

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный технический университет»

СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. КОЗЫБАЕВА

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

**Материалы
IV Международной научно-практической конференции
(Россия, Омск, 27–28 апреля 2023 года)**

Научное текстовое электронное издание
локального распространения

Омск
Издательство ОмГТУ
2023

УДК 796:37
ББК 75
Ф50

Редакционная коллегия:

Л. Ю. Павлютина, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,
кандидат педагогических наук, доцент (секция 1);

О. О. Фадина, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,
кандидат педагогических наук, доцент (секция 2);

Х. Х. Альжанов, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,
кандидат педагогических наук, доцент (секция 3)

Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Россия, Омск, 27–28 апр. 2023 г.) / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Ом. гос. техн. ун-т; Северо-Казахст. ун-т им. М. Козыбаева ; редкол.: Л. Ю. Павлютина, О. О. Фадина, Х. Х. Альжанов. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2023. – 1 CD-ROM (3,8 Мб). – Систем. требования: процессор с частотой 800 МГц и выше ; 128 Мб RAM и более ; свободное место на жестком диске 300 Мб и более ; Linux / Windows XP и выше ; MacOS X 10.4 и выше ; CD/DVD-ROM-дисковод ; ПО для просмотра pdf- и mp4-файлов. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-8149-3661-5.

Представлены результаты научных исследований, посвященных различным аспектам физического и военного воспитания студентов высших учебных заведений и учащихся общеобразовательных школ. Авторами рассмотрены вопросы воспитания и образования, научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, организации внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Издание рекомендовано специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, студентам для использования в научно-исследовательской, учебно-методической, практической работе.

Ответственность за содержание материалов несут авторы

Издается в авторской редакции

Электронный оригинал-макет издания подготовлен
на кафедре физического воспитания и спорта ОмГТУ

*Для дизайна этикетки использованы материалы
из открытых интернет-источников*

СЕКЦИЯ 1.
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

УДК 796.83

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Б. А. Арыкбаев¹, С. В. Ботяев²

¹*Северо-Казахстанская областная специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва,*

²*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной статье рассмотрены средства и методы развития координационных способностей юных боксеров на этапе начальной подготовки. При оценке координационной подготовленности использованы статистически обоснованные двигательные тесты. Результаты исследования позволяют использовать применяемые средства координационной подготовки в тренировочном процессе боксеров.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, координационные способности, двигательные способности, средства спортивной тренировки.

Актуальность и цель исследования. Проведенный нами анализ учебно-методической и научной литературы, а также обобщение тренировочного практического опыта выявили, что в достаточно большом количестве видов спорта именно двигательно-координационные способности являются основой при становлении высокого мастерства спортсменов. К более высокой эффективности соревновательной деятельности особенно в различных видах единоборств приводят хорошо развитые координационные способности [3].

Многие специалисты рассматривают координационные способности как неиспользованные резервные возможности организма спортсменов как достаточно юных, так и имеющих высокую квалификацию. Данное утверждение применимо как к сложно-координационным видам спорта, таких как, спортивная и художественная гимнастика, так и различным видам единоборств, так как от спортсмена требуется при выполнении сложно-координационных соревновательных упражнений эффективно решать задачи [2, 3].

Нами в исследовании предпринята попытка выявить структуру координационных способностей в боксе и разработать средства и методы их развития.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность предлагаемой методики развития координационных способностей боксёров на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Наше исследование проводилось с сентября 2022 года по февраль 2023 года в течении 6 месяцев на базе ДЮСШ №3 города Петропавловска.

Всего в исследовании приняло участие 24 юных боксеров в возрасте от 10 до 11 лет. Из них были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная численностью по 12 человек (мальчики), которые на начало эксперимента практически не имели достоверно значимых различий между квалификацией и показателями развития координационных способностей.

Контрольная группа занималась по тренировочным планам ДЮСШ бокса, экспериментальная группа занималась по тем же планам, но с включением в тренировочный процесс предлагаемой нами методики развития координационных способностей. В основе предлагаемой методики развития координационных способностей у юных боксеров лежало оптимальные соотношения различных проявлений координационных способностей боксеров на начальных этапах многолетней подготовки.

Используемые упражнения в разработанной нами методике применялись на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. А именно в подготовительной части занятия, начале и конце основной, а также в заключительных частях каждого тренировочного занятия по боксу.

Нами применялись упражнения, которые в первую очередь включали в себя:

- физические упражнения с проявлением точности движений: различные прыжки, ловля, метания в цель;
- упражнения, в которых одновременно задействованы различные сегменты тела спортсменов, одноименные и разноименные движения в различных направлениях и плоскостях;
- по ходу выполнения одних сложнокоординационных заданий внезапный и резкий переход на выполнение другого рода упражнений;
- физические упражнения по ходу выполнения которых спортсмен должен оценивать степень напряжения работающих мышц, оценивать выполненные движения в пространстве, а также по временным параметрам;
- выполнение упражнений со зрительным контролем и без него, изменение амплитуды движения, варьирование величины внешнего отягощения;
- использование ориентиров движения, выполнение упражнений из различных исходных положений, а также походу выполнения упражнений смена поз;
- выполнение вращательных движений телом и отдельными его частями в различных плоскостях, как в удобную для спортсменов сторону, так и в неудобную.

В экспериментальную программу вошли упражнения и двигательно-моторные тесты, оценивающие различные координационные способности.

Для оценки координационных способностей нами было отобрано 17 двигательно-моторных тестов [1].

Кинестетические способности:

- воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата;
- прыжок вниз на разметку;
- минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места.

Способность к согласованию и комбинированию движений:

- перекладывание мячей;
- передвижение в упоре лежа сзади;
- прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед.

Статокинетическая способность:

- прыжок с вращением по методике «Старосты»;
- ходьба по прямой после вращения;
- пять кувырков и вертикальное равновесие;
- повороты на низком и высоком гимнастическом бревне.

Способность к равновесию:

- поза «Ромберга»;
- поза «Фламинго» (модифицированный);
- повороты на низком бревне.

Способность к реагированию:

- падающая линейка.

Способность к ориентированию:

- воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой;
- прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место;
- оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки исходного уровня развития координационных способностей у юных боксеров, было проведено тестирование. Описание методики проведения и тестов раскрыто в работе Ботяева В. Л. [1].

Непосредственно перед тестированием было объяснено его значение, дети были заинтересованы в выполнении данного тестирования, далее была проведена десятиминутная разминка, которая состояла из четырехминутной беговой и шестиминутной специализированной (на месте).

Результаты проведенного тестирования (табл. 1) показали, что уровень развития координационных способностей у спортсменов этих групп практически не имеет достоверно значимых различий ($P > 0,05$), т. е. группы идентичны по исследуемым показателям.

В завершении нашего исследования, на заключительном этапе было проведено итоговое тестирование, на определение эффективности применяемой нами методики на развитие координационных способностей у юных боксеров на этапе начальной подготовки. Тестирование проводилось в феврале 2023 года (табл. 2).

Таблица 1 – Показатели развития координационной подготовленности контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа $X1 \pm m1$	Контрольная группа $X2 \pm m2$	Достоверность различий t
Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата (кг)	5,6±0,24	6,21±0,29	t=0,7 P > 0,05
Прыжок вниз на разметку (см)	3,4±0,07	3,6±0,12	t=0,6 P > 0,05
Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места (раз)	4,3±0,2	4,5±0,21	t=0,5 P > 0,05
Переключивание мячей (с)	8,1±0,3	7,5±0,3	t=1,8 P < 0,05
Передвижение в упоре лежа сзади (с)	8,6±0,6	8,48±0,4	t=1,3 P > 0,05
Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед (см)	116,31±3,0	124,26±2,7	t=1,8 P > 0,05
Прыжок с вращением по методике «Старосты» (градусы)	360,7±7,6	342,4±6,1	t=1,3 P > 0,05
Ходьба по прямой после вращения (см)	18,±2,1	20,4±3,1	t=1,1 P > 0,05
Пять кувырков в вертикальное равновесие (с)	6,11±0,5	7,79±0,65	t=2,2 P < 0,05
Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне (с)	1,51±0,04	1,56±0,04	t=0,5 P > 0,05
Поза «Ромберга» (с)	14,11±2,5	11,77±3,1	t=1,7 P < 0,05
Поза «Фламинго» (модифицированный) (с)	14,21±2,2	10,13±2,2	t=3,3 P < 0,05
Повороты на низком бревне (с)	13,14±1,4	13,69±1,8	t=0,4 P > 0,05
Падающая линейка (см)	22,2±1,9	19,2±2,4	t=1,1 P > 0,05
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (см)	3,6±0,5	4,3±0,4	t=0,8 P > 0,05
Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место (градусы)	8,5±1,12	6,3±1,1	t=3,1 P < 0,05
Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля (см)	70,8±3,13	65,1±2,9	t=2,8 P < 0,05

Результаты проведенного тестирования, приведенного в таблице 2, показали, что разработанная нами экспериментальная методика по развитию координационных способностей, включенная в учебный процесс экспериментальной группы оказала положительное влияние.

Таблица 2 – Показатели развития координационной способности контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа $X1 \pm m1$	Контрольная группа $X2 \pm m2$	Достоверность различий t
Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50% от максимального результата (кг)	4,7±0,6	5,6±1,13	t=2,3 P < 0,05
Прыжок вниз на разметку (см)	2,2±0,04	3,21±0,09	t=2,4 P < 0,05
Минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места (раз)	7,3±0,9	6,3±1,12	t=2,6 P < 0,05
Перекладывание мячей (с)	6,18±0,7	6,21±1,1	t=1,6 P > 0,05
Передвижение в упоре лежа сзади (с)	6,31±0,9	7,41±0,8	t=2,4 P < 0,05
Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед (см)	88,5±3,0	86,7±2,7	t=1,3 P > 0,05
Прыжок с вращением по методике «Старосты» (градусы)	409,9±6,8	403,4±7,3	t=1,2 P > 0,05
Ходьба по прямой после вращения (см)	15,8±2,1	21,5±2,1	t=3,3 P < 0,05
Пять кувырков в вертикальное равновесие (с)	3,39±0,5	6,44±0,7	t=3,8 P < 0,05
Повороты на низком и высоком гимнастическом бревне (с)	0,93±0,03	0,95±0,04	t=0,6 P > 0,05
Поза «Ромберга» (с)	22,3±2,1	19,53±1,7	t=2,3 P < 0,05
Поза «Фламинго» (модифицированный) (с)	23,18±1,3	10,98±1,2	t=4,6 P < 0,05
Повороты на низком бревне (с)	9,2±0,7	11,32±0,6	t=2,6 P < 0,05
Падающая линейка (см)	17,4±0,6	14,8±0,8	t=2,2 P < 0,05
Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (см)	3,5±0,03	2,5±0,49	t=2,3 P < 0,05
Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место (градусы)	6,6±0,3	3,6±0,07	t=5,1 P < 0,05
Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля (см)	33,9±2,7	48,3±3,6	t=4,8 P < 0,05

В большинстве тестов в показателях существуют достоверно значимые различия ($P < 0,05$), наблюдается превосходство экспериментальной группы мальчиков боксеров над контрольной.

Хотелось бы отметить, что в тесте «Перекладывание мячей» хоть и не наблюдается превосходства экспериментальной группы ($P > 0,05$), но учитывая тот факт, что в начале исследования экспериментальная группа заметно проигрывала контрольной, по истечению эксперимента сравнялась по результатам с ней, показав значительный прирост 31%. Такая же картина наблюдается в тесте «Прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед».

В тесте «Пять кувыркков в вертикальное равновесие» произошел значительный прирост в экспериментальной группе, так как упражнения, развивающие данную способность, в экспериментальной программе применялись чаще всего.

Нами замечен тот факт, что в тесте «Попа Ромберга» наблюдается значительный прирост, в том числе и в контрольной группе, хотя в тесте «Фламинго» в контрольной группе прирост практически отсутствует.

В тесте «Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место» по-прежнему преимущество у контрольной группы, как и начале исследования, но отмечается значительный прирост показателей в обеих группах.

А вот в тесте «Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля», если в начале нашего исследования экспериментальная группа уступала контрольной, то после проведенного эксперимента стала значительно опережать, улучшив результаты практически в два раза.

Был оценен внутригрупповой прирост координационных способностей в обеих группах. По данным таблиц видно, что наибольший прирост произошел в результатах экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Наиболее существенный прирост координационных способностей в экспериментальной группе произошел в следующих тестах:

- прыжок вниз на разметку – 54,5%;
- минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места – 41,1%;
- пять кувыркков в вертикальное равновесие – 80,2%;
- повороты на низком и высоком гимнастическом бревне – 62,4%;
- поза «Ромберга» – 58%;
- поза «Фламинго» (модифицированный) – 63%;
- повороты на низком бревне – 42,8%;
- оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля – 108,8%.

В контрольной группе также наблюдается прирост результатов хоть и не столь значительный как в экспериментальной группе. Наибольший прирост произошел в таких тестах как:

- минимальное увеличение расстояния прыжка в длину с места – 40%;
- прыжок в длину с места, стоя лицом и спиной вперед – 43,3%;
- повороты на низком и высоком гимнастическом бревне – 64,2%;
- поза «Ромберга» – 65,9%;
- воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой – 72%;
- прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место – 75%;
- оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля – 34,8%.

Нами так же был отмечен интересный факт, что в контрольной группе в тесте «Попа Ромберга» был значительный прирост (65,9%). В тесте «Попа «Фламинго», оценивающим эту же способность (способность к равновесию), прирост вообще отсутствует (всего 8,3%) и вновь в тесте «Повороты на низком бревне» есть достаточно неплохой прирост (20,9%). Это указывает на то, что испытуемые данной группе испытывают сложности в работе на возвышенности.

Наряду с приростом способностей в контрольной группе, есть так же тест где мы зафиксировали результаты, которые практически не изменились по сравнению с началом исследования, это в тесте «Ходьба по прямой после вращения» (5,4%).

В целом в экспериментальной группе отмечается более положительная динамика в развитии координационных способностей. Этот факт также доказывает эффективность нашей методики, применяемой на тренировочных занятиях юных боксеров.

Заключение и выводы. После применения разработанной нами методики применяемой в тренировочном процессе, в которой использовались специально разработанные средства и методы, значительно улучшились отдельные виды координационных способностей.

Мы также отметили не только достаточно высокую общую и моторную плотность тренировочных занятий, но и эмоциональную положительную атмосферу в связи с применением новых и необычных двигательных заданий для юных спортсменов. Результаты исследования могут быть использованы при подготовке боксеров на этапе начальной подготовки.

Список источников

1. Ботяев В. Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: монография. Сургут: СурГПУ, 2016. 332 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: Дивизион, 2006. 290 с.
3. Пидоря А. М. Анализ техники восточных боевых единоборств с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и практика физической культуры. 1991. № 3. С. 26–35.

Сведения об авторах

Арыкбаев Бакыт Алтаевич – руководитель Северо-Казахстанской областной специализированной школы-интернат-колледжа олимпийского резерва.

Ботяев Сергей Викторович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 7952-3438.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

И. И. Болдырев, О. А. Григорьев

Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются различные проявления координационных способностей. Младший школьный возраст представлен как сенситивный период воспитания координационных способностей. Описывается авторская методика формирования координационных способностей у младших школьников в рамках урока физической культуры. Представлен блок тестов по выявлению уровня развития координационных способностей. Проанализированы результаты опытно-экспериментальной работы по воспитанию координационных способностей младших школьников средствами подвижных игр.

Ключевые слова: координационные способности, младшие школьники, подвижные игры.

Актуальность и цель исследования. Воспитание физических способностей является одной из ключевых задач урока физической культуры [7]. Вместе с тем, в системе физического воспитания координационные способности занимают особое место в силу различных аспектов их проявления. В самом общем виде под координацией понимают способность к рациональному согласованию движений звеньев тела в процессе решения двигательной задачи [2].

К разновидностям координационных способностей относят: способность к равновесию, дифференцированию параметров движения (силовых, временных, пространственных и т. д.), ориентированию в пространстве и др. [1, 3]. Отечественные ученые [4, 5, 6] сходятся во мнении, что наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 и до 11-12 лет. В этой связи, младший школьный возраст выступает наиболее благоприятным периодом для целенаправленного воспитания координационных способностей обучающихся.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались: теоретико-методологический анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы оценки координационных способностей; методы качественного и количественного анализа данных.

Экспериментальная работа была выполнена в период с сентября 2022 по март 2023 года (1, 2 и 3 учебные четверти) на базе МБОУ СОШ № 97 г. Воронежа. В эксперименте приняли участие школьники 2 «А» класса (n=25) и 2 «Б» класса (n=24). Педагогический эксперимент условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе (констатирующий эксперимент) проводилось предварительное тестирование уровня развития координационных способностей школьников начальных классов. Полученные на констатирующем этапе эксперимента данные послужили основанием для дальнейшего проведения педагогического эксперимента.

На втором этапе осуществлялся формирующий эксперимент, были внедрены программы развития координационных способностей младших школьников.

На третьем этапе эксперимента нами было проведено итоговое тестирование, обработаны полученные данные, выполнено сравнение, анализ до и после проведения формирующего этапа эксперимента.

Для выявления исходного уровня развития координационных способностей были использованы следующие тесты: челночный бег, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, проба Ромберга. Методы качественного и количественного анализа данных использовались при обработке результатов тестирования, сравнения показателей между группами и оценки динамики изменений показателей по представленным выше тестам.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале второго этапа педагогического эксперимента для корректного проведения исследования нами было проведено предварительное тестирование координационных способностей младших школьников.

Данные полученные на предварительном этапе свидетельствуют об однородности групп по исследуемому признаку, что дает нам основание для проведения формирующей части эксперимента с использованием данных групп в качестве контрольной и экспериментальной (ЭГ).

Далее в течение 1, 2, 3 учебных четвертей школьники ЭГ занимались по разработанной программе развития координационных способностей школьников начальных классов с применением подвижных игр. Программа состоит из комплексов игр, игровых упражнений и игровых заданий, сгруппированных по направленности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию и т. д. В одном занятии для развития отдельной координационной способности использовалось не менее 5 упражнений и одной игры. Освоение и выполнение упражнений проводилось по степени их координационной сложности – по принципу «от простого к сложному».

Программа развития с применением подвижных игр была разработана с целью обеспечения комплексного развития координационных способностей и повышения интереса детей младшего школьного возраста к уроку физической культуры. Отличительной особенностью разработанной программы является то, что в конце основной части каждого урока физической культуры, согласно календарно-тематическому планированию, в соответствии с разделами программы добавлялись подвижные игры, способствующие воспитанию координационных способностей (легкоатлетические, спортивные с мячом, игровые задания с элементами гимнастики и акробатики).

После проведения формирующей части опытно-экспериментальной работы и реализации разработанной программы в экспериментальной группе нами было проведено итоговое тестирование уровня развития координационных способностей с применением идентичного диагностического инструментария с целью выявления динамики изменений в исследуемых показателях.

Получены следующие данные при тестировании после проведения формирующей части педагогического эксперимента: в челночном беге 3x10 м в контрольной группе среднее значение составляет 9,9 с (динамика 2,94%), в то время как в экспериментальной группе среднее значение по представленному тесту ровняется 9,5 с (динамика 7,76%).

Результаты теста «Метание теннисного мяча в цель» показали, что в контрольной группе среднее значение попаданий после проведения педагогического эксперимента равняется 3,8 (динамика 9,82%), в экспериментальной группе – 4,2 (динамика 13,94%).

В тесте Проба Ромберга (использовался упрощенный вариант) среднее значение времени сохранения равновесия в контрольной группе составило 26,4 с (динамика 6,88%), в экспериментальной группе – 28,3 с (динамика 21,98%). Результаты представлены в таблице.

Таблица – Динамика полученных данных до и после формирующей части педагогического эксперимента

Тест	КГ (n=25)			ЭГ (n=24)		
	до	после	динамика	до	после	динамика
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	10,2	9,9	2,94%	10,3	9,5	7,76%
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (кол-во)	3,46	3,8	9,82%	3,73	4,2	13,94%
Проба Ромберга (сек.)	24,7	26,4	6,88%	23,2	28,3	21,98%

Заключение и выводы. Таким образом, анализ полученных данных исследования свидетельствует о том, что после проведения формирующей части педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли значимые изменения по всем показателям, в то время как в контрольной группе произошли незначительные улучшения, что на наш взгляд может быть обусловлено естественным процессом развития детей.

Список источников

1. Болдырев И. И. Биомеханическая классификация физических упражнений // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 10–12.
2. Бугаков А. И., Клинов А. И. Координационные способности – интегральный показатель управления собой, телом и движениями // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы Международ. науч.- метод. конф. Воронеж: ВГПУ, 2018. С. 180–182.
3. Жарков С. А., Егоренков Д. В. Сущностная характеристика понятий «ловкость» и «координационные способности» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 120–123.
4. Лях В. И. Об истории тестирования двигательных способностей // Физическая культура в школе. 2010. № 4. С. 26–30.
5. Лях В. И. Теория тестов и тестирование физической подготовленности учащихся // Физическая культура в школе. 2007. № 6. С. 2–7.
6. Павлютина Л. Ю., Лехнова В. Р. К вопросу об особенностях развития координации у детей 8–12 лет с отклонением в состоянии здоровья средствами танцев // Физическое воспитание и спорт в системе образования : современное состояние и перспективы : материалы Междунар. науч.- практ. конф. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2020. С. 182–186.
7. Фетхуллова Н. Х. Развитие координационных способностей и равновесия у учащихся младших классов средствами акробатики // Спорт и спортивная медицина: материалы II Всерос. науч.- практ. конф. Чайковский: ЧГИФК, 2019. С. 197–204.

Сведения об авторах

Болдырев Игорь Иванович – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ, кандидат педагогических наук.

Scin-код автора: 7091-6148.

Григорьев Олег Александрович – доцент кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ, доцент (Россия).

Scin-код автора: 3657-1486.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ ВОЕННОГО И ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

М. В. Бугай¹, В. А. Бобровский², А. В. Бобровский³, Е. Н. Мироненко⁴

^{1,2}*Омский государственный технический университет,*

³*Омская академия министерства внутренних дел Российской Федерации,*

⁴*Омский государственный университет путей сообщения, г. Омск, Россия*

Аннотация. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Мотивация студентов, обучающихся на военной кафедре на сержантов или офицеров запаса, к развитию своих физических данных может проходить не только в рамках военных занятий, но и на общей программе или на дополнительных занятиях по физической культуре, которые заинтересуют не только студентов военной кафедры, но и остальных юношей, которым предстоит срочная военная служба или служба по контракту.

Ключевые слова: мотивация, военный, образование, физическая культура, студент.

Актуальность и цель исследования. В период обучения в вузе у студентов военной кафедры наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, т. к. недостаточно сформирована мотивация к данному виду деятельности. Мотивация в научной литературе рассматривается как совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения. Одним из условий проведения продуктивных и эмоционально ярких занятий является знание мотивов как причины двигательных действий [3].

В каждом вузе студенты занимаются физической культурой по программе, где должны решаться задачи не только учебно-педагогического плана, но и физического оздоровления, то есть эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам в будущем. Курсанты приоритетней нуждаются в дополнительном интересе к физической культуре, который напрямую зависит от мотивации в обучении военному делу [4].

Одной из важнейших задач по подготовке будущих офицеров и сержантов мобилизационной службы, стоящих перед гражданским вузом с военной кафедрой, является формирование и развитие у студентов военного учебного центра не только физической культуры, но и необходимых будущему военному (в случае мобилизации) профессиональных компетенций для выполнения военно-профессиональных задач, как в мирное время, так и в боевой обстановке. Также необходимо повышение мотивации студентов военного учебного центра в условиях интеграции военного и гражданского образования [2].

По данным исследований, основными мотивами успешного прохождения занятий по предмету “Физическая культура и спорт” являются:

1. Административные мотивы. Физическая культура является обязательной практически во всех высших учебных заведениях, поэтому студенты для получения квалификации обязаны заниматься физической культурой и спортом.

2. Оздоровительные мотивы. Большая часть студентов военного учебного центра знают пользу от занятий физической культурой и спортом. Он укрепляет психическое здоровье, улучшает физические навыки, способствует лучшей работе головного мозга.

3. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация основана на стремлении студентов победить свою лень и внутреннего себя, проверив, на что способен его организм и улучшить свои данные.

4. Профессионально-ориентированные мотивы. Данная мотивация возникает у людей, у которых физическая подготовка напрямую связана с их успеваемостью на будущей работе. Без должных регулярных занятий они будут не так востребованы на рынке труда, нежели как подготовленный специалист.

5. Двигательно-деятельностные мотивы. Будущие и нынешние работники, а также студенты, большая часть времени которых приходится на монотонный с точки зрения физической активности труд, не могут не заниматься спортивной деятельностью. Без занятий спортом, помимо физических параметров, еще ухудшается их здоровье.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из вышеперечисленного, можно считать актуальной тему мотивации студентов очной формы обучения и курсантов военной кафедры к занятиям по физической культуре.

Для увеличения доли профессионально-ориентированных и двигательных-деятельностных мотивов как в общую программу по направлению “Физическая культура и спорт”, так и в качестве дополнительных занятий предлагаются следующие введения:

1. Занятия по самбо или рукопашному бою. Введение краткого курса по борьбе самбо или рукопашного боя в физическое воспитание студентов влечет за собой не только укрепление их здоровья, но и способствует их военно-патриотическому воспитанию.

2. Занятия по стрельбе. Данный курс влечет за собой получение базовых навыков по стрельбе с пневматической винтовки, сборка-разборка автомата Калашникова на время, а также прохождения полосы препятствий в неполном обмундировании. Занятия позволят дать студентам дополнительный интерес к оружию и военному делу.

Заключение и выводы. Мотивация студентов, обучающихся на военной кафедре на сержантов или офицеров запаса, к развитию своих физических данных – важный аспект для будущего Российской армии. Для увеличения интересов физического оздоровления занятия должны выполнять функцию восстановления организма студента, а также давать побуждения для увеличения навыков курсанта, которые будут напрямую отражаться в прохождении курса. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что введение в программу обучения такого вида курсов положительно скажется на волевых качествах учащегося, укрепит его моральных дух, а также воспитает в нем чувство патриотизма и любви к своей стране.

Список источников

1. Бугай М. В., Балахмет А. Г. Мотивация студентов военного учебного центра в гражданском университете на занятиях по физической культуре // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: материалы Всеросс. науч. конф. Якутск, 2019. С. 97–102.

2. Бугай М. В., Лепешинский И. Ю. Повышение уровня физической подготовленности студентов военных учебных центров на занятиях по физической культуре с элементами контактных видов спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. №6 (172). С. 19–22.

3. Микрюков В. Ю. Педагогические инновации в содержании учебных программ, учебников и учебных пособий в интересах обеспечения качественного военно-патриотического образования учащихся // Вестник академии военных наук. 2007. № 4(21). С. 94–98.

4. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 12.04.2023).

Сведения об авторах

Бугай Максим Валерьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ. Spin-код автора: 2264-4960.

Бобровский Владислав Александрович – профессор кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scip-код автора: 9030-3701.

Бобровский Андрей Владиславович – кафедра физической подготовки Омской академии МВД РФ.

Scip-код автора: 5576-3237.

Мироненко Егор Николаевич – зав. кафедрой физического воспитания и спорта ОмГУПС, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scip-код автора: 1236-9976.

ОБУЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕМ МУЛЬТИРОТОРНЫМ БЕСПИЛОТНЫМ ЛЕТАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ ВОЕННОГО И ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

М. В. Бугай

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В современном мире технический прогресс не стоит на месте. Очень актуальны сегодня беспилотные летательные аппараты, а также их называют дронами. Все эти летательные аппараты не имеют экипажа, беспилотные летательные аппараты управляются дистанционно, либо с земли, либо с другого воздушного судна.

Беспилотные летательные аппараты имеют множество преимуществ перед летательными аппаратами с экипажем в определенных гражданских, а также военных целях, например, разведка местности. На сегодняшний день использование дронов особенно актуально в военной среде, а запланированная подготовка юношей, проходящих срочную военную службу и курсантов, обучающихся на военной кафедре на сержантов или офицеров запаса, даст преимущество в стратегическом положении.

Ключевые слова: беспилотный летательный аппарат, студент, военный, курсант, офицер, дрон.

Актуальность и цель исследования. Окунувшись в историю беспилотников можно сказать, что данная техника появилась в конце 19 века. Уже в 1899 году популярный во всем мире физик, инженер и изобретатель Тесла Никола сконструировал и продемонстрировал первый в мире радиоуправляемый кораблик. Данное изобретение дало огромный толчок в развитии управляемых объектов [1]. В настоящее время среди прочих БПЛА популярным считается МБПЛА (мультироторный беспилотный летательный аппарат), а именно модель, имеющая четыре двигателя, называемая квадрокоптером [2]. Траекторное управление составляет значительную часть в создании системы управления МБПЛА для автономного выполнения требуемых задач, как военных, так и гражданских [3]. Очень большую значимость имеют беспилотные летательные аппараты во всех сферах, особенно это касается вооруженных сил Российской Федерации. В силу своих особенностей имеют ряд таких преимуществ, как: очень высокая оперативность применения; небольшой вес, который позволит применять электро-двигатели; низкая стоимость; значительная экономия топлива; отсутствие пилотов, что значительно понижает риск гибели пилотов; значительное сокращение взлетно-посадочного пространства.

В настоящее время беспилотные летательные аппараты выполняют ряд особо важных задач. «Орлан-10» - это беспилотный летательный аппарат, который стоит на вооружении вооруженных сил Российской Федерации, является одним из лучших в мире. «Орлан-10» успешно прошел испытания и сильно заинтересовал вооруженные силы Российской Федерации. Вес данного аппарата 14 килограмм. Скорость, которую он может развивать до 150 км/ч. А также он способен осматривать зону боевых действий на глубину до 120 километров. В полете он может находиться до 15 часов. Самое главное, что «Орлан-10» интегрирован в единую систему управления тактического звена (ЕСУ ТЗ) и в режиме реального времени может транслировать информацию о противнике на все боевые машины, оснащенные системами ЕСУ ТЗ. В их состав входит: бронетранспортеры (БТР), боевые машины пехоты (БМП), различные танки и артиллерия. БПЛА могут использоваться для ведения радиотехнической разведки и даже осуществлять подавление тактических средств радиосвязи противника. И помимо всего прочего, сами «Орланы-10» способны объединяться в общую сеть, что многократно повышает их и без того высокую эффективность. «Орланы-10» неизменно показывают высочайшие результаты на крупномасштабных учениях и проверках боеготовности российской армии, они вели успешное наблюдение за перемещениями украинских войск в прилегающей к российской границе.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из вышеперечисленного, можно считать, что актуальность использования МБПЛА на текущий момент времени в военных целях высока. Поэтому введение в учебный план студентов сержантов и офицеров запаса [4] курса по управлению квадрокоптером увеличит количество специалистов в этой области, повысив тактическое и стратегическое превосходство на поле боя.

В программу по подготовке специалистов в области управления МБПЛА можно включить следующие теоретические и практические части:

1) Тренажер - перед выходом на открытую площадку курсанты проходят тренажную подготовку и учатся ремонтировать дроны. Студенты военного учебного центра получают необходимые знания, которые помогут самостоятельно производить техническое обслуживание, а также, соответственно, производить замену важных деталей на месте, где будут эксплуатироваться аппараты.

2) Базовые принципы полета квадрокоптера – изучение основ аэродинамики, методов траекторного управления, математической модели МБПЛА и бэкстеппинга с использованием нечеткой логики позволят курсантам быстрее и эффективнее пройти программу, что также даст им общий кругозор в данной области.

3) Полеты на дронедроме – закрепление базовых навыков управления аппаратом и дальнейшее улучшение существующих с использованием и без камеры, установленной на борту, используя различный инвентарь и моделируя ту или иную военную ситуацию на поле.

Заключение и выводы. Таким образом, использование БПЛА, в частности МБПЛА (квадрокоптеров) важно в текущей военной ситуации, ведь оно имеет ряд преимуществ перед обычными летательными аппаратами с экипажем, основные из которых: низкая стоимость; отсутствие пилотов; экономия топлива; малый вес.

Создание программы и ее внедрение в процесс обучения студентов сержантов и офицеров запаса даст толчок в развитии этой области, а также преимущество в стратегическом положении.

Список источников

1. Павлушенко М., Евстафьев Г., Макаренко И. Беспилотные летательные аппараты: история, применение, угроза распространения и перспективы развития. // Научные записки ПИР-центра: национальная и глобальная безопасность: Права человека, 2004. 612 с.

2. Сташкевич С. П., Кабанов В. А., Хуснутдинов Т. Д. Использование беспилотных летательных аппаратов в военных и гражданских целях. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-bespilotnyh-letatelnyh-apparatov-v-voennyh-i-grazhdanskih-tselyah/viewer> (дата обращения: 10.04.2023).

3. Рогозин О. В., Пенской И. С. Метод траекторного управления мультироторным беспилотным летательным аппаратом в задаче следования за объектом. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-traektornogo-upravleniya-multitrotornym-bespilotnym-letatelnyim-apparatom-v-zadache-sledovaniya-za-obektom/viewer> (дата обращения: 09.04.2023).

4. Бугай М. В., Мараховская О. В., Бобровский А. В., Сокоренко Е. А. Повышение уровня физической подготовленности студентов военного учебного центра в условиях интеграции военного и гражданского образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 61–65.

Сведения об авторе

Бугай Максим Валерьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.
Spin-код автора: 2264-4960.

ОБОРОННО-МАССОВАЯ РАБОТА В СИСТЕМЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

И. В. Бунышин, А. С. Горохов

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. Изменения, происходящие в обществе в настоящее время, актуализируют вопросы обучения и воспитания молодого поколения. В настоящее время в Казахстане разработана общая система воспитания, имеющая направленность на социальные заказы общества и государства. Военно-патриотическое воспитание учащихся определяется как процесс, направленный на развитие личности, при котором педагоги воздействуют на школьников с целью формирования патриотического сознания. Нестабильная обстановка в мире приобретает глобальные масштабы и именно поэтому нашей стране необходимо поднять уровень военно-патриотического воспитания на высокий уровень.

Ключевые слова: общество, государство, военно-патриотическое воспитание, патриотизм, оборонно-массовая работа.

Актуальность. Защита своей страны является первоочередной задачей каждого взрослого. Любовь к Родине зарождается еще в детстве, но целенаправленное воздействие происходит уже в подростковом и юношеском возрасте. Воспитание здоровой личности обязательно включает направление, направленное на развитие патриотизма. Именно поэтому в школах акцентируется внимание на военно-патриотическом воспитании учащихся, поскольку его проведение предполагает внесение значительной доли в процесс подготовки умелых и будущих защитников Родины.

Цель исследования – раскрыть особенности оборонно-массовой работы в системе военно-патриотического воспитания школьников.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анализ научной литературы по проблеме, анализ нормативных документов, синтез и обобщение.

Результаты исследования. В традициях казахского народа воспитание связано с формированием ценностей: у молодежи уважения к старшим, любви к своему дому и земле, стремлением защитить свой очаг, мирно сосуществовать с соседями. В.Ф. Сержантов полагает, что любой ценности характерно наличие двух свойств - собственно значение и личностный смысл. Значение ценности представлено комплексом существенных для общества свойств, функций предмета либо идей, делающих их таковыми, личностный смысл ценностей выявляет непосредственно сам человек [3].

По утверждению М. Вебера, ценности - это норма, которая обладает определенной конкретной социальной значимостью для определенного субъекта [1].

Нормой для нашего общества является ответственность за судьбу своей страны, которая неразрывно связана с историей государства, его традициями. Также формируется государственная идентичность, подразумевающая общность граждан страны, вне зависимости от национальной принадлежности.

Вопросы военно-патриотического воспитания актуализированы в современное время. Необходимо анализировать все изменения, которые происходят в обществе, воздействуют на сознание молодежи. Экономическая свобода мысли, постоянная конкуренция, стремление к получению прибыли определяют содержание рыночных отношений, оказывающих воздействие на ценностные ориентации личности обучающихся. В условиях превалирования рыночных отношений личность чаще всего лишена высших ценностей, которые формируют смысл жизни, что приводит к возникновению экзистенциальной пустоты.

Особенную важность имеет разработка инновационных подходов к воспитанию школьников, принимающих во внимание совокупность их ценностей и интересов, которые соответствуют тенденциозным изменениям в развитии нашего общества.

Военно-патриотическое воспитание школьников реализуется посредством разных методов и форм, формируя у них качества морально-психологического плана, необходимых им в дальнейшей жизни.

Одним из направлений в воспитании рассматривается оборонно-массовая работа, имеющая цель подготовить ребят к защите Родины, воспитать в них морально-духовные качества настоящего гражданина.

Оборонно-массовая работа должна организовываться не только с передачей учащимся особенностей патриотизма, но и с пробуждением чувства сопричастности к нему, созданием атмосферы толерантности и понимания.

По нашему мнению, оборонно-массовая работа предполагает следующие направления:

- воспитание трудолюбия, предполагающее знание разных видов труда, развитие навыков учебного труда, самостоятельность школьников;
- воспитание нравственных качеств, умения регулировать свое поведение, категорий добра, совести, долга;
- формирование идеала, включающего понятия личного идеала, дружбы, партнерства;
- воспитание уважения к семейным ценностям, старшим, педагогам, забота о младших;
- воспитание гуманности, патриотизма;
- развитие коммуникативных навыков, толерантности;
- развитие эмоциональной и волевой сферы школьников.

Все это возможно при комплексном использовании разных методов и способов оборонно-массовой работы.

Заключение и выводы. Для эффективного военно-патриотического воспитания учащихся необходимо создание определенных условий, составляющих организационно-образовательный, организационно-методический и социально-педагогический аспекты воспитания школьников [2].

Условия организационно-образовательного аспекта:

- необходимо признание субъектами воспитания приоритетности развития личности школьников на традициях национальной культуры;
- опора на профессиональную культуру при организации военно-патриотического воспитания в школе;
- включение в работу кружков и клубов военно-патриотической направленности;

Условия организационно-методического аспекта:

- методическая подготовка педагогов, способствующая осуществлению военно-патриотического воспитания в образовательной среде школы;
- разработка педагогами программ для факультативов, кружков, направленных на военно-патриотическое воспитание;

Условия социально-педагогического аспекта:

- вовлечение специалистов в военно-патриотическое воспитание школьников;
- взаимодействие с государственными органами и общественными объединениями с целью военно-патриотического воспитания учащихся.

Список источников

1. Вебер М. Образ общества. М.: Юрист, 2018. 704 с.
2. Ларионова-Кречетова А. А. Динамика ценностно-смысловой сферы профессиональной деятельности в процессе становления субъекта труда. Москва: Владос, 2018. 34 с.
3. Сержантов В. Ф. Человек, его природа и смысл бытия. СПб: Питер, 2020. 359 с.

Сведения об авторах

Буняшин Иван Васильевич – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Горохов Алексей Сергеевич – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. Я. Глывяк, А. С. Горохов

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. В статье дается описание исследования по определению часто используемых способов применения гимнастической скамьи и шведской лестницы на уроках физической культуры. Проведённое исследование показало, что наиболее часто данное спортивное оборудование используется для разминки, на развитие силы и совершенствования конкретных навыков, на развитие координационных навыков, гибкости и скорости.

Ключевые слова: спортивное оборудование, физическая культура, групповые упражнения, гимнастические упражнения.

Актуальность и цель исследования. Школьное спортивное оборудование – важное средство в физическом воспитании, дающее отличные возможности для развития школьника. Грамотно подобранные, качественные спортивные снаряды и инвентарь для школьных площадок и залов способны сделать уроки более интересными, а значит, приносить больше пользы для здоровья. Кроме того, учителя, имеющие качественные материалы для работы, получают возможность подбирать наиболее эффективные физические упражнения, которые бы учитывали особенности каждого школьника.

Малков А. утверждает, что оборудование, используемое на уроках физической культуры, следует рассматривать как мобильные конструкции с большой степенью функциональности, то есть у них есть и другие способы применения, кроме классических [1].

Таким образом, можно говорить об использовании спортивного оборудования на различных этапах урока и для различных целей. Целью нашего исследования является определение часто используемых способов применения гимнастической скамьи и шведской лестницы на уроках физической культуры.

Как известно, гимнастическая скамья и шведская лестница - наиболее распространенные средства обучения на уроках физической культуры, которые есть в каждой школе.

Гимнастическая скамья является многофункциональным обучающим инструментом, способным выполнять следующие функции: ориентир, препятствие, опору, приспособление, используемое для закрепления и совершенствования определенных двигательных навыков, для исправления определенных физических недостатков.

Шведская лестница - это устройство, которое предлагает условия для чередования ваших рабочих положений, оно предлагает точки опоры и подвешивания, оно обеспечивает хорошую локализацию, постепенность и дозировку усилия. Шведские лестницы также могут быть использованы и используются для профилактики и коррекции определенных физических недостатков [2].

Использование данного спортивного оборудования возможно на всех этапах урока физкультуры.

Методы и организация исследования. Для определения насколько эффективно учителя школ г. Петропавловска используют гимнастические скамьи и шведские лестницы мы посетили 22 урока физической культуры в общеобразовательных школах в 5-6 классах в 2022-2023 уч. году во время прохождения педагогической практики наших студентов.

По результатам всех посещений заполнялся лист наблюдений, в котором отражались класс, тема и цели урока, этапы урока, используемые средства и методы обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время наблюдения уроков для нас было принципиально важно увидеть на каких этапах урока и для каких упражнений используется данное спортивное оборудование.

Проведённые наблюдения показали, что на этапе разминки эти два инструмента не использовались ни на одном уроке для выполнения фронтальных и групповых упражнений.

Тем не менее, учителя активно использовали шведскую лестницу и гимнастическую скамью для развития двигательных навыков и силы. На 18 уроках из числа наблюдаемых (81,81%) это снаряжение использовалось в индивидуальных и парных упражнениях общего физического развития.

Также данные средства обучения использовались для решения определенных прикладных задач, которые выполнялись на протяжении 6 уроков (27,27%), включая упражнения на ползание на 3 уроках (13,63%) и скалолазание на 3 уроках (13,63%).

Для развития навыков координации эти инструменты использовались в 27,27% уроков (6 уроков), в которых учителя вводили упражнения для обучения навыкам равновесия с использованием гимнастической скамьи на 5 уроках (22,72%). Также шведская лестница, и гимнастическая скамья использовались при выполнении упражнений на развитие гибкости и подвижности (18,18%).

Тем не менее, наблюдения показали, что инструменты не использовались для развития скорости или выносливости.

Процент уроков, на которых гимнастические орудия использовались для обучения и закрепления акробатических навыков был небольшим, составляя 22,72% от наблюдаемых уроков. Они использовались для обучения стойке на мостик, балансировке и шпагату. Гимнастическая скамья также использовалась в единичных случаях на 4 занятиях (18,18%) для обучения приземлению, фазе прыжков с опорой. Во время расслабляющей части уроков ни одно из двух средств обучения не использовалось.

В результате нашего исследования мы можем сделать следующие **заклучения и выводы:**

1. Гимнастическая скамья и шведская лестница есть в каждой школе. Они имеют широкий спектр применения на уроках физической культуры, способствующий устранению однообразия, повышению привлекательности уроков и повышению интереса учеников к обучению.

2. В большинстве случаев учителя физической культуры используют данные средства обучения во фронтальных и групповых упражнениях.

3. В порядке убывания зарегистрированного использования мы установили: использование гимнастического оборудования для разминки - 86,36% (19), на воспитание силы и совершенствования конкретных навыков - 81,81% (18), на воспитание координационных навыков, гибкости и скорости - 45,45% (10).

4. Многофункциональное использование гимнастических инструментов способствует достижению цели урока, особенно гимнастической тематики. Эти многочисленные способы проведения урока являются доказательством творческого потенциала учителей, что приводит к повышению эффективности учебного процесса.

Список источников

1. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Сведения об авторах

Глывяк Андрей Ярославович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Горохов Алексей Сергеевич – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

О. А. Григорьев, И. И. Болдырев

Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены организация и содержание демонстрационного экзамена по дисциплине «Методика преподавания предмета «Физическая культура» в рамках WorldSkills. Представлены подходы к формированию заданий по тестовой части и практической (демонстрационной) части экзамена и критерии оценивания каждой части и экзамена в целом. Предлагаемый подход видится средством активизации учебной деятельности студентов и, как следствие, повышения качества подготовки будущих специалистов физической культуры.

Ключевые слова: WorldSkills, демонстрационный экзамен, высшее физкультурное образование, студенты, методика преподавания предмета «Физическая культура».

Одной из актуальных задач организации и содержания образовательного процесса по профилю физическая культура является активизация учебно-познавательной деятельности студентов, повышения у них интереса к изучаемым дисциплинам, как следствие уровня профессиональной готовности к будущей профессиональной деятельности. Среди учебных дисциплин в подготовке будущих специалистов физической культуры особое место занимает дисциплина «Методика преподавания предмета «Физическая культура», как интегрирующая базовая дисциплина, объединяющая теоретическую и методическую подготовку. Освоение данной дисциплины является основной для формирования у студентов базовых знаний в области преподавания предмета. В рамках актуального в настоящее время, практико-ориентированного обучения, важным видится соответствующая организация и наполнение дисциплины учебным содержанием, максимально приближенным к условиям будущей практической профессиональной деятельности. В рамках повышения эффективности изучения дисциплины важным видится поиск новых форм контроля ее освоения. Традиционной формой контроля является экзамен. В тоже время заметим, что одной из перспективных и актуальных форм контроля за освоением учебного материала по изученным дисциплинам является демонстрационный экзамен, как условие практико-ориентированного обучения в высшем педагогическом образовании.

Демонстрационный экзамен представляет собой форму проверки знаний обучающихся, разработчиком которой выступает Агентство Ворлдскиллс России и представляет собой, на данный момент, форму государственной итоговой аттестации, в первую очередь, для рабочих специальностей [4]. Главной целью такого экзамена является определение у выпускников и студентов уровня профессиональных практических навыков и умений в конкретных производственных сферах в соответствии не только с мировыми требованиями и стандартами Ворлдскиллс (WorldSkills), но и российскими образовательными правилами и нормами в русле национального проекта «Образование». Проведение демонстрационного экзамена предусматривает моделирование реальных условий производственной деятельности, а также оценку выполнения заданий независимыми и лицензированными экспертами [2]. Непосредственно в педагогическом образовании демонстрационный экзамен WorldSkills в настоящее время находится на стадии осмысления его реализации, хотя в некоторых, на данный момент, учебных заведениях он уже начинает проводиться. В области высшего физкультурного образования он имеет перспективы внедрения и реализации, т. к. профессиональная деятельность специалиста физической культуры (учителя, тренера, инструктора) напрямую связана с практической деятельностью – обучением двигательным действиям и формированием физических качеств [1, 3].

В тоже время, нельзя не отметить сложности, которые возникают при организации демонстрационного экзамена, как формы итоговой аттестации или промежуточной аттестации на факультетах физической культуры. Во-первых, присутствуют значительные сложности в организации площадки для проведения демонстрационного экзамена вследствие многообразия видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности педагога (учителя) физической культуры. Во-вторых, современные подходы к физическому воспитанию школьников предполагают широкое использование информационно-коммуникативных технологий, что требует оборудования экзаменационной площадки компьютерами и мультимедийным оборудованием. В-третьих, продолжительность демонстрационного экзамена будет значительно превышать продолжительность классического государственного экзамена, как следствие студенческие группы для его сдачи надо будет формировать с меньшим количеством студентов, что приведет к увеличению временных сроков проведения экзамена. Наконец, в-четвертых, необходимо разработать систему оценивания результатов такого экзамена.

В то же время, демонстрационный экзамен, может стать действенной формой промежуточной аттестации при изучения ряда дисциплин, к которой можно отнести «Методику преподавания предмета «Физическая культура». При этом, видится, что демонстрационный экзамен по данной дисциплине (как и по другим) должен состоять из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть может проводиться, как в традиционной форме устного экзамена по билетам, так и форме тестирования. При составлении тестовых заданий должны применяться различные типы: вопросы с выбором одного или нескольких правильных ответов; задания на заполнение формы; задания на соответствие. Как правило, рекомендуется следующее их соотношение: 50% + 25% + 25%, но оно, конечно же, может быть другим, таким как посчитает важным составитель-экзаменатор заданий. Стоимость правильного ответа может оцениваться в зависимости от уровня сложности: от одного балла (простые вопросы с выбором ответа) до трех баллов (сложные задания на соответствие). В содержание тестовых вопросов в большей степени необходимо включать вопросы, связанные с методикой проведения уроков физической культуры в школе, планированием учебного материала, обеспечением педагогического контроля на уроках, методикой оценки достижений обучающихся по предмету «Физическая культура», обеспечением безопасности на уроках физической культуры и ряд других. Рациональным видится представление 40-50 тестовых вопроса, при которых суммарная стоимость ответов на них составит 100 баллов. Далее баллы можно перевести в доступную для понимания студента оценку, например: 85-100 баллов – отлично (5); 84-70 баллов – хорошо (4); 69-30 баллов – удовлетворительно (3). При меньшем количестве баллов оценки нет.

Практическая часть демонстрационного экзамена должна быть направлена на демонстрацию методических навыков. Предварительным этапом является составление (разработка) демонстрационных заданий, которые определяются как: «комплексная практическая задача, моделирующая профессиональную деятельность и выполняемая в режиме реального времени» [2]. Студенты знакомятся с ними заранее, но «вытягивают» какое-либо задание непосредственно на экзамене. Количество заданий должно быть больше, чем участвующих в экзамене студентов. Далее ему дается 20-25 минут на самостоятельную подготовку для его выполнения в реальных практических условиях в спортивном зале, где основной задачей становится демонстрация методических навыков. На этом этапе студент создает письменный план решения конкретного задания или в усложненном варианте, фрагмент технологической карты. На выполнение задания может отводиться 15-20 минут.

Возникает вопрос, а кто будет выступать в роли занимающихся? Идеальным вариантом является проведение экзамена на контингенте школьников, что достаточно трудно реализовать. Поэтому оптимальным видится участие в экзамене в качестве занимающихся студентов.

Банк заданий должен быть разносторонним и включать в себя демонстрационные задания разной направленности с перечнем учебных задач, например:

- разработайте и продемонстрируйте проведение подготовительной части урока по разделу «легкая атлетика», «гимнастика» и др.;

- разработайте и продемонстрируйте фрагмент основной части урока физической культуры с решением задачи «научить кувырку вперед», «научить ведению мяча в баскетболе», «научить передачам мяча в футболе (указать способ)» и т. д.;

- разработайте и продемонстрируйте методику обучения указанного двигательного действия (из школьной программы) на уроке физической культуры;

- разработайте программу круговой тренировки, направленную на комплексное развитие физических качеств у обучающихся указанного возраста и ряд других и продемонстрируйте ее проведение.

Таблица – Критерии оценивания практических методических навыков

Оцениваемый критерий	Баллы
1. Подбор необходимого инвентаря	1-5
2. Рациональность способа начала занятия	1-5
3. Рациональный выбор места при показе заданий и упражнений	1-8
4. Точность, полнота, целесообразность описания техники изучаемых движений	1-8
5. Оптимальность выбора включенных в занятие заданий и упражнений	1-10
6. Рациональность распределения времени между используемыми упражнениями	1-7
7. Умение логично и экономно преподнести учебный материал	1-6
8. Знание терминологии	1-5
9. Умение увидеть и исправить ошибки занимающихся	1-10
10. Обоснованность и целесообразность выбора методов обучения двигательным действиям	1-10
11. Способы и эффективность взаимодействия с занимающимися	1-7
12. Создание психологической благоприятной атмосферы на занятии	1-7
13. Регулирование нагрузки	1-7
14. Подведение итогов занятия	1-5

Выставление оценки должно проводиться по разработанным критериям, желательно не одним преподавателем, а комиссией из трех человек. В качестве основных критериев можно предложить следующие: организационное обеспечение, содержательная деятельность, методическая деятельность.

Суммарно по всем видам деятельности для оценки «отлично» надо набрать 85-100 баллов; 84-70 баллов – хорошо; 69-50 баллов – удовлетворительно. Мы предлагаем следующую систему, что представлена в таблице.

Итоговая оценка по демонстрационному экзамену по дисциплине «Методика преподавания предмета «Физическая культура» выводится на основании баллов, полученных за теоретическую и практическую часть: 170-200 баллов – отлично (5); 140-169 баллов – хорошо (4); 80-139 баллов – удовлетворительно (3).

Заключение и выводы. Таким образом, проведение демонстрационного экзамена по «Методике преподавания предмета «Физическая культура» в рамках WorldSkills при подготовке будущих специалистов физической культуры требует тщательного подхода к организации и содержанию экзаменационных заданий и видится мощным средством активизации учебной деятельности студентов и, как следствие, повышения качества подготовки будущих специалистов физической культуры.

Список источников

1. Григорьев О. А., Бугаков А. И. Резервы повышения профессиональной готовности выпускников факультета физической культуры // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. 2014. № 1 (20). С. 260–262.

2. Методические рекомендации о проведении государственной итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена по образовательным программам среднего профессионального образования в рамках федерального проекта «Профессионалитет». М., 2022. 58 с. – URL: https://www.informio.ru/files/directory/documents/2022/11/Metodicheskie_rekomendacii.pdf (дата обращения: 10.03.2023).

3. Стеблецов Е. А., Григорьев О. А., Сахненко К. В. Практико-ориентированная направленность подготовки магистров по профилю «Образование в области физической культуры и спорта» // Сборник статей XVI Междунар. науч. конф. Белгород: БГТУ, 2020. Т. 2. С. 163–166.

4. Сайт Союза Ворлдскиллс Россия. URL: <https://worldskills.ru> (дата обращения: 11.03.2023).

Сведения об авторах

Григорьев Олег Александрович – доцент кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ.

SpIn-код автора: 3657-1486.

Болдырев Игорь Иванович – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ, кандидат педагогических наук.

SpIn-код автора: 7091-6148.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Т. А. Дарвиш, С. А. Херувимова

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

Аннотация. В статье раскрывается проблема эстетического развития студентов физкультурного вуза, а также методические аспекты применения музыкально-ритмического воспитания для его совершенствования. В ходе опытно-экспериментальной работы сформулировано определение: эстетическое развитие на основе музыкально-ритмического воспитание - это эстетическое проявление личности человека воспроизводить упражнения танцевального характера, создавать из них целостную композицию. В результате проведенного нами исследования у студентов физкультурного вуза наблюдаются положительные изменения в уровне эстетического развития.

Ключевые слова: музыкально-ритмическое воспитание, эстетика, эстетическое развитие, педагог по физической культуре.

Актуальность. Вопрос изменения в воспитании и развитии современного человека в контексте эстетического восприятия, формирования разносторонне развитой личности, является актуальной задачей и для педагогического образования. В условиях современной России все чаще поднимаются вопросы, связанные с подготовкой будущих специалистов и педагогов в сфере физической культуры и спорта. Одним из немаловажных аспектов будущего бакалавра в сфере физической культуре является совершенствование эстетического развития. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки педагога по физической культуре, говорит о том, что «вуз обязан сформировать социокультурную среду, создать условия, необходимые для всестороннего развития личности» [1]. Анализ рабочих планов и образовательных программ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, показал, что эстетическому воспитанию студентов профиля «Физкультурное образование» не в полной мере уделяется внимание [3].

Цель исследования – повысить уровень эстетического развития обучающихся по профилю «Физкультурное образование» на основе музыкально-ритмического воспитания.

Организация исследования. В 2020/21 учебном году был проведен эксперимент на базе Чайковской государственной академии физической культуры и спорта. В нем приняли участие студенты первого курса очной формы обучения, обучающиеся по профилю «Физкультурное образование». Студенты обучались согласно образовательной программе, а разработанная нами методика реализовывалась в подготовительной и заключительной частях занятия и не уменьшала объем учебного материала.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами начальное исследование показало, что большинство обучающихся безразлично относятся к эстетическому воспитанию и музыкальной ритмике, как к профессиональному компоненту своей будущей профессии.

В основу методики эстетического воспитания легла музыкальная ритмика, которая благоприятно влияет на подготовку обучающихся в рамках эстетического развития. Предложенная нами методика состояла из двух основных блоков: теоретического блока, где студентам предлагалось изучить вопросы теоретико-методического характера связанные с эстетикой, и деятельностного блока, в котором обучающимся предлагалось выполнять танцевальные элементы и музыкально-ритмические композиции.

В результате контрольного тестирования было выявлено, что уровень восприятия музыкального сопровождения находится на оптимальном и допустимом значении (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты анализа восприятия музыки студентами, обучающимися по профилю «Физкультурное образование»

Вопросы	Мое отношение к музыке			К каким жанрам больше проявляю интерес		
	Этапы эксперимента	Положительное отношение	Нейтральное отношение	Отрицательное отношение	Классический репертуар	Народный репертуар
В начале	4 чел. (36,36%)	7 чел. (63,64%)	0 чел. (0%)	1 чел. (9,09%)	1 чел. (9,09%)	9 чел. (81,82%)
В середине	5 чел. (45,45%)	6 чел. (54,55%)	0 чел. (0%)	4 чел. (36,36%)	3 чел. (27,27%)	4 чел. (36,36%)
В конце	11 чел. (100 %)	0 чел. (0%)	0 чел. (0 %)	7 чел. (63,64%)	2 чел. (18,18%)	2 чел. (18,18%)

Таблица 2 – Результаты анализа взаимосвязи музыки с движением у студентов, обучающихся по профилю «Физкультурное образование»

Содержание вопроса	Этапы эксперимента	Возникают образы	Не возникают образы	Затрудняюсь ответить	Образность решения в зависимости от музыки	Интуитивное образное решение
		Возникают образы	Не возникают образы	Затрудняюсь ответить	Образность решения в зависимости от музыки	Интуитивное образное решение
Возникают ли образные решения танцевальных композиций	В начале	7 чел. (63,64%)	1 чел. (9,09%)	1 чел. (9,09%)	1 чел. (9,09%)	1 чел. (9,09%)
	В середине	8 чел. (72,73%)	0 чел. (0%)	0 чел. (0 %)	1 чел. (9,09%)	2 чел. (18,18%)
	В конце	9 чел. (81,82%)	0 чел. (0%)	0 чел. (0%)	1 чел. (9,09%)	1 чел. (9,09%)

Таблица 3 – Фактический уровень сформированности психологической и технологической готовности студентов, обучающихся по профилю «Физкультурное образование»

Уровни	Психологическая готовность		Технологическая готовность	
	Баллы	Средний показатель по группе (в баллах)	Баллы	Средний показатель по группе (в баллах)
Оптимальный (9-10 баллов)	4 чел. = 10	8,6	3 чел. = 10	8,4
Допустимый (6-8 баллов)	3 чел. = 9		2 чел. = 9	
Критический (4 — 5 баллов)	2 чел. = 8		3 чел. = 8	
Недопустимый (0-3 балла)	1 чел. = 7		2 чел. = 7	
	1 чел. = 5		1 чел. = 6	
	0		0	

Анализ полученных результатов позволил сделать заключение, что понимание и восприятие образа во время выполнения танцевальных композиций значительно повышает уровень эстетического развития обучающихся. На начальном этапе лишь у 63,64% студентов присутствовала взаимосвязь музыки с движением (табл. 2), но уже к середине нашего исследования данный показатель вырос до 72,73%, а к концу эксперимента уже составлял 81,82%.

Полученные нами результаты, представленные в таблице 3, говорят о том, что четко определенная цель и правильная организация процесса могут оказать существенное воздействие на обучающихся, а использование разработанной методики дали эффективные показатели в повышении уровня эстетического развития обучающихся физкультурного вуза.

Результаты психологической готовности обучающихся показали значительный прирост и продемонстрировали отрицательный результат низкого уровня. В конце исследования 27,7% обучающихся показали допустимый уровень значения, а оптимальный уровень составил 63,64%.

Также в конце экспериментальной работы, нами был определен показатель сформированности составляющих эстетического воспитания у каждого обучающегося (табл. 4).

Таблица 4 – Фактическая сформированность музыкально-эстетической воспитанности студентов, обучающихся по профилю «Физкультурное образование»

Уровни	Осознанное восприятие ценностного содержания произведения	Знания в области музыкальной грамоты	Эмоциональное восприятие ценностного содержания муз. произведения	Самостоятельность в творческой деятельности
Оптимальный	36,36%	63,64%	18,18%	27,2%
Допустимый	54,55%	27,26%	72,73%	63,64%
Критический	9,09%	9,09%	9,09%	9,09%
Недопустимый	0	0	0	0

В результате формирующего эксперимента у большинства студентов имеется положительная мотивация к восприятию ценностей в музыкальных произведениях, 63,64% обучающихся проявили оптимальный уровень знаний в области музыкальной грамоты, 27,26% - допустимый.

Оптимальный уровень эмоционального восприятия ценностного содержания произведения составил 18,18%, 72,73% - допустимый; 27,2% обучающихся проявляет самостоятельность в творческой деятельности и 63,64% - допустимый.

Осознанное восприятие содержания классической музыки выразилось в следующем процентном соотношении: оптимальный уровень составил 36,36%, допустимый - 54,55%.

Заключение. Результаты эксперимента свидетельствуют: при целенаправленной и систематической работе по эстетическому развитию обучающихся на основе музыкально-ритмического воспитания достигнуты устойчивые позитивные результаты.

В процессе педагогического эксперимента обучающиеся приобрели знания, умения сопоставлять свою деятельность с образцами эстетического идеала и вкуса. Устранены негативные физические явления: зажатость (скованность) в вольных комбинациях, неуверенность, пассивность, завышенная или заниженная самооценка.

Анализируя проведенную работу и полученные результаты исследования можно сделать вывод о том, что систематическое применение средств музыкальной ритмики будут способствовать эстетическому развитию обучающихся физкультурного вуза, а также будут пополнять теоретико-методические знания и умения, связанные с дальнейшей профессиональной деятельностью.

Список источников

1. Бервинова Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов на занятиях гимнастикой. М.: Физическая культура и спорт, 2014. 21 с.
2. Каган М. С. Эстетика как философская наука. СПб.: Петрополис, 2013. 544 с.
3. Киященко Н. И. Художественное и эстетическое образование - фундаментальная основа культуры // Искусство и образование. 2011. № 3. С. 4–9.

Сведения об авторах

Дарвиш Татьяна Анатольевна – доцент Чайковской государственной академии физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук.

Scp-код автора: 1573-2625.

Херувимова Светлана Александровна – старший преподаватель Чайковской государственной академии физической культуры и спорта.

Scp-код автора: 3549-4280.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И. С. Исмаилов, С. В. Ботяев

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. В данной статье рассмотрены средства развития силовой выносливости борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства. В представленном комплексе упражнений указываются компоненты нагрузки. Результаты исследования позволяют использовать применяемые средства координационной подготовки в тренировочном процессе борцов.

Ключевые слова: греко-римская борьба, физическая подготовка, силовая выносливость, двигательные способности, средства спортивной тренировки.

Актуальность и цель исследования. Увеличение показателей силовых возможностей для борцов считается очень важным, это обусловлено тем обстоятельством, что в ходе схватки, даже и непродолжительной по времени, приходится ощущать огромные силовые затраты. Следовательно, в процессе подготовки спортсмена-борца необходимо придавать особое значение формированию силовых способностей [1, 3].

Направленность физической подготовки должна быть в сторону увеличения аэробных возможностей у спортсменов, так как это в свою очередь обеспечит им возможность, длительно не снижая эффективности, осуществлять физическую активность и не препятствовать в дальнейшем повышению двигательных возможностей. Физическое качество выносливость обуславливается тем временем, в течение которого спортсмен будет в достаточной степени эффективно совершать технические двигательные действия и вести схватку достаточно интенсивно, удерживать форму во время подготовительного и соревновательного периодов [2].

В теории и методике физического воспитания принято различать общую и специальную выносливость. Наиболее важно в спортивных единоборствах проявляется именно силовая выносливость спортсменов. У борцов второго и третьего годов подготовки развитию силовой выносливости следует уделять усиленное внимание, связано это с тем, что именно в этот период начинается специфическая, то есть борцовская подготовка в виде тренировочных и соревновательных схваток.

К сожалению, вопросы развития силовой выносливости до настоящего времени еще не стали объектом широкого освоения, что послужило основанием выбора цели нашего исследования.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность средств развития силовой выносливости в процессе физической подготовки спортсменов борцов на этапе спортивного совершенствования.

Методы и организация исследования. Наше исследование проходило с декабря 2022 года по март 2023 года и заключалось в разработке и апробировании средств развития специальной выносливости в процессе физической подготовки группы борцов греко-римского стиля возраста 16-17 лет. В течение всего исследования велся учет объемов и интенсивности нагрузки в каждом месяце подготовки.

В эксперименте участвовали две группы юношей (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой, занимающихся в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва «Женис» города Петропавловска. Тренировочные занятия в экспериментальной группе проходили с применением разработанного комплекса упражнений, направленного на увеличение показателей силовой выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале нашего исследования мы определили исходные значения силовой выносливости спортсменов контрольной и экспериментальной группы. Результаты входного тестирования представлены в таблице 1. Полученные данные говорят об идентичности исследуемых показателей силовой выносливости в обеих опытных группах $P > 0,05$.

Таблица 1 – Анализ результатов тестирования борцов греко-римского стиля в начале эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	\bar{x}	m	t	P
Подтягивание, кол-во раз.	Экспер.	12,21	0,44	0,39	> 0,05
	Контр.	12,11	0,29		
Становая тяга, кол-во раз.	Экспер.	12,11	0,47	0,28	> 0,05
	Контр.	12,21	0,39		
Отжимание на брусьях, кол-во раз.	Экспер.	18,96	0,63	0,16	> 0,05
	Контр.	19,06	0,54		
Приседание со штангой, кол-во раз.	Экспер.	28,36	0,84	1,12	> 0,05
	Контр.	29,66	0,69		

Примечание: \bar{x} – средняя арифметическая величина; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – средняя ошибка разности; P – уровень значимости.

Таблица 2 – Комплекс упражнений для развития силовой выносливости борцов греко-римского стиля 16-17 лет

Физические упражнения	Компоненты нагрузки			
	Число повторений	Число подходов	Количество занятий в день	Количество занятий в неделю
Стоя, сидя, толкание гирь	Выполнение максимальное количество раз за 1 мин (30сек)	4-5	1	2-3
Из виса подтягивание на перекладине с грузом 2,5 , 5кг , 10кг	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений произвольный	4-5	1	4-6
Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с грузом 2,5 , 5кг , 10кг	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 15-20 раз в минуту	4-5	1	4-6
В висе на перекладине подъёмы ног	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 15-20 раз в минуту	4-5	1	4-6
Выпады (работа с гирями) гантелями	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 20-30 раз в минуту	4-5	1	2-3
Упражнение становая тяга	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 9-10 раз в минуту	4-5	1	2-3
Приседание со штангой на плечах	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 5-6 раз в минуту	4-5	1	2-3
Поднятие штанги на грудь Вес отягощения 40-60 килограмм	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 7-9 раз в минуту	4-5	1	2-3
Лазание по канату без помощи ног	До отказа работы	10-15	1	4-6
Работа с блином	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 50-70 раз в минуту	4-5	1	2-3
Запрыгивание на тумбу из приседа	Максимальное количество раз. Темп выполнения движений 20-30 раз в минуту	5-6	1	2-3
Упражнения направленные на мышцы шеи	2-3 минуты	5-6	1	На каждой тренировке

В тренировочный процесс борцов, экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости борцов 16-17 лет представлен в таблице 2. Данный комплекс упражнений применялся в течение трех месяцев.

С целью определения эффективности экспериментальной методики развития силовой выносливости у борцов нами было проведено сравнение и анализ результатов в обеих группах испытуемых (контрольная и экспериментальная). Нами сравнивались показатели силовой выносливости в начале эксперимента (декабрь 2022 г.) и по окончании исследования (март 2023 г.). Полученные результаты мы представили в таблице 3. После применения комплекса разработанных средств развития силовой выносливости мы наблюдаем достоверно значимые преимущества экспериментальной группы над контрольной группой ($P < 0,05$).

Нами были обработаны результаты, полученные в начале эксперимента и по его окончании, где мы определили темпы прироста исследуемых показателей силовой выносливости в обеих группах (табл. 4).

Таблица 3 – Анализ результатов тестирования борцов греко-римского стиля в конце эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	\bar{x}	m	t	P
Подтягивание, кол-во раз.	Экспер.	16,26	0,43	2,39	< 0,05
	Контр.	14,01	0,42		
Становая тяга, кол-во раз.	Экспер.	16,71	0,65	2,28	< 0,05
	Контр.	20,36	0,46		
Отжимание на брусьях, кол-во раз.	Экспер.	23,06	0,55	2,36	< 0,05
	Контр.	20,36	0,46		
Приседание со штангой, кол-во раз.	Экспер.	37,96	0,78	2,32	< 0,05
	Контр.	31,06	0,76		

Примечание: \bar{x} – средняя арифметическая величина; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – средняя ошибка разности; P – уровень значимости.

Таблица 4 – Темпы прироста по контрольным упражнениям за исследуемый период

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа		ΔY	$T_{пр}, \%$	Контрольная группа		ΔY	$T_{пр}, \%$
	\bar{x} декабрь 2022 г.	\bar{x} март 2023 г.			\bar{x} декабрь 2022 г.	\bar{x} март 2023 г.		
Подтягивание, кол-во повтор.	12,21	16,26	4,05	33,20	12,11	14,01	1,90	15,70
Становая тяга, кол-во повтор.	12,11	16,71	4,60	38,02	12,21	14,46	2,25	18,44
Отжимание на брусьях, кол-во повтор.	18,96	23,06	4,10	21,64	19,06	20,36	1,30	6,82
Приседание со штангой, кол-во повтор.	28,36	37,96	9,60	33,86	29,66	31,06	1,40	4,72

Примечания: \bar{x} -средний показатель, ΔY - абсолютный прирост, $T_{пр}$ - темп прироста в процентах.

Экспериментальная группа в тесте подтягивание на перекладине в начале исследования (декабрь 2022 г.) показала результат равный 12,21 раза, а в конце исследования (март 2023 г) продемонстрировала результат равный 16,26 раз. Абсолютный прирост показателя составил 4,05 раза, темп прироста составил 33,20%.

Контрольная группа декабрь 2022 г. – 12,11 раз, а марте 2023 г. – 14,01 раза. Абсолютнейший прирост 1,90 повторов, темп прироста – 15,70%.

Участники экспериментальной группы в становой тяге в декабре 2022 г. продемонстрировали результат равный 12,11 раза, в марте 2023 г. – 16,71 раза. Абсолютнейший прирост составил 4,60 раза, темп прироста равен 21,64%.

Контрольная группа в декабре 2022 г. показала результат 12,21 раза, в марте 2023 г. – 14,46 раза. Абсолютнейший прирост 2,25 повторов, темп прироста – 18,44%.

Экспериментальная группа в тесте «Отжимание на брусьях» в декабре 2022 г. показала результат равный 18,96 раз, в марте 2023 г. результат был равен 23,06 раза. Абсолютнейший прирост составил 4,10 раза, темп прироста – 21,64%.

Контрольная группа в декабре 2022 г. показала результат 19,06 раза и в марте 2023 г. – 20,36 раз. Абсолютнейший прирост – 1,30 раза, а темп прироста – 6,82%.

Средний показатель в тесте «Приседание со штангой» в экспериментальной группе в декабре 2022 г был равен 28,36 повторов, а в марте 2023 г – 37,96 повторов, а абсолютнейший прирост 9,60 повторов темп прироста – 33,86%.

Контрольная группа (декабрь 2022 г.) – 29,66 повторов, а в марте 2023 г. – 31,06 повторов, абсолютнейший прирост – 1,40 повторов, темп прироста в процентах – 4,72%.

Заключение и выводы. На основе изучения важности развития силовой выносливости мы разработали собственный комплекс упражнений и включили его в тренировочный процесс борцов на этапе спортивного совершенствования, включающий использование повторного метода тренировки, предполагающий упражнения с отягощениями.

Установили, что 16-17 лет – это благоприятный возраст для развития силовых возможностей у атлетов при оптимальном подборе средств и методов тренировки и точного определения нагрузки.

Использованный в тренировочном процессе борцов комплекс упражнений положительно повлиял на развитие силовой выносливости борцов 16-17 лет.

Список источников

1. Алиханов И. И. О становлении силовой выносливости. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 2017. С. 2–30.
2. Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 20–22.
3. Ваисов К. М., Мудриевская Е. В. Физическая подготовленность студентов на начальном этапе занятий борьбой «самбо» // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 48–50.

Сведения об авторах

Исмаилов Исмаил Салимович – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

Ботяев Сергей Викторович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 7952-3438.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ҚҰРАЛДАРЫМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖАЛПЫ ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУ

А. И. Касенова, К. М. Кангужина, М. Т. Бегалин

М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Төзімділік үлкен рөл атқарады және әр спортшының өмірінде ерекше орын алады. Ұзақ уақыт бойы жоғары өнімділікті сақтау еңбек пен ақыл-ой белсенділігінің жоғары тиімділігіне ықпал етеді. Төзімділік - бұл адамның ұзақ жұмыс істеу қабілеті, кез-келген бағытта жұмыс қабілеттілігінің ерекше төмендеуі болмаған кезде байқалатын ағзадағы жағдай. Төзімділік деңгейі орындалатын жүктеменің қарқындылығына тікелей байланысты уақытпен анықталады.

Түйінді сөздер: төзімділік, жүктеме, дене тәрбиесі, физикалық даму, шыдамдылық.

Өзектілігі. Қазіргі заманғы физиологияда, биохимияда және морфологияда онтогенездегі төзімділікті дамытудың кейбір мәселелері бойынша ағзаның жас ерекшеліктеріне байланысты көптеген зерттеу мәліметтері жинақталған. Бұл жас қозғалыс жылдамдығын дамытуға жарамды. Дене тәрбиесі тұжырымдамасында балалар, жасөспірімдер, ұлдар мен қыздарда спорттық мақсаттарға төзімділікті арттыру мәселесі әлі толық қарастырылған жоқ. Мамандардың пікірінше, шыдамдылықты дамыту проблемасы-бұл физикалық сапаны дамытудың тиімді жолдарын таңдаудың қол жетімсіздігі.

Егер орындалатын жұмыс ұзақ және энергияны қажет ететін болса, төзімділік жоғарырақ болады. Арнайы төзімділік-бұл тиімді орындалған жұмыс, сонымен қатар белгілі бір іс-әрекеттерді анықтайтын жағдайларда шаршауға қарсы тұру мүмкіндігі.

Зерттеудің мақсаты: 13-14 жастағы спортшылардың арнайы төзімділігінің даму деңгейін арттыру.

Зерттеу әдістері. Жұмыста қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды. Әдебиеттерді теориялық талдау және жалпылау әдісі. Педагогикалық тестілеу. Педагогикалық эксперимент. Материалды математикалық-статистикалық өңдеу әдісі.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және жалпылау.

13-14 жастағы спортшылар арасында арнайы төзімділікті дамыту ерекшеліктері туралы арнайы әдебиеттер зерттелді және талданды. Жеңіл атлетика сабақтарында аралық жаттығу әдісін қолдану саласындағы жетекші мамандардың зерттеулері қарастырылды.

Педагогикалық тестілеу екі рет өткізілді. Бақылау жаттығулары (тесттер) спортшылар үшін жоспарланған бағдарламаға сәйкес қолданылды.

Арнайы төзімділік-бұл тиімді орындалған жұмыс, сонымен қатар белгілі бір іс-әрекеттерді анықтайтын жағдайларда шаршауға қарсы тұру мүмкіндігі

Арнайы төзімділіктің дамуын бағалау үшін келесі сынақтар қолданылды:

- 1000 метрге жүгіру;
- 10x10 метр жүгіріс;
- арқанмен 30 секундта секіру;
- 1 минутта штангамен (20 кг) отыру;

1. 1000 метрге жүгіру.

Тест жалпы төзімділіктің даму деңгейін анықтау мақсатында өткізілді. Команда бойынша тақырып қозғала бастады. Қашықтықты өту уақыты белгіленді. Сынақ тақырыптың мәре сызығын кесіп өткеннен кейін аяқталды.

2. Жүгіру 10x10.

Тестілеу рәсімі келесідей жүргізіледі. "Марш" командасы бойынша зерттелушілер жүгіруді жоғары старттан бастайды және қашықтықты мүмкіндігінше тез жүгіруге тырысады.

Бір-бірден жүгіру керек, әр балаларға үш әрекет жасалады. Жүгіру уақыты 0,1 с дәлдікпен өлшенеді, үш әрекеттен орташа жүгіру уақыты есептеледі.

3. Арқанмен 30 секундта секіру.

Тест 30 секундта секірудің максималды санын анықтау мақсатында өткізілді. Тестілеу рәсімі. Команда бойынша спортшы 30 секунд ішінде секіруді бастайды. Нәтиже 30 секундта секіру санымен өлшенді. Екі әрекеттің ең жақсы нәтижесі есептелді.

4. 1 минут ішінде штанганы (20 кг).

Жабдық: секундомер және штанга 20 кг.

Әр спортшы 1 минут ішінде ең көп дегенде 20 кг штангамен терең отырыс жасауы керек. Команда беріліп, жаттығуды бастайды. 1 минут аяқталғаннан кейін команда беріліп, сынақ нәтижесі тіркеледі.

Жеңіл атлетикасында жаттығу жоспарына сәйкес арнайы төзімділікті дамыту бойынша жұмыс жүргізілді. Сабақтар аптасына 3 рет 1 сағаттан өткізілді. 13-14 жастағы спортшылар үшін арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған тәжірибелік жаттығулар жиынтығы эксперимент барысында қолданылды. Кешенге 4 жаттығу күнінен аптасына 3 күн берілді, қалған уақытта қалпына келтіру кроссты жүгіру жүргізілді.

13-14 жастағы спортшыларда арнайы төзімділікті дамытуға арналған тәжірибелік жаттығулар жиынтығы:

1. Әр түрлі вариацияларда секірулермен жүгіру.

2. Қабырғаға баса отырып жүгіру.

3. Секіруге арналған орындық.

4. Әр түрлі позициялардан түзу сызық бойынша үдеу: жату, отыру, артқа қозғалыс бағытына түру, берілген жаттығудан кейін жүгіру.

5. Арнайы жүгіру жаттығулары.

6. Басқа жаттығуларды біріктіре отырып жүгіру: секіру, серуендеу, жүгіру.

7. Бағытты өзгерту арқылы жүгіру.

Материалды математикалық-статистикалық өңдеу әдісі. Зерттеу нәтижелері Excel статистикалық қолданбалы бағдарламалар пакетін қолдана отырып, дербес компьютерде математикалық-статистикалық өңдеуден өтті.

13-14 жастағы жеңіл атлеттерде арнайы төзімділікті дамыту бойынша тесттердегі барлық көрсеткіштер бойынша көрсеткіштердің сенімді өсуі анықталды.

Қортынды. Кез-келген физикалық әрекетті орындау кезінде төзімділік белгілі бір дәрежеде маңызды. Дене жаттығуларының кейбір түрлерінде төзімділік спорттық нәтижені көрсетеді (серуендеу, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру), басқаларында: белгілі бір тактикалық әрекеттерді (бокс, күрес, ашық және спорттық ойындар) жақсы жүзеге асыруға ықпал етеді; ол бірнеше рет жоғары жүктемелерге төтеп беруге көмектеседі және жұмыстан кейін тез қалпына келтіруді қамтамасыз етеді (спринтинг, лақтыру, секіру). Жақсы спорттық нәтижеге арнайы дайындықты дамытуда арнайы шыдамдылықты дамыту әдісі әсер етеді, ол жаттығу құралдары мен әдістерін қолданудың нақты жоспарын, кез-келген бағыттың дәйекті аэробты жұмысын орнатуды ескереді Арнайы төзімділік-бұл тиімді орындалған жұмыс, сонымен қатар белгілі бір іс-әрекеттерді анықтайтын жағдайларда шаршауға қарсы тұру мүмкіндігі. Көптеген спорт түрлерінде ерекше төзімділік маңызды. Бұл әсіресе жеңіл атлетикада маңызды.

Әдеби деректер мен педагогикалық эксперимент нәтижелерін талдау келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттер деректерін талдау жеңіл атлетикада арнайы дене шынықтыруды өткізу жоғары нәтижелерге қол жеткізудің маңызды факторы екенін көрсетті. Белгілі бір қасиеттерді дамыту үшін құралдар мен әдістерді таңдаудың тиімділігі мәселелері әрдайым өзекті зерттеу мәселесі болып табылады, өйткені олар білім беру процесін жақсартуға және әртараптандыруға мүмкіндік береді.

2. 13-14 жастағы спортшылар үшін арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған физикалық жаттығулар кешені жасалды.

3. Өзірленген физикалық жаттығулар кешенінің тиімділігі дәлелденді, ол 13-14 жастағы спортшылардың арнайы төзімділігін дамыту көрсеткіштерінің сенімді өсуінде анықталды.

Әдебиеттер тізімі

1. Сапарбаев М. Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 2013. 318 б.

2. Попов В. Б., Суслов Ф. П., Германов Г. Н. Лёгкая атлетика для юношества. М., Воронеж: Наука, 2011. 220 с.

3. Пьянзин А. И., Солоденов Е. В. Соразмерность параметров отталкивания в формировании модельных характеристик подготовленности квалифицированных спринтеров // Теория и практика физической культуры. 2008. № 6. С. 46–50.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ СНАРЯДАМИ

А. И. Касенова, К. М. Кангужина, М. Т. Бегалин
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. Выносливость играет большую роль и занимает особое место в жизни каждого спортсмена. Сохранение высокой продуктивности в течение длительного времени способствует высокой эффективности труда и умственной деятельности. Выносливость – это способность человека работать длительное время, состояние, наблюдаемое при отсутствии значительного снижения работоспособности в каком-либо направлении. Уровень выносливости определяется временем, непосредственно связанным с интенсивностью выполняемой нагрузки.

Ключевые слова: выносливость, нагрузка, физическая культура, физическое развитие, терпение.

Сведения об авторах

Касенова Асель Игликовна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Кангужина Касия Мурзахметовна – профессор кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, кандидат биологических наук.

Бегалин Мухтар Тюлебекович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

О. Г. Ковальчук, Л. Г. Костикова

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье подчеркивается, что в настоящее время среди студенческой молодежи наблюдается тенденция к ухудшению уровня физической подготовленности и, как следствие, снижение результатов в видах испытаний из обязательной части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Проведено исследование по динамике обязательных показателей сдачи норм комплекса VI ступени ГТО за два года – до перехода на преимущественно дистанционный формат обучения в Омском государственном техническом университете (за 2018/19 и 2019/20 учебные годы) и после снятия ограничений (2021/22 учебный год). Снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи на современном этапе требует постоянного совершенствования и корректирования форм организации и проведения занятий по физическому воспитанию. Возникает необходимость проведения академических занятий в группах общей физической подготовки (ОФП) с применения непрерывно-поточного метода круговой тренировки для сочетанного развития физических качеств, необходимых для выполнения всех обязательных видов комплекса ГТО и успешной сдаче контрольных тестов и нормативов.

Ключевые слова: круговая тренировка, студент, непрерывно-поточный метод круговой тренировки, академические занятия по физической культуре, физические качества.

Актуальность и цель исследования. Наибольшую актуальность в настоящее время приобретает проблема поиска эффективных подходов в организации и содержании подготовки студентов к сдаче основных контрольных тестов и нормативов программы по физическому воспитанию в вузе, а также выполнению нормативов VI ступени комплекса ВФСК ГТО [1, 2].

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302, доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2030 году должны достигнуть 70 %, а среди обучающихся – 90 % [3, 4].

Необходима организация учебного процесса физического воспитания в учебном заведении, способствующая не только повышению уровня физической подготовленности студентов, но и интереса студенческой молодежи к физической культуре [5]. Одной из организационно-методических форм для развития физических качеств в студенческом возрасте – гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, выносливости является круговая тренировка [6].

Цель исследования: определение эффективности использования на академических занятиях по физической культуре в группах общей физической подготовки метода круговой тренировки для гармоничного развития физических качеств у студентов технического вуза.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические тестирования для определения физической подготовленности, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в 2018/19, 2019/20, 2021/22 учебные годы, а так же в период с сентября 2022 по декабрь 2022 года (выборка составила 25 юношей из группы по общей физической подготовке).

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении мониторинга результатов соответственно знакам отличия комплекса «ВФСК ГТО» среди студентов Омского государственного технического университета отмечается в целом уменьшение их количества (табл. 1). Анализируя данные можно отметить, что наблюдается уменьшение количества золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия у студентов ОмГТУ, снижается и количество желающих принять участие в сдаче норм комплекса ГТО.

Таблица 1 – Мониторинг результатов студентов ОмГТУ

Знак отличия «ВФСК ГТО»	2018-2019 учебный год n=410	2019-2020 учебный год n=222	2020-2021 учебный год	2021-2022 учебный год n=128
Золотой (%)	13	11	Ограничения (дистанционный формат обучения)	7
Серебряный (%)	14	6		6
Бронзовый (%)	12	3		2
Без знака отличия (%)	61	80		85

Таблица 2 – Упражнения круговой тренировки на различные мышечные группы

№ п/п	Упражнения	Время выполнения и отдых (с)
1.	Приседания с руками за головой (повышает силу мышц ног и ягодиц). При необходимости упражнение усложнить, приседая с отягощением.	40-60
		20-30
2.	Приседания с наклонами (укрепляет мышцы бедер, ягодиц, спины, пресса). При необходимости упражнение усложнить, приседая с отягощением.	40-60
		20-30
3.	Классические выпады вперед (прорабатывает и укрепляет ягодицы, квадрицепсы, бицепсы бедра). При необходимости упражнение усложнить, делая выпады с отягощением.	40-60
		20-30
4.	Подъем ног в висе (укрепляет прямую мышцу живота, косые мышцы, мышцы передней поверхности бедер, мышцы - сгибатели кистей, широчайшие мышцы). При необходимости упражнение усложнить, надев утяжелители на ноги.	40-60
		20-30
5.	Отжимания (укрепляют мышцы груди, плеч, трицепсов и пресса). При необходимости упражнение усложнить, выполняя планки со смещением.	40-60
		20-30
6.	Подъемы на стопе (разгибатели голени, камбаловидные мышцы). При необходимости упражнение усложнить, надев утяжелители на ноги или взять их в руки.	40-60
		20-30
7.	Выпрыгивания из приседа (нагружает бедра, ягодицы). При необходимости упражнение усложнить, надев утяжелители на ноги или взять отягощение в руки.	40-60
		20-30
8.	Обратные отжимания и подъем ног (изолирующее упражнение на трицепсы рук, мышц бедер и ягодиц). При необходимости упражнение усложнить с поочередным подъемом ног.	40-60
		20-30
9.	Ягодичный мостик на цыпочках (активно прорабатывает заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы, нагружает мышцы пресса). При необходимости упражнение усложнить, ягодичный мостик выполнять на одной ноге или взять отягощение.	40-60
		20-30
10.	Бег с высоким подъемом коленей (прорабатывается передняя поверхность бедра). При необходимости упражнение усложнить, колени поднимаем высоко и повышаем скорость выполнения или взять отягощение в руки.	40-60
		20-30
11.	Наклон вперед с касанием пола (растягивается задняя поверхность бедер и поясница). При необходимости упражнение усложнить, держим спину ровно, ноги не сгибаем в коленях. Можно встать стопами на возвышенность и выполнять с небольшой задержкой при наклоне.	40-60
		20-30
12.	Пульсация с наклоном к правой стопе, в центр, к левой стопе (разогреваем суставы таза и ног). При необходимости упражнение усложнить, не округляем спину.	40-60
		20-30

Для повышения уровня физической подготовленности студентов групп общей физической подготовки нами в основной части занятия был использован метод круговой тренировки. Основная часть академических занятий в группах ОФП проводилась с использованием непрерывно-поточного метода, позволяющего добиться достаточно высокой физической нагрузки на все мышечные группы.

Использование метода круговой тренировки способствует увеличению уровня силовых и скоростно-силовых возможностей. Круговой тренинг в основной части академических занятий включал от 8 до 12 силовых и кардио упражнений, а также упражнения на гибкость, выполняющиеся от 40 до 60 секунд. Каждый круг повторялся 3-4 раза. Отдых после каждого круга составлял 2-3 минуты (табл. 2).

По окончании осенне-зимнего семестра отмечается прирост показателей нормативной основы программы по физическому воспитанию в вузе и в отдельных видах испытаний из обязательной части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности студентов групп ОФП

Показатели/единицы измерения	Периоды исследования M±σ		Прирост (%) Сентябрь/Декабрь
	Сентябрь (n=25)	Декабрь (n=25)	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20 ±6,5	22±6,0	9
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	3±1,9	4±1,5	28
Наклон вперед, см	4±1,2	5±1,3	22

Оценка полученных показателей свидетельствует о том, что при использовании поточного метода круговой тренировки для развития физических качеств, необходимых для выполнения всех обязательных видов комплекса ГТО и успешной сдаче контрольных тестов и нормативов на академических занятиях по ОФП для развития всех мышечных групп наблюдается прирост показателей физической подготовленности юношей в процентном соотношении.

Выводы. Применение метода круговой тренировки в основной части учебных занятий позволяет повысить эффективность подготовки студентов, комплексно развивать физические качества, добиваться нагрузки на все мышечные группы. Это, в свою очередь, повышает у студентов заинтересованность к академическим занятиям по физической культуре.

Список источников

1. Белова Т. Ю., Ковальчук О. Г., Павлов В. Е., Костикова Л. Г. Подготовка студентов к выполнению нормативов в обязательных испытаниях комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 34–37.
2. Гнездилов М. А. Обеспечение эффективности содержания процесса физического воспитания в вузе путем применения круговой тренировки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 113-119.
3. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302. URL: <https://base.garant.ru/70643480/> (дата обращения 06.11.2021)
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081. URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения 06.11.2021)..

5. Павлютина Л. Ю. Физическое воспитание как одно из средств подготовки студентов технического вуза к профессиональной деятельности // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы Междунар. науч. - практ. конф. Тюмень, 2021. С. 395–397.

6. Хамидуллин И. Н., Писарев Э. С., Галлямов Р. Р., Гамидуллина Г. Ф. Использование метода круговой тренировки на занятиях со студентами вуза // World science: problems and innovations : сб. ст. LXVI Междунар. науч.-практ. конф. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2022. С. 111–112.

Сведения об авторах

Ковальчук Оксана Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Scopus-код автора: 7305-9428.

Костикова Лидия Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Scopus-код автора: 5257-1699.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СТРУКТУРА КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Л. Г. Костикова, О. Г. Ковальчук

Омский государственный технический университет г. Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования учебного процесса в группах общей физической подготовки (ОФП) студентов-первокурсников технического университета. Было выявлено, что использование на академических занятиях «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) квест-технологии, способствует повышению уровня физической подготовленности студентов Омского государственного технического университета. Полоса препятствий, используемая в квест-технологии, повышает мотивацию студентов к занятиям по физической культуре. Для выявления отношения студентов к квест-технологии проведено анкетирование.

Ключевые слова: квест-технология, студенты, физическая подготовленность, тестирование, мотивация.

Актуальность и цель исследования. В настоящее время среди студенческой молодежи наблюдается тенденция к ухудшению уровня физической подготовленности. Снижение уровня физической подготовленности студентов на современном этапе требует постоянного совершенствования и корректирования форм организации и проведения занятий по физическому воспитанию. Внедрение новых образовательных технологий, направленных на усиление потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельности в системе образования, поможет повысить уровень физической подготовленности студентов. Содержание и форма педагогического воздействия повышает и мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Если педагогическое воздействие воспринимается положительно, то оно существенно стимулирует образование в сфере физической культуры и спорта.

К образовательным технологиям, повышающим уровень физической подготовленности и мотивацию, относится и квест-технология [2].

В современных условиях квест становится новым видом деятельности для студенческой молодежи, требующей поиска для решения поставленных задач. Квест-технология способствует воспитанию личной ответственности, формирует культуру межличностных отношений, стремление к самореализации и самосовершенствованию, здоровьесбережению [1].

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что «уплотняются» учебные программы по физической культуре, уменьшается количество учебных часов по дисциплине, что отражается на снижении уровня физической подготовленности студентов [3, 4].

Цель исследования – анализ использования квест-технологии для повышения уровня физической подготовленности студентов-первокурсников на академических занятиях в группах ОФП.

Методы и организация исследования. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование физической подготовленности. В исследовании использованы методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в течение весеннего семестра 2021/22 учебного года.

Под наблюдением находились студенты-первокурсники группы ОФП факультета транспорта нефти и газа в количестве 25 человек (юноши). Академические занятия проводились с использованием квест-технологии, представленной полосой препятствий, включающей чередование упражнений, движений, изменение направлений, скорости выполнения на все мышечные группы для развития основных физических качеств.

Полоса препятствий в квесте включала следующие этапы:

1 этап – «опасная тропа» (движение вперед лицом, по два касания вне квадрата, два в квадрате лестницы скорости и координации);

2 этап – «огонь» (преодолеть препятствие, взять набивной мяч в руки и сделать 10 приседаний до касания опоры);

3 этап – «преодоление «тоннеля» (пробегание через обручи);

4 этап – «бег змейкой» (последовательное пробегание змейкой через барьеры);

5 этап – «прогулка по лестнице боком» (движение любым боком в упоре лежа на прямых руках на лестнице скорости и координации);

6 этап – «водоворот» (на гимнастических матах выполнить перекаты из исходного положения лежа на спине, руки вверх);

7 этап – «посадка картофеля» (один участник команды раскладывает теннисные мячи в конусы по одному, следующий участник команды собирает по одному теннисные мячи в корзину).

До использования квест-технологии на академических занятиях мы выявили к ней отношение студентов (табл. 1).

Таблица 1– Анализ результатов анкетного опроса по использованию квест-технологии в группах ОФП студентов-первокурсников (юноши)

№ п/п	Отношение студентов к квест-технологии	Кол-во респондентов (n = 50)	
		Да	Нет
1.	Знакомо ли Вам понятие квест-технологии?	40	10
2.	Считаете ли Вы, что проведение занятий методом квест-технологии оказывают положительное влияние на здоровье?	38	12
3.	Как Вы считаете, занятия с использованием квест-технологии будут ли полезны при развитии физических качеств?	36	14
4.	Как Вы думаете, будет ли способствовать квест-технология для повышения уровня мотивации к занятиям?	38	12
5.	Вам нравится, что на занятиях с применением квест-технологии будет присутствовать дух соревнования?	40	10

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя данные таблицы, можно отметить, что большая часть студентов имеют представление о квест-технологии, отмечают значимость ее при развитии физических качеств, считают, что данная технология повышает уровень мотивации к занятиям, создает условия для организации здорового образа жизни.

В рамках проведенного исследования было выявлено, что проведение занятий в группах ОФП с использованием квест-технологии оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студентов до и после эксперимента

Показатели /единицы измерения	Периоды исследования		Прирост (%)
	Февраль (n=25)	Май (n=25)	Февраль/Май
Бег 3000 м, с	866±79,6	806±63,0	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20±6,6	22±6,0	9
Тройной прыжок с места, см	605±52,6	619±51,2	2
Бег 20 м, с	3,5±0,3	3,4±0,2	2

Оценка полученных показателей позволяет заключить, что произошел прирост в тестах в процентном отношении, оценивающих физическую подготовленность.

В беге на 3000 метров прирост составил 5%, в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа прирост составил 9%, в тройном прыжке с места и в беге на 20 метров по 2% соответственно.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что использование квест-технологии на академических занятиях в группах ОФП является эффективным. В ходе наблюдения установлено, что квест-технология является перспективным направлением подготовки студентов технического вуза к выбранной профессии, так как содействуют повышению уровня физической подготовленности, ответственности за принятые решения. Квест-технологии соответствуют потребностям студентов технического вуза.

Список источников

1. Кичерова М. Н., Ефимова Г. З. Образовательные квесты как креативная педагогическая технология для студентов нового поколения // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. № 5. С. 1–9.
2. Мурашко Е. А., Лукашкова И. Л. Организационно-методический потенциал квест-технологии в педагогическом процессе высшей школы // Педагогика, психология, методика. 2020. № 1 (55). С. 29–37.
3. Павлютина Л. Ю. К вопросу о проектировании содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура в вузе» // Вестник Нижневартского государственного университета. 2019. № 1. С. 124–129.
4. Севедин, С. В. Задачи физического воспитания в вузах: современные проблемы в спортивном образовании студентов и пути их решения / С. В. Севедин, Р. А. Муратов // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 6. – (29). – С. 924–928.

Сведения об авторах

Костикова Лидия Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Scin-код автора: 5257-1699.

Ковальчук Оксана Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Scin-код автора: 7305-9428.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ОСНОВЕ «ЯДРА ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Н. В. Матюнина

Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

Аннотация Подготовка педагогических кадров в Российской Федерации основана на компетентностной модели. Единые подходы к структуре и содержанию образовательных программ обусловлены «Ядром высшего педагогического образования», определяющем ключевые характеристики и параметры дисциплин (модулей).

Дисциплины по физической культуре и спорту являются компонентом здоровьесберегающего модуля и направлены на формирование у студентов универсальной компетенции УК-7. Унификация образовательного процесса призвана повысить эффективность профессиональной подготовки будущих педагогов и привести к единым результатам освоения программы. Автором проведен анализ модельных программ и представлено содержание рабочих программ по физической культуре и спорту Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ).

Ключевые слова: высшее педагогическое образование, здоровьесберегающий модуль, программное содержание, физическая культура и спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Актуальность и цель исследования. В 2022 году на федеральном уровне с целью повышения качества результатов и унификации подходов к профессиональной подготовке будущих педагогов во всех образовательных организациях высшего образования было разработано «Ядро высшего педагогического образования». В педагогическом сообществе наблюдается неоднозначное отношение к реализации «педагогического ядра», отразившееся в исследованиях ряда авторов. Так, Ю. С. Сиренко рассматривает проблему с позиции педагога и других организаторов учебного процесса, выявляя положительные и отрицательные стороны предложенного подхода [1]. Д. М. Воронин с соавторами и В. А. Дегтяренко описывают практический опыт разработки содержания образовательных программ и планируют отслеживать результаты внедрения в практику «педагогического ядра» [2, 3].

Цель исследования – разработать программное содержание дисциплин по физической культуре и спорту в Омском государственном педагогическом университете на основе «Ядра высшего педагогического образования».

Методы и организация исследования. Анализ программного содержания дисциплин по физической культуре и спорту, предложенных «Ядром высшего педагогического образования», осуществлялся с целью выявления преемственности между дисциплинами здоровьесберегающего модуля в формировании универсальной компетенции УК-7, направленной на самоорганизацию и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) у студента.

К дисциплинам здоровьесберегающего модуля относятся: безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт, возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, основы медицинских знаний, элективные курсы по физической культуре и спорту.

Оказалось, что содержание дисциплин в примерных программах имеет определенную преемственность в формировании компетенции. Так, «Возрастная анатомия», «Физиология и культура здоровья» содержит материал по оформлению дневника самонаблюдений, что является одним из практических заданий элективных курсов по физической культуре и спорту как формы контроля выполнения самостоятельной работы.

Изучив тематическое содержание дисциплины «Физическая культура и спорт», мы пришли к выводу, что оно остается традиционным и соответствует материалу, изложенному в учебниках по физической культуре для студентов.

Освоение дисциплин по физической культуре и спорту будущими педагогами имеет свою специфику. Оно должно формировать навыки использования средств физической культуры как для самосовершенствования, так и для организации двигательной активности школьников при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в различных формах внеурочной работы (физкультминуток, подвижных игр на переменах, спортивных праздников). В дисциплине «Физическая культура и спорт» данный аспект профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов прослеживается в вопросе подготовки педагогов-предметников к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися. Однако, содержание рабочей программы элективных курсов по физической культуре и спорту не подразумевает выполнения подобных заданий, ограничиваясь освоением двигательных действий различных видов спорта с применением контрольных нормативов, направленных на оценку достигнутых результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе модельной рабочей программы здоровьесберегающего модуля было скорректировано содержание рабочих программ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» не имеет значительных отличий от программы, уже существующей в ОмГПУ [4].

На очной форме обучения материал рассчитана на 72 академических часа, включая 16 часов лекционных и 16 часов семинарских занятий с обязательным обсуждением вопросов и выполнением практических заданий по каждой теме. Дисциплина осваивается в первом семестре и завершается зачетом.

Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» адаптировано к имеющимся условиям организации занятий и имеющейся в ОмГПУ материально-технической базе. Очередность прохождения разделов осуществляется по типу школьной программы с учетом климатических условий. Для освоения выбраны следующие разделы: игровые виды спорта, легкая атлетика, лыжная подготовка (северная ходьба), оздоровительная физическая тренировка (фитнес).

Адаптивная физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, базировалась на элементах оздоровительной гимнастики, ходьбы, подвижных и спортивных игр. Учебный материал в объеме 328 часов осваивается во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, 45-50% из которых приходится на аудиторные занятия. Оставшиеся академические часы отведены на самостоятельную работу студентов. Такое соотношение видов учебной работы в учебных планах допускается, но подобная ситуация не регламентируется «Ядром высшего педагогического образования», а потому виды оценочных средств для самостоятельной работы по данной дисциплине не прописаны.

Данное обстоятельство вызывает значительные затруднения в выборе средств, позволяющих качественно организовать и объективно оценить самостоятельную работу студентов. У преподавателей ОмГПУ возникают некоторые сомнения относительно того, что студенты выполняют самостоятельную работу, а заявленные оценочные средства: портфолио физкультурно-спортивной деятельности и дневник самоконтроля не позволяют в полной мере отследить выполнение самостоятельной работы. Следовательно, система организации и контроля данного вида работы нуждается в совершенствовании.

Успеваемость обучающихся на практических занятиях оценивается по результатам групповой работы при выполнении двигательных заданий в процессе игровой и соревновательной деятельности, а также путем тестирования физической подготовленности.

Кроме того, мы посчитали целесообразным в рамках профессионально-прикладной физической подготовки предусмотреть выполнение творческих заданий, которые обучающиеся выполняют в течение семестра: разрабатывают и проводят на практических занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Заключение и выводы. Таким образом, в Омском государственном педагогическом университете рабочие программы дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с концепцией единого подхода к профессиональной подготовке будущих педагогов. Реализация дисциплин здоровьесберегающего модуля должна быть направлена не только на достижение должного уровня физической подготовленности, но и на актуализацию умений и навыков укрепления здоровья школьников в процессе будущей педагогической деятельности.

Список источников

1. Сиренко Ю. С. Внедрение «Ядра высшего педагогического образования» в перспективах управления, преподавания и методической работы // Наука и школа. 2022. № 4. С. 45–50.
2. Воронин Д. М., Воронина Е. Г., Коротков О. В. Разработка образовательной программы согласно формированию «ядра высшего педагогического образования» и унификации образовательных программ высшего педагогического образования // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72. С. 68–70.
3. Дегтяренко, В.А. Подготовка учителей математики на основе Ядра высшего педагогического образования // Амурский научный вестник. 2022. № 2. С. 28–35.
4. Матюнина Н. В. Сформированность навыков здоровьесбережения у студентов заочной формы обучения // Горизонты образования : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГПУ, 2021. С. 25–27.

Сведения об авторе

Матюнина Наталья Васильевна – зав. кафедрой физического воспитания ОмГПУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

SpIn-код автора: 1962-3307.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

В. С. Машанов, Г. Д. Матросов

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается динамика изменения точности попадания в корзину у студентов 1 курса радиомеханического колледжа на занятиях по баскетболу. Представлены показатели: точность попадания в корзину с ближней, средней и дальней дистанции. Всего приняло участие в исследовании 40 студентов. Данные исследования показывают нам уровень подготовленности студентов, динамику изменения результатов при использовании методики применения специфических упражнений в баскетболе. Данные исследования используются для статистического анализа и дальнейшего улучшения методики работы на занятиях по дисциплине баскетбол.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, точность бросков, специфические упражнения.

Актуальность и цель исследования. Эффективность игры баскетболиста в первую очередь зависит от точности выполняемых им действий. Особенно актуален в теории и практике баскетбола вопрос об овладении современной техникой бросков мяча, то есть вопрос о результативности бросков по кольцу [1, 3, 4].

Изучая данный вопрос, был выявлен ряд закономерностей. На начальном этапе технической подготовки занимающихся баскетболом выявлено, что они быстро теряют интерес к занятиям, что связано с однообразностью и монотонностью выполняемых упражнений.

Вместе со снижением интереса теряется внимание и качество обучения всех технических элементов, том числе и бросков в корзину на точность [2]. Проблема заключается в подборе специфических упражнений на занятия по баскетболу.

Существует множество различных упражнений для тренировки броска. Однако выделить специфические упражнения будет не простой задачей. Поэтому каждый тренер, который хочет добавить в свое тренировочное занятие какие-либо специфические упражнения, должен сначала переработать большое количество теоретического и практического материала, либо разработать новые методические приемы, упражнение для достижения поставленной задачи.

Актуальность исследования заключается во внедрении специфических упражнений в учебно-тренировочный процесс для увеличения мотивации при изучении новых элементов баскетбола.

Методы и организация исследования. Основными методами в нашей работе послужили: методика применения специфических упражнений на занятиях по баскетболу, педагогическое тестирование, анализ показателей результатов и их статистический анализ.

Исследование проводилось в 5 этапов на протяжении одного года на базе радиомеханического колледжа среди студентов технических специальностей.

В исследовании принимали участие 40 студентов 1 курса 2021 года поступления.

Организация исследования. На первом этапе проводился констатирующий срез бросков мяча в корзину. Оценивалось количество попаданий из 10 попыток.

2 этап – распределение студентов на контрольную и экспериментальную группу.

3 этап – в экспериментальной группе были предложены и использованы специфические упражнения, контрольная группа занималась по общепринятой методике.

4 этап – проводился контрольный срез бросков мяча в корзину. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

5 этап – проводилась математическая обработка результатов, полученных в ходе тестирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анализа контрольного среза бросков мяча в корзину (количество попаданий из 10 попыток) представлены в таблицах 1 и 2, рисунках 1 и 2.

Таблица 1 – Процент прироста точности экспериментальной группы

Дистанция броска мяча	Экспериментальная группа юношей			Экспериментальная группа девушек		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
ближняя	4±0,36	8±0,72	100	4±0,36	6±0,54	50
средняя	3±0,27	5±0,45	66,6	2±0,18	5±0,45	150
дальняя	1±0,09	3±0,27	200	1±0,09	3±0,27	200

Таблица 2 - Процент прироста точности контрольной группы

Дистанция броска мяча	Контрольная группа юношей			Контрольная группа девушек		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
ближняя	3±0,27	5±0,45	66,6	4±0,36	5±0,45	25
средняя	3±0,27	4±0,36	33,3	2±0,18	3±0,27	50
дальняя	1±0,09	2±0,18	100	1±0,09	1±0,09	0

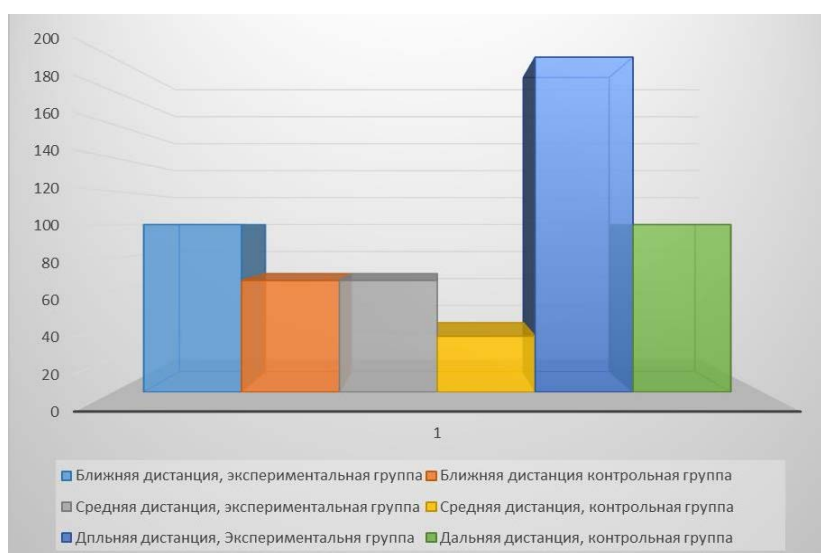


Рисунок 1 – Процент прироста точности у юношей

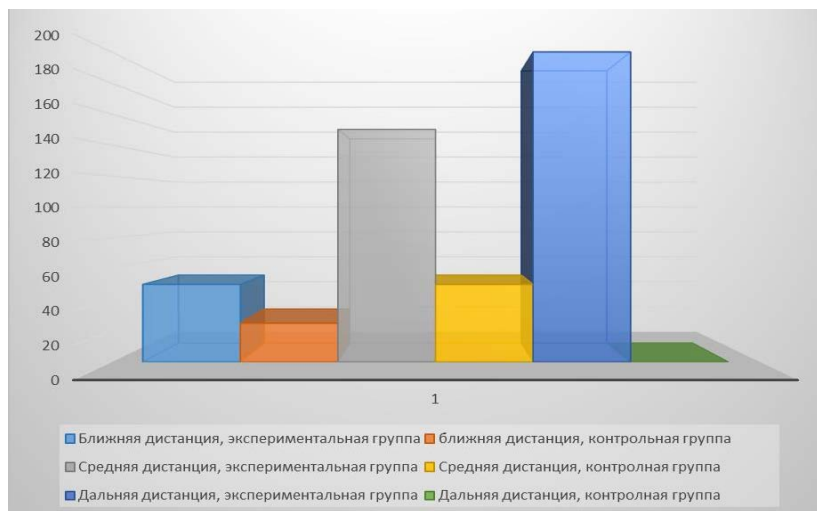


Рисунок 2 – Процент прироста точности у девушек

Показатели прироста попадания с ближней дистанции показывают координацию игрока на мгновенную скорость реакции и скоростные показатели игроков. Данный показатель возрастает у экспериментальной группы значительно больше, чем у контрольной группы.

Показатели прироста попадания со средней дистанции характеризуют координацию игрока и скоростно-силовые качества. Выявленный показатель у экспериментальной группы значительно больше, чем у контрольной группы.

Показатели прироста попадания с дальней дистанции показывают координацию игрока и силовые качества. Данный показатель наиболее выражен у экспериментальной группы.

Заключение. По результатам исследования можно сделать вывод, что применение специфических упражнений благоприятно влияет на развитие точности броска спортсмена.

Помимо прогресса в точности, можно выделить интерес студентов в данных упражнениях. Подобных упражнений можно разрабатывать множество и применять на тренировках в зависимости от курса, общего состояния студентов, наличия и состава инвентаря в спортивном зале.

Разнообразие использования специфических упражнений будет оптимизировать тренировочный процесс по баскетболу. Таким образом, особенно повышенный интерес будет проявляться у студентов на начальном этапе занятий баскетболом.

Список источников

1. Вальтин А.И., Леонов А. Д. Методика определения уровня технической подготовленности баскетболистов «М-100»: метод. рекомендации. - Киев, 1988. 29 с.
2. К вопросу о формировании мотивации у студентов непрофильных вузов, занимающихся баскетболом / Н. Н. Ляликова, Л. Ю. Павлютина, О. В. Мараховская, Т. В. Байбакова, Е. А. Черний // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 232-236.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
4. Karagodina, A. M., Klychkova, O. V. and Brykina, V. A. (2018), "The use of the method of conjugate influence in sports training of students for the improvement of throws in basketball", Primo aspect, No. 4 (36), pp. 151–157.

Сведения об авторах

Машанов Вадим Сергеевич – старший преподаватель института физической культуры и спорта УдГУ. Spin-код автора: 9146-3697.

Матросов Григорий Дмитриевич – студент института физической культуры и спорта УдГУ.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГР В ДЗЮДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В. В. Неплюев, Н. А. Моисеева

Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В работе рассматривается влияние подвижных специализированных игр на физическую подготовленность и мотивацию дзюдоистов на этапе начальной специализации. В частности изучены исследования, использующие специальные игровые комплексы для повышения мотивации за счет разнообразия упражнений, внедрения сюжетных специальных игровых комплексов, позволяющих одновременно развивать технико-тактическое мастерство и быстроту принятия решений при различных соревновательных ситуациях.

Ключевые слова: дзюдо, популяризация дзюдо, конкуренция, соперничество, методика преподавания, однотипные тренировки, сюжетные игры.

Актуальность. Дзюдо очень зрелищный, впечатляющий, красивый вид боевых искусств, с большой конкурентоспособностью. Отсутствие стабильных, многократных медалей казахстанских дзюдоистов на международных соревнованиях серии "Grand Slam", "Grand Prix", "World Cup", "World Championship", "Masters", "Olympic Games" заставляют задуматься о неправильно подобранной методике, отсутствии конкуренции, популярности дзюдо в Казахстане. Рассмотрим основные наблюдаемые причины недостаточного развития дзюдо в Казахстане. Дзюдо является одним из популярных, зрелищных боевых искусств мира. Дзюдо развивает у ребенка не только физическую силу, гибкость, выносливость, но и уверенность в себе, дисциплину, психологическую устойчивость, внимательность. Ну и самое главное, это философия дзюдо - чтобы победить нужно, поддаться сопернику и обратить его силу против его самого. С каждым годом усиливается конкуренция на мировой и континентальной арене. Казахские дзюдоисты принимают участие на международных соревнованиях, но удаются в среднем не более трех медалей, а иногда и вовсе остаются без призовых мест.

В мире дзюдо занимаются около 28 миллионов человек, 8 миллионов из них - в Японии и около 18 тысяч - в Казахстане. В некоторых областях на отбор Чемпионата Казахстана идут 1-2 человека на вес, а иногда и нет спортсменов в весовой категории. Проблема в том, что в Казахстане не хватает конкуренции, соперничества среди занимающихся дзюдоистов на всех этапах становления спортивного мастерства. Во многих борцовских залах элементарно нет соперника одной весовой категории. Во многом такое негативное явление отмечается по причине самих тренеров, так как подбираются нерациональные методики подготовки юных дзюдоистов, начиная уже с начального этапа тренировки. Тренеры применяют неадекватную физическую нагрузку, не отвечающую возрастным физиологическим требованиям, работают по принципу «выживает только сильнейший» [1]. Подобные тренировочные занятия однотипны, монотонны и узко специализированы. Занимающиеся теряют интерес к тренировкам из-за большой нагрузки, у них ослабевает иммунитет, дети начинают чаще болеть и оставляют занятия дзюдо. Цель исследования – изучить влияние подвижных специализированных игр на физическую подготовленность и мотивацию дзюдоистов на этапе начальной специализации.

Организация исследования. Использовали в своем исследовании анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседы, проводимые на базе школы Акмолинской области Республики Казахстан.

Результаты исследования и их обсуждение. В дзюдо часто происходит так, что коллектив, группа не сохраняется не то что до молодежной сборной (18-21), а на уровне школьного возраста (12-14) дети не проявляют интерес к тренировочному процессу. Тренеры неверно выбирают методику. Тренировки: тяжелые, однотипные, неинтересные, бессюжетные специальные физические упражнения в большом количестве и высокой интенсивности.

Многие авторы [3, 4] предлагают разнообразить тренировочный процесс и включить подвижные игры с элементами дзюдо (догонялки через кувырки, вытолкнуть из круга, перетяни другого, одноножки, борьба за мяч, борьба за захват ноги, игры с атакующими захватами и т. д.).

Все игры вызывают большой интерес у детей и развивают специальные физические качества (сила захвата, координация, чувство зоны, перемещение с противником и т. д.). Говорят, что нужно применять большое количество ОФП (ОФП 80%, СФП 20%), потому что дети своего рода пластилин, а тренерам нужно подготовить каркас для будущей работы, чтобы обезопасить детей от травм.

Курицына А. Е. и др. предлагают включить в программы спортивной подготовки юных борцов-самбистов игровые комплексы, а также внедрить игровые задания, как решения отдельных ситуаций поединка [1, 2]. В методике присутствует игровой сюжет, дети овладевают навыками через игры, решают спортивные ситуации. Тренировочный процесс становится интересным, дети быстро усваивают сложные спортивные элементы, улучшается быстрота реагирования в различных ситуациях, дети уверенней перемещаются, чувствуют край зоны. Такая методика моделирует ситуацию максимально приближенную к соревновательному поединку вместо монотонной, однотипной тренировки.

Заключение. На этапе начальной подготовки в дзюдо недостаточно применяется подвижных игр с сюжетом и элементами борьбы, которые вызывали бы у детей интерес к занятиям, быстрому усваиванию сложных борцовских элементов и способствовали развитию не только скоростно-силовых качеств, но и параллельно развивали навыки перемещения, выведения из равновесия, пространственное мышление. Применение сюжетных игр поможет развить дзюдо, повысится конкурентоспособность, будет, сохраняться и увеличиваться спортивный коллектив.

Список источников

1. Курицына А. Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых тренировочных заданий // Омский научный вестник. 2011. № 5 (101). С. 198–202.
2. Павлютина Л. Ю., Ваисов К. М. Особенности учебного процесса по физической культуре у студентов университета специализации «Самбо» // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Омск, 2021. С. 31–35.
3. Смолин М. В. Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 6-17 лет (из опыта работы тренера - преподавателя по дзюдо ДЮСШ ЧМР Смолина М. В.): метод. рекомендации. Чайковский р-он., п. Марковский, 2016. URL: <https://infourok.ru/primenenie-podvizhnyh-igr-v-uchebnotrenirovochnom-processe-yunih-dzyudoistov-let-2594358.html> (дата обращения: 18.02.2023).
4. Чичинин В. Г. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов. Начальный этап подготовки. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/17/spetsializirovannye-podvizhnye-igr-v-podgotovke-yunyh> (дата обращения: 17.02.2023).

Сведения об авторах

Неплюев Виктор Витальевич – студент ЕНУ им Л. Н. Гумилева.

Моисеева Наталья Анатольевна – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им Л. Н. Гумилева, магистр.

ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ КЕШЕНДІ БАҚЫЛАУ ЖҮРГІЗУ ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕЛЕРІН ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ

А. Т. Танақұлов

М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Уақытты бөлу, үйлестіру, жағдайлық және психо-стресс жаттығулар мен тапсырмалар кезеңдерінде спорттық дайындықтың жас балуан ретінде грек-рим күрес және басқа да жекпе-жек түрлері, бөлу осы жүктемелердің байланысты биологиялық жасына жеке сипаттамаларын жас спортшы.

Түйін сөздер: күрес, бақылау, тест, динамикасы, функционалдык, физикалық.

Ол бағытталған жаттығу процесі кез-келген спорт түрінде үшін спортшы көрсеткен жоғары нәтижелері, немесім: жоспарлау және бақылау, жақсы медициналық қызмет көрсету, материалдық-техникалық база, білікті бапкерлер мен білікті іріктеу, спорттағы және т. б. жоғарыда аталғандардың Барлығы және отлаженное жүйесіндегі береді нәтижелері Олимпиада ойындарында және халықаралық жарыстарда.

Бірі ең маңызды аспектілерін спорттық дайындықты бақылау болып табылады. Кешенді мониторинг болып табылады ең ақпараттық және толық әдісімен. Негізінде кешенді бақылау болады дұрыс бағалау тиімділігі спорттық дайындық, күшті және әлсіз жақтарын анықтауға дене дайындығы, спортшыларды, тиісті түзетулер енгізуге, олардың жаттығу бағдарламасын, тиімділігін бағалау үшін тандалған бағыттардың жаттығу процесін немесе нақты қабылданған шешімнің жаттықтырушы.

Кешенді бақылау - бұл өлшеу және бағалау әр түрлі көрсеткіштерінің жаттығу циклінің деңгейін анықтау мақсатында дайындық спортшының (пайдаланылады, педагогикалық, психологиялық, биологиялық, жастық, спорттық-медициналық және басқа да әдістер мен тестілер студент).

Кешенді мониторинг жүргізіледі, тек тіркеу кезінде үш топ көрсеткіштер: көрсеткіштері жаттығу және жарыстық әсерлерден; көрсеткіштері функционалдык жай-күйін және дене шынықтыру дайындығы спортшының тіркелген стандартты жағдайда; көрсеткіштері жай-күйіне, сыртқы орта.

Көп жағдайларда, ол жүзеге асырады жан-жақты бақылау, тестілеу кезінде немесе өлшеу рәсімдерінің нәтижелері тестілеу. Бар тест үш топқа арналған.

Бірінші топ - бұл тест, орындалатын тыныштық күйде. Оларға физикалық дамуының көрсеткіштері (антропометриялық көрсеткіштер: бойы мен дене салмағы, қалыңдығы тері және май-жұмсақ, ұзындығы мен обхват қол, аяқ, дене және т. б.).

Тест (лат. test-тапсырма, сынақ) - зерттеу әдісі, негізделген жеке тапсырмалар, тест немесе сынама алдын-ала берілген сенімділігімен, стандартталған негізінде нәтижелері, оны бағалау. Тыныштық күйде өлшенеді функционалдык жай-күйі, жүрек, бұлшық ет, жүйке және тамыр жүйелері. Бұл топқа сондай-ақ мыналар кіреді психологиялық тесттер.

Алынған ақпарат үшін негіз болып табылады, бірінші топтағы тестілерді пайдаланатын бағалау физикалық жай-күйін спортшы қатысты.

Екінші топ тест - бұл стандартты тесттер, қашан барлық спортшыларды сұрайды орындауға бір тапсырма (мысалы, жүгіріп өту жүгіретін жолға жылдамдығы 5 м/с 5 минут немесе көтерілуі тиді 10 рет 1 минутына, т. б.). Өзіндік ерекшелік, бұл тест болып табылады жүктеме, сондықтан мотивация жету үшін барынша мүмкін болатын нәтижесін мұнда талап етілмейді.

Үшінші топ тест, бұл тест, ол көрсетуге тиіс барынша ықтимал нәтижесі қозғалыстар. Өлшенеді мәні биомеханикалық, физиологиялық, биохимиялық және басқа да көрсеткіштерді (күш, айқын тестідегі; жүрек қағысының жиілігі, МПКТ, анаэробты шегі, лактат және т. б.). Ерекшелігі мұндай тест болып табылады жоғары психологиялық дайындығы, мотивация жетуге ең жоғары нәтижелері.

Кешенді бақылау ретінде грек-рим күресі, сондай-ақ кез-келген спорт түрінде әдістерді қамтиды мерзімді, ағымдағы және жедел бақылау мүмкіндік беретін объективті бағалауға ағымдағы және жұмысқа қабілетті жай-күйі, қимыл-қозғалыс функцияларының спортшының ағзасын (Булкин В. А., 1983,1996).

Мұндай сауалнама қамтиды: көрсеткіштері динамикасының мониторингін тұрақты жай-күйін, нақты жылжулар алынуы мүмкін кейін бір-екі ай дайындық; көрсететін көрсеткіштер серпіні мониторингінің жалпы әсер сериясы жаттығу сабақтарын екі немесе үш циклдарды жаттығулар; мониторинг көрсеткіштерін жұмыс жағдайын көрсететін мерзімді әсері жаттығу жүктемесінің орындалатын бір микроцикла жаттығулар.

Регламенттеу кешенді педагогикалық бақылау грек-рим күресі анықталады ерекшелігіне қалыптастыру бақыланатын жай-күйі, жас спортшылар балуан (жедел, ағымдағы, кезеңдік) ескере отырып, олардың жүйелік сипаттамаларын түріне байланысты жаттығу мен жарыс қызметін, қойылған міндеттерді және жеке ерекшеліктері спорт туралы .

Жүзеге асыру осы бақылау қажеттілігімен байланысты жай-күйін бағалау, физикалық, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындығын жас спортшы, дамушы нәтижесінде ұзақ уақыт жаттығу үдерісін, сондай-ақ әсерінен жүктеменің жекелеген жаттығу сабақтарында, микроциклах және макроциклах.

Сондай-ақ, бұл есте сақтау маңызды негізгі міндеттері мыналар болып табылады қадамдық мониторинг: 1) анықтау жай-күйінің өзгеруі ағзаның спортшы балуан әсерінен салыстырмалы ұзақ уақыт жаттығу процесін; 2) әзірлеу және жетілдіру стратегиялары үшін келесі кезеңдері мен сатыларын, спортшыны даярлаудың.

Айта кету керек, бұл шара барысында бақылау жан-жақты бағаланады даму деңгейі әр түрлі физикалық дайындық (арнайы дайындық және жалпы физикалық дайындау, жас балуанның) анықталады ықтимал кемшіліктер осы аспектілер белгіленеді және одан әрі оларды жетілдіру перспективалары. Нәтижесінде жетілдіріліп жеке жоспарлары жаттығу үрдісін құрудың грек-рим күресі бойынша жас спортшылардың жекелеген кезеңдеріне дайындау (микроциклы және макроциклы) немесе бүкіл жылдық жаттығу циклінің байланысты, дене даярлығы деңгейін, спортшының және спорттық санаты.

Іс жүзінде білікті жас грек-рим шыққан, болашақ ересектер командасы, бірте-бірте қалыптасады жүргізу арқылы жан-жақты терең зерттеу және кезең-кезеңмен жан-жақты зерттеу. Мысалы, өткізу орны кезеңдік кешенді емтихан үш-төрт есе жылдық цикл дайындық, әрі бірінші және екінші емтихан болып табылады дайындық кезеңі, ал үшінші және төртінші емтихан, әдетте, жүргізіледі кезеңінде дайындалу. Блок қамтиды қадамдық кешенді тексеру проблемаларды шешу үшін: дене шынықтыру дайындығының деңгейін анықтау; функционалдық жағдайын бағалау спортшылар ағзасының; деңгейін анықтау, техникалық және тактикалық дайындау; түзету жеке оқу жоспарлары.

Енгізу және имплементациялау, аталған мақсаттарды көздейді кезең-кезеңімен жүзеге асыру, кешенді тексерулерді жүзеге асыру көздейді:

1. Тесттер бағалау үшін жалпы және арнайы дайындық балуан, динамикасын анықтау спорттық - техникалық көрсеткіштердің техника-тактикалық шеберлігі.

2. Тест деңгейін бағалау үшін функционалдық дайындығы негізделген жай-күйі туралы деректерді, жүйке-бұлшық ет жүйесінің және вестибулярлы анализатор, электрокардиографика және психофизиологиясы тексеру.

Терең жан-жақты зерттеу және кешенді зерттеулер жүргізілетін кезеңімен, дұрыс және дұрыс таңдау тесттер мен көрсеткіштерін, олардың нәтижелері көрсетпейді динамикасын күнделікті жай-күйін, жас спортшылардың әсерінен қысқа мерзімді стресс, мысалы, кезінде дұрыс таңдау тестілеу әкеледі нақты деңгейі көрсеткіштерінің жай-күйін, жас балуан тіркелмейді нәтижесінде ұзақ уақыт жаттығу кезеңі, және тек кейбір ағымдағы ықтимал өзгерістер айтарлықтай өзгереді қысқа уақыт аралығында, онда объективті бағалау, жас спортшы үшін қажет тестілерін өткізу, әсіресе, грек-римдік, талап ететін барынша жұмылдыру организмнің функционалдық мүмкіндіктерін балуан (қатысқан күрес). Бұл ерекше жүктеме талап ететін максималды көріністері психологиялық, физикалық, функционалдық және техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін, жүктеме, онда ұшырайды жас балуан уақытта жарыс айқас тең қарсылас.

Тұрақты мониторинг жүргізеді пайдаланылады екі-үш циклды бағалау үшін, реакциялар ағзаның жас балуанның түрлі жүктемелер әсерін анықтау осы жүктемелердің функционалдық мүмкіндіктері спортшы, бағалау жарыс қызметінің жас спортшының оның дайындығын, үшін дұрыс түзету жасалады жоспарлары одан әрі жаттығу процесінің дайындық шеңберінде келесі көңіл-күй. (авторлары Таракан Б. И., 1983; Новиков А. А., 1990; Никуличев В. А., 1990; Кулибаба В. Л., Тараканов И. Б., Кудлай С. А., 1997; Дашинорбоев В. Д., 1999) спорттық-техникалық сипаттамалары балуанның әр түрлі уақытта.

Жедел бақылау дайындығы балуан грек-рим, негізінен, бағытталған коррекциялық жаттығу бағдарламаларын мүмкіндік беретін, көмегімен әр түрлі әдістер мен тесттерді анықтау жүктеме режимі мен демалу үшін әр жас спортшының, сондай-ақ орнатуға жеке ерекшеліктері соғады жаттығу жүктемені одан әрі әзірлеу үшін жаттығу сабақтары үшін спортшы. Рационалды таңдау осы көрсеткіштер мен сипаттамаларын байланысты көп қырлы тәсілдерін жүзеге асыру жедел бақылау деңгейіне, дене және техникалық-тактикалық дайындық балуан (ескеру қажет, оның психологиялық ерекшеліктері) жаттығу кезінде және спортшылар алымдар және әртүрлі деңгейдегі жарыстарға.

Негізге ала отырып, тапсырмаларды басқару жаттығуды спортшы, ажыратады жедел, ағымдағы және кезеңдік бақылау. Жедел бақылау - бұл бақылау жұмысы бағытталған жай-күйін бағалауды спортшы, атап айтқанда, орындау кезінде келесі жаттығулар, ұрыс, жекпе-жек және т. б. бағалау жүктеме, сапа және орындау әдістерінің спортшы жаттығу немесе жарыс міндеттерді тұтастай алғанда.

Бұл жағдайда, анықтау маңызды антропометриялық көрсеткіштері және ағзаның функционалдық күйі деректер негізінде жүрек-респираторлық жүйесінің (жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесі), олар негізгі көрсеткіштері болып табылады ағзаның жалпы жағдайын студент. Мұнда көп көңіл сияқты көрсеткіштер жиілігі жүрек қысқартулар, қан қысымы, тыныс алу жиілігі, сондай-ақ қимыл дағдылары.

Ағымдық бақылау - бағалау микроциклах дайындау, нәтижелерді бақылау жарыстар, динамикасын жүктемелер және олардың арақатынасын, тіркеу және талдау, күнделікті өзгерістер дене даярлығы деңгейін спортшы, даму деңгейін, оның техникасы мен тактикасы. Ағымдағы мониторинг пайдалану маңызды функционалдық тест жабдыққа физикалық жүктемемен (бір-, екі - және трехэтапные тесттер, төменде көрсетілген).

Кезеңді бақылау - өлшеу және бағалау соңында кезең (кезең) дайындау әр түрлі көрсеткіштерінің жарыс және жаттығу қызметіне спортшы, динамикасын жүктемелер мен спорттық нәтижелерін жарыстарда немесе арнайы ұйымдастырылған жағдайында. Соңында жаттығу кезеңі, сондай-ақ мүмкіндігінше өткізу қайтадан өлшеу антропометриялық көрсеткіштер, қозғалыс дағдыларын, физиологиялық көрсеткіштердің неғұрлым кеңейтілген және толық нұсқада пайдалана отырып, есептік әдісі.

Негізінде кешенді мониторинг болады дұрыс бағалау тиімділігі спорттық дайындық, күшті және әлсіз жақтарын анықтауға дене дайындығы, спортшыларды, тиісті түзетулер енгізуге, олардың жаттығу бағдарламасын, сондай-ақ тиімділігін бағалауға таңдалған бағыттың жаттығу процесін немесе сол немесе өзге қабылданған шешім жаттықтырушы.

Бағалау үшін функционалдық дайындығы жекелеген органдары мен жүйелерінің спорттық тәжірибеде пайдаланылады функционалдық тестілеу кезінде спортшыға ұсынылады жүктеме (функционалдық сынама, тесттер) анықталады реакция жекелеген ағза жүйелерінің (бірінші кезекте жүрек-қан тамырлары жүйесі) осы тестілер. Біздің зерттеуге қатысқан спортшылар 12-15 жас шамасындағы үнемі және жүйелі түрде қатысады секциясына грек-рим күресі. Ескере отырып, біздің мүмкіндіктерін кешенді бақылау жүргізу жаттығу жүктемелерінің пайдаланылады ең қарапайым және қол жетімді функционалдық тестілер.

Әдебиеттер тізімі

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2002. 480 с.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. М., 1991. С.45-57.
3. Крикуха Ю. А., Грузных Г. М. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов: учеб. пособие. СибГАФК. Омск, 1999. 71 с.
4. Тарабрина И. В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. №4. 2015. С. 108-116
5. Тарабрина И. В. Тренировочно - учебный процесс спортсмена-борца. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции // Под общ. ред. С. С.Чернова. Новосибирск: Издательство НГТУ, С. 425-430.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

А. Т. Танакулов

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. Рассмотрено распределение во времени физических, координационных, ситуативных и стрессовых заданий и упражнений на этапах спортивной подготовки юных борцов, как в греко-римской борьбе, так и в других видах единоборств, а также распределение этих нагрузок в зависимости от биологического возраста, индивидуальных характеристик юного спортсмена.

Ключевые слова: греко-римская борьба, комплексный контроль, тест, динамика.

Сведения об авторе

Танакулов Айса Турлыбекович – старший преподаватель кафедры физической культуры СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. Ю. Шредер¹, Ю. А. Греков²

¹*Омский государственный медицинский университет, г. Омск, Россия,*

²*Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены результаты анкетирования студентов в области физической культуры, в частности, их отношение к самостоятельным занятиям. Тема исследования очень актуальна в данный период времени, так как многие злоупотребляют плохими привычками и забывают поддерживать свое здоровье, а в системе высшего образования нагрузку на учебную дисциплину «Физическая культура» выделяют с каждым годом все меньше.

Ключевые слова: студенты, самостоятельные занятия, физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни.

Актуальность и цель исследования. Физическая культура является важной составляющей жизни каждого человека. Она помогает укрепить здоровье, трансформировать тело в лучшую сторону. Отношение студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура» и самостоятельной двигательной активности исследовалось неоднократно и, тем не менее, продолжает оставаться предметом дальнейшего изучения [1, 4].

В последние годы наметился тренд на уменьшение аудиторной нагрузки по дисциплине «Физическая культура». В связи с этим возрастает роль и значение самостоятельной работы студентов по физическому совершенствованию. Согласно некоторым данным, проведенным в период пандемии, около 50% студентов практически не использовали физические упражнения в своей повседневной жизни в период дистанционного обучения [5].

По нашему мнению, а также учитывая результаты исследований ряда других авторов, в работе со студентами необходимо учитывать их физкультурно-спортивные интересы, являющимися одними из основных мотивов физического совершенствования [2, 6].

В связи с вышесказанным целью нашего исследования явилось выяснение отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования. Методами исследования являются анализ научной и методической литературы, анкетирование студентов с помощью Google формы.

Организация исследования. В процессе исследования нами были опрошены студенты первого курса Российского государственного гуманитарного университета (РГГУ) и Омского государственного медицинского университета (ОмГМУ) с целью выявления их отношения к своему здоровью и к самостоятельным занятиям по физической культуре. Всего в опросе принял участие 153 студента первого курса.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос показал, что из 153 студентов большая часть (47%) занимается самостоятельными физическими занятиями несколько раз в неделю. Каждый день физические упражнения выполняет 45 опрошенных (29%). А 36 респондентов (23%) вообще не занимается самостоятельными упражнениями.

На вопрос «Каким видом физической активности чаще всего занимаетесь?» студентам была представлена возможность выбора нескольких ответов. Большая часть опрошенных отметили игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) – 81 человек (52%). 60 человек проголосовали за ходьбу и бег, 24 за велосипед, 27 человек за аэробику, 18 за атлетическую гимнастику. 57 человек выбрали другие виды физической активности.

Вопрос о времени, выделяемом для занятий физической культурой, 51 респондент ответил, что им хватает 30 минут для выполнения всех запланированных упражнений. 63 респондента выполняют занятия около часа. Остальные отметили, что им не хватает часа и они занимаются дольше.

Важным был вопрос о самочувствии после проведения самостоятельных занятий. Отлично себя чувствует 93 студента, 45 – удовлетворительно и 15 ответили, что чувствуют себя не так как хотели бы.

Так же нами был задан вопрос о целях их самостоятельной физической подготовки. Для многих целью занятий является поддержание здоровья – 78 человек, что говорит о том, что студенты заботятся о своём организме. Некоторые ответили, что занимаются для набора массы (в основном парни) и похудения (в основном девушки) – 15 и 21 респондентов соответственно. А для 39 студентов (25%) самой главной целью занятий физической культурой является получение зачета по данной дисциплине в вузе.

Так как физическая культура является очень важным звеном жизни человека, был поставлен также вопрос об удовлетворении занятиями по физической культуре в вузе. Потому что у некоторых студентов не хватает свободного времени вне учебы, и они могут поддерживать себя физически только на парах по физкультуре. Большая часть респондентов ответили, что относятся нейтрально к таким парам – 69 респондентов. 54 студентам нравятся занятия по физической культуре в вузе, 9 студента хотели бы побольше таких пар в неделю и 21 респондент не видит смысла в таких парах в высших учебных заведениях.

Учитывая нынешнее время, когда количество студентов с основной группой здоровья с каждым годом уменьшается, был задан вопрос об их ощущениях в состоянии своего здоровья. Большая часть ответила, что совершенно здоровы – 45% респондентов или 68 человек. 54 человека оценили своё состояние как удовлетворительное, а остальные выбрали варианты ответов «затрудняюсь ответить» и «плохо» – 24 и 6 студентов соответственно.

Наконец, состояние здоровья зависит от соблюдения здорового образа жизни. Студентам был задан вопрос, что, по их мнению, входит в определение здорового образа жизни. На данный вопрос также была возможность выбора нескольких вариантов ответа. Больше всего респондентов проголосовало за занятия физическими упражнениями и спортом и ведение активного образа жизни, 132 и 108 ответов студентов соответственно. Таким образом, больше половины студентов отождествляют здоровый образ жизни с физкультурной и спортивной деятельностью. За избавление от вредных привычек проголосовали 102 человека, так же 90 человек за ответ «достаточно спать». Так же соблюдение дня и режим питания респонденты тоже считают составляющими ЗОЖ, эти варианты выбрали 84 и 67 студентов соответственно.

И завершающим в опросе был вопрос о соблюдении студентами здорового образа жизни. Большая часть ответили, что затрудняются ответить (87 студентов), 54 ответили, что соблюдают, и 12 человека точно никак не относят себя к людям, которые ведут такой образ жизни.

Заключение и выводы. В ходе проведённого исследования было выявлено, что многие студенты занимаются самостоятельными занятиями по физической культуре. Это помогает им достигнуть своих определенных целей, главной из которой у многих является поддержание своего здоровья.

Занятия физической культурой однозначно помогают улучшить здоровье, но только при правильном выполнении упражнений. Поэтому студенты должны так же посещать аудиторные занятия физической культурой, чтобы не допускать ошибок при самостоятельных занятиях.

Так как здоровье и учёба зависят друг от друга, то при поддержании своего организма в тонусе, студенты имеют хороший шанс на успехи в учёбе. Также результаты исследований показали, что многие студенты заинтересованы в своём здоровье, стараются следить за своим организмом и согласны, что занятия по физической культуре в высших учебных заведениях и в будущей профессиональной жизни необходимы.

Список источников

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2003. 447с.

2. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 06.03.2023).

3. Маскаева Т. Ю., Урываев Ю. В., Греков Ю. А. Здоровье студента: новый метод самоконтроля // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. Орел: Изд-во: Орловский гос. ун-т им. И.С.Тургенева. 2016. Т.4. №4. С. 446-453.

4. Фирсин С. А., Щадилова И. С., Савкин А. Ю., Жукова Е. Д. Оценка роли учителя физической культуры в будущем // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 459-462.

Сведения об авторах

Шредер Анна Юрьевна – зав. кафедрой физической культуры ОмГМУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scip-код автора: 9013-6117.

Греков Юрий Алексеевич – доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности РГГУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scip-код автора: 1963-4548.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В РАМКАХ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ПРЕДМЕТА

А. В. Шукаева¹, Е. Д. Митусова²,

¹Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия,

²Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия,

Аннотация. С целью поиска наилучшей формы развития умений и навыков профессионального мастерства студентов УОР, был проведен теоретический анализ литературных источников по вопросам модернизации физкультурного образования в современных условиях, что способствовало определить проблему исследования: разработка механизма приобщения студентов УОР к будущей профессиональной деятельности и формирования педагогического мастерства. Основной формой реализации становления профессионального мастерства студентов УОР представлен факультативный предмет «Молодые профессионалы». Описано содержание, методы, проведение данного факультативного предмета. Представлены результаты педагогического эксперимента и их положительная динамика. Это дает основания для применения на практике предложенной формы учебной деятельности с целью формирования профессионального мастерства и педагогической направленности студентов УОР.

Ключевые слова: среднее физкультурное образование, студенты, УОР, формы организации образовательного процесса, факультативная дисциплина.

Актуальность исследования. Одной из приоритетных тенденций развития профессионального образования является преемственность образовательного процесса, которая реализуется через содержание процесса обучения, формы и организацию учебно-воспитательного процесса, методы обучения и воспитания. Здесь немаловажное значение имеют училища олимпийского резерва (УОР), которые зачастую становятся одним из составляющих элементов университетских комплексов в области спорта и физической культуры. В современных условиях ключевой становится задача обеспечения выпускников образовательных спортивно-педагогических учреждений не только профессиональными, но и базовыми социальными и культурными компетенциями [4].

Переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования, направленность на воспитательную составляющую профессионального образования определяют потребность использования новых подходов к координации и содержанию физкультурной, образовательной и воспитательной деятельности.

Воспитание студентов в спортивно-педагогическом училище и вузе направлено на развитие индивидуальных качеств, организацию использования разнообразных средств общей и физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности и формирования соответствующих способностей, компетенций, которые лягут в основу становления будущего педагогического мастерства выпускников спортивно-педагогических училищ и вузов [1].

Анализ литературных и документальных источников по вопросам модернизации физкультурного образования позволил сформулировать проблему исследования, заключающуюся в разработке механизма приобщения студентов УОР к будущей профессиональной деятельности [2]. Также сформулировать и обосновать организационно-педагогические формы обучения, способствующие росту профессионального мастерства студентов УОР. Цель исследования – формирование умений и навыков профессионального мастерства студентов УОР в рамках факультативного предмета «Молодые профессионалы».

Методы и организация исследования Педагогическое исследование проводилось на базе УОР г. Бронницы Московской области, в котором приняли участие студенты в количестве 40 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые входило по 20 человек. Педагогический эксперимент проходил в течение двух учебных лет на протяжении четырех семестров.

В течение прохождения педагогического эксперимента в экспериментальной группе организовывались факультативные занятия по предмету «Молодые профессионалы», направленные на повышение уровня сформированности профессионально-педагогического мастерства. Студенты экспериментальной группы осваивали и анализировали углубленный и расширенный теоретико-методический материал, включающий в себя следующие модули: теоретические основы физиологических и функциональных особенностей человека; разработка программы здоровья, составление презентационного материала и демонстрационный показ практических умений и навыков. Таким образом, педагогический эксперимент охватывал три образовательных модуля.

В содержание первого модуля входило заполнение шаблонов, тестирование, анализ полученных данных по опросу. Начальный модуль предполагал оценку индивидуальных личностных параметров волонтера, его рациона питания и физической активности, заболевания и предрасположенность к ним, качество сна, измерение антропометрических данных, а также результаты, которые волонтер хотел бы получить в конце занятий.

Во втором модуле необходимо было проявить творчество, самостоятельность для создания интерактивного буклета. Интерактивный буклет должен был содержать практический материал, который представлял конкурсант после опроса.

В третьем модуле реализовалась демонстративно-практическое содержание факультатива через демонстрационный показ практических навыков, структурность выстраивания предоставляемого материала. Было необходимо правильно выбрать продукты питания для улучшения или поддержания оптимального физического состояния волонтера, найти наиболее эффективные физические упражнения, организовать место проведения занятий и подобрать соответствующий спортивный инвентарь.

Оценивались следующие профессиональные навыки, такие как: спортивная терминология, жесты, мимика, эстетика показа физических упражнений, правильность выполнения тестов и составление программы здорового образа жизни.

Для продолжения педагогического эксперимента, на основании изученной спортивно-педагогической литературы, нами были определены основные профессиональные навыки:

1. Интеллектуальные навыки. К ним относится показ знаний, основанных на запоминание и переработке информации, использующиеся процессы запоминания, сохранения и дальнейшего её воспроизведение; мыслительные способности для ориентирования в разнообразных ситуациях и гибкость мышления при работе с различным контингентом занимающихся. Максимального эффекта можно достичь только при постоянном изучении материала и его систематизации;

2. Двигательные навыки. Это уже непосредственно демонстрация двигательных умений; работа с волонтерами, требующая особой концентрации внимания на каждое движение, и одновременно её коррекции по ходу проведения занятия (навык социальной перцепции); техники построения упражнений, индивидуально относительно каждого отдельного испытуемого с учётом всех особенностей. Результативность достигается за счет многократного правильного, с технической точки зрения, повторения упражнений, благодаря чему формируется четкое понимание о положениях тела и отдельных его частей в пространстве;

3. Интенционные навыки. Это построение и демонстрация умений и навыков общего руководства проведением занятий и индивидуальной работой с волонтерами, составление комплексов с соответствующими указаниями практических и методических рекомендаций для предстоящей реализации, приобщения к ценностям в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Определение уровня сформированности профессиональных навыков студентов осуществлялось с помощью метода экспертной оценки. В состав экспертной комиссии входили преподаватели учебного учреждения.

Результаты исследования. На всех этапах педагогического эксперимента, установлена положительная динамика показателей профессиональных умений студентов, определяющих становления в будущем их педагогического мастерства (рисунок). Это указывает на их достаточно высокий уровень сформированности профессиональных качеств в области проведения и организации практических занятий, соответствующий уровень освоения ценностей физической культуры и спорта.

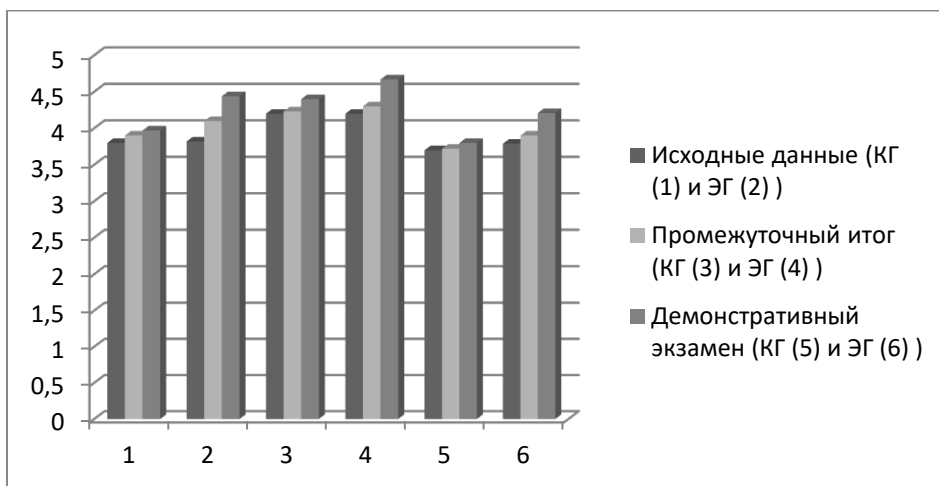


Рисунок – Динамика показателей профессиональных умений студентов во время прохождения эксперимента

Сравнивая результаты сформированности профессиональных качеств студентов, полученные в начале и в конце педагогического эксперимента, видна положительная динамика в их изменении, как в контрольной, так и экспериментальной группах. В начале педагогического эксперимента, после проведения сравнительного анализа между результатами контрольной и экспериментальной групп достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$), в конце проведения эксперимента, результаты экспериментальной группы существенно улучшились ($p < 0,05$). Положительная динамика сформированности профессиональных качеств у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти студенты регулярно посещали факультативные занятия и неоднократно участвовали в демоэкзамене.

Вывод. Главной установкой образовательной деятельности студента УОР должна быть - достижение высокого уровня будущего профессионального мастерства. Ее следует усиливать образовательной подготовкой, согласованной с современными требованиями спортивно-педагогической практикой.

Профессия должна стать частью самого молодого специалиста. В дальнейшем проявление профессионального мастерства и разнообразных личностных качеств становится для него необходимостью для полного овладения своей профессией, желания стать мастером и жить с полной отдачей профессиональных сил.

Список источников

1. Журавлев А. С. Активные методы обучения в процессе преподавания общего гуманитарного и социально - экономического, а также естественно-научного циклов дисциплин // Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях : материалы науч.-практ. конф. Брянск, 2021. С. 27–32.

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

3. Матова Е. Л. Проблемы формирования педагогической культуры будущих спортивных педагогов в училище олимпийского резерва // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2020. №1 (21). С. 70-75.

Сведения об авторах

Шукаева Алла Викторовна – зав. кафедрой педагогики и психологии СГУС, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scp-код автора: 5583-6842.

Митусова Елена Дмитриевна – доцент ГСГУ, кандидат педагогических наук.

Scp-код автора: 8838-1045.

СЕКЦИЯ 2.
ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ
И ШКОЛЬНИКОВ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Ю. А. Греков

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию представлений студентов о здоровье и здоровом образе жизни. В статье приведены результаты анкетирования студентов Российского государственного гуманитарного университета (РГГУ) по оценке их представлений о здоровом образе жизни, а также применения ими на практике принципов здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), студенты, здоровье, пропаганда ЗОЖ.

Актуальность и цель исследования. Основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни закладываются уже в дошкольном возрасте. В раннем подростковом и подростковом возрасте ответственность за соблюдение здорового образа жизни в основном лежит на родителях, также продолжается просвещение детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья. А вот уже в студенческом возрасте ответственность за формирование и соблюдение основ здорового образа жизни полностью лежит на юношах и девушках [1, 2].

С одной стороны на современном этапе проводится широкая пропаганда и просвещение населения о ценности здоровья, основах здорового образа жизни, сбалансированного питания, методов профилактики стресса и т.д. А с другой стороны ежегодная диспансеризация студентов показывает, что от года к году количество подростков с первой (основной) группой здоровья уменьшается [3].

Отклонения в здоровье напрямую влияют не только на обучение студента, но и на профессиональную деятельность, общение с друзьями, образ мыслей и восприятие мира. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения здоровье человека – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4].

Нам стало интересно насколько сформированы у современной молодежи представления о здоровье и здоровом образе жизни. Как они соблюдают принципы здорового образа жизни. Цель исследования – выявить уровень представлений студентов о здоровом образе жизни, изучить их образ жизни.

Методы и организация исследования. Нами был проведен опрос 125 студентов первого курса Российского государственного гуманитарного университета в попытке выявить представления студентов о здоровом образе жизни с сопоставлением применения ими на практике принципов здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав ответы проведенного опроса, мы получили следующие данные. Среди респондентов 16% смогли дать точное определение понятию «здоровье», 60% - ответили частично правильно, а 24% не смогли сформулировать определение или отказались отвечать (рис.). На вопрос об отношении к своему здоровью 20% студентов ответили, что заботятся о своем здоровье (регулярно проходят медицинские обследования, принимают профилактические меры, ставят прививки и т.д.). 70% опрошенных отметили, что обращают внимание на свое здоровье, но только когда сталкиваются с болезнью, а 10% респондентов ответили, что стараются не обращаться к врачам вообще, только в случаи самой острой необходимости, предпочитают лечиться самостоятельно.

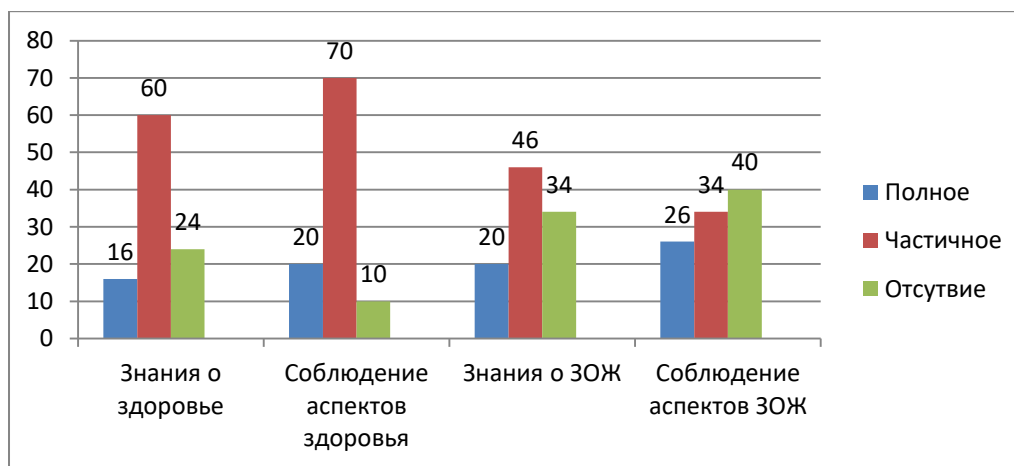


Рисунок – Знание и применение на практике принципов здорового образа жизни студентами РГГУ, %

20% респондентов смогли правильно описать составляющие здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, двигательная активность и т. д.), 46% студентов указали большинство признаков, а вот 34% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос.

На вопрос о том, ведут ли респонденты здоровый образ жизни, 26% студентов ответили утвердительно, 34% ответили, что от случая к случаю, а 40% опрошенных признали, что их образ жизни не носит здорового характера.

В связи с полученными данными нас интересовал вопрос о регулярности занятиями физической культурой и спортом. 12% ответили, что занимаются спортивной деятельностью, еще 40% на постоянной основе занимаются физической культурой, 20% - занимаются от случая к случаю, а 28% не занимаются вовсе.

Последний вопрос касался вредных привычек: 20% студентов ответили, что у них нет вредных привычек, 64% ответили, что курят или злоупотребляют алкоголем, а 16% признались, что помимо указанных вредных привычек пробовали легкие наркотические вещества.

Заключение и выводы. Таки образом, можно сделать вывод, что современная молодежь имеет обобщенные представления о здоровье и здоровом образе жизни, затрудняется конкретизировать отдельные положения или правила. Также стоит отметить, что большинство респондентов имеют вредные привычки. Такие выводы подводят нас к необходимости разработки системы просветительской работы среди студентов по основам здорового образа жизни. Возможно, что такая просветительская работа позволит получить студентам достаточно знаний о здоровье и здоровом образе жизни, а главное применять их в повседневной жизни.

Список источников

1. Красоткина И. Н. Биоритмы и здоровье. М.: Питер, 2015. 224 с.
2. Байер К., Л. Шейнберг. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2016. 368 с.
3. Маскаева Т. Ю., Урываев Ю. В., Греков Ю. А. Здоровье студента: новый метод самоконтроля // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. Орел: Изд-во ОГУ им. И. С.Тургенева. 2016, Т. 4. № 4. С. 446–453.
4. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 2018. 560 с.

Сведения об авторе

Греков Юрий Алексеевич – доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности РГГУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ МЕТОДАМИ МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Э. С. Кульмаметьева

Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

Аннотация. Вопрос о средствах физического воспитания и объёме физических нагрузок для студентов с предрасположенностью к артериальной гипертензии регулярно обсуждается в научно-педагогической общественности. Идея профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы на основе управления мышечным расслаблением направлена на формирование здоровьесберегающих компетенций студентов. Обучение навыкам самоконтроля двигательных ощущений мышц зрительного анализатора и жевательного комплекса, дыхательной и скелетной мускулатуры уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений за счёт умеренной физической нагрузки.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, здоровьесбережение, студенты, средства физической культуры

Актуальность и цель исследования. Артериальная гипертензия - болезнь с фактором риска прогрессирования атеросклеротического поражения артерий, отмечается после 20 лет у 41% женщин и у 39% мужчин. Рекомендуются профилактические мероприятия на основе двигательной активности, так как, не смотря на наличие эффективных фармакологических препаратов, антигипертензивная терапия не даёт гарантии успеха лечения [3].

В исследованиях А. Б. Мирошникова по проблеме распространённости артериальной гипертензии у спортсменов тяжелых весовых категорий в силовых видах спорта выявлено, что силовые упражнения тяжелой атлетики, бодибилдинга и пауэрлифтинга сопровождаются повышением артериального давления, в среднем, до 158/96 мм. рт. ст. После физической реабилитации (езда на велоэргометре в течение 180 дней по три раза в неделю) у всех спортсменов артериальное давление достоверно нормализовалось: САД на 7,7% ($P < 0,01$) и ДАД на 11,3% ($P < 0,01$). В течение 120 дней артериальное давление оставалось повышенным и медленно снижалось к целевому уровню в течение последующих 60 дней за счёт аэробной циклической работы на велотренажёре, выполняемой спортсменами 3 раза в неделю [2]. Перспективным направлением профилактики артериальной гипертензии представляется обучение студентов не только технологиям управления физической нагрузкой, но и навыкам расслабления мышечной системы, это сократит время восстановления сердечно-сосудистой системы после (или во время) учебных нагрузок [1, 4]. *Проблемный вопрос:* «Какие методы мышечного расслабления способствуют профилактике артериальной гипертензии в процессе профессиональной подготовки студентов?»

Цель исследования - разработка модели профилактики артериальной гипертензии на основе управления мышечным расслаблением.

Методы и организация исследования. На поисковом этапе изучены научно-методические материалы и научные статьи за 2013-2023 годы по проблеме исследования профилактики артериальной гипертензии на занятиях физической культурой и спортом в базах РГБ, eLibrary, РИНЦ, WebofScience и Scopus. В ходе аналитического этапа с применением методов анализа, обобщения и синтеза научных знаний разработана модель профилактики артериальной гипертензии на основе управления мышечным расслаблением. Обобщающий этап посвящён изучению данных дневниковых записей студентов 1 курсов (27 человек) в период октября-декабря в течение 2020-2023 учебных годов: 1) масса тела; 2) рост; 3) артериальное давление в начале-конце учебного дня.

Результаты исследования и их обсуждение. Решая первую задачу исследования, разработана модель профилактики артериальной гипертензии студентов на основе управления мышечным расслаблением (рис. 1).

Цель комплексной модели - профилактика артериальной гипертензии на основе управления мышечным расслаблением.

Задачи:

- 1) формирование здоровьесберегающих знаний по укреплению сердечно-сосудистой системы с применением средств релаксации;
- 2) формирование релаксационных умений по снижению излишнего мышечного напряжения;
- 3) формирование релаксационных навыков профилактики мышечного напряжения.



Рисунок – Модель профилактики артериальной гипертензии на основе управления мышечным расслаблением в профессиональной подготовке будущих учителей-предметников

К объектам мышечного расслабления относятся глазодвигательные мышцы, мышцы жевательного комплекса, диафрагмальная мышца и мышцы стопы. Средства релаксации: глазодвигательная гимнастика, физические упражнения для мышц жевательного комплекса, дыхательная гимнастика, самомассаж стоп. Методы релаксации: расслабление после напряжения мышц глаз, самоконтроль расслабления мышц жевательного комплекса, расслабление на акте выдоха, расслабление мышц стопы с применением точечного массажа.

Педагогические условия: 1) определение места мышечной релаксации в системе профессиональной подготовки (учебные занятия, педагогическая практика, дополнительные занятия оздоровительной физической культурой); 2) конструирование индивидуальной системы мышечной релаксации (выбор объектов мышечной релаксации, ведение дневниковых записей и самоанализ воздействия релаксационных навыков на показатели деятельности сердечно-сосудистой системы).

Структура и содержание модели реализуются на учебных занятиях по дисциплинам: «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и в процессе самостоятельной работы студентов.

Решая вторую задачу исследования, изучены дневниковые записи девушек первого курса с предрасположенностью к артериальной гипертензии. В начале и в конце учебного дня (октябрь), в среднем, показатели составили 138/92 и 142/92 мм.рт.ст. соответственно. Масса тела (кг) и рост (см), в среднем, соответствовали $69,7 \pm 6$ и 164 ± 8 ; из чего следует, что студенты имеют излишний вес, в среднем 5-8 кг. После трёх месяцев занятий по управлению мышечным расслаблением отмечены достоверные улучшения артериального давления. В начале и в конце учебного дня (декабрь), в среднем, показатели составили, соответственно, 128/88 и 132/89 мм.рт.ст. Артериальное давление нормализовалось у студентов, снизивших массу тела на 2-4 кг (6 человек из 27 респондентов). Опрос студентов показал, что методы самоконтроля и ведения дневниковых записей способствовали формированию устойчивых привычек мышечного расслабления.

Выводы:

1. По данным анализа научной литературы в последние годы возросло количество студентов с артериальной гипертензией. Программу физкультурно-оздоровительных занятий студентов с предрасположенностью к АГ, способствующей повышению переносимости физических нагрузок важно сочетать с обучением здоровьесберегающим методам, приводящих к экономичному функционированию сердечно-сосудистой системы.

2. Разработанная комплексная модель профилактики артериальной гипертензии на основе управления мышечным расслаблением обеспечивает тенденцию к нормализации артериального давления за счёт снижения излишнего напряжения мышц зрительного анализатора и жевательного комплекса, дыхательной и скелетной мускулатуры.

3. Состояние излишнего напряжения, связанное со зрительной нагрузкой и гиподинамией тела и конечностей, корректируется студентами за счёт сформированных навыков расслабления мышц глаз, мышц жевательного комплекса, диафрагмальной мышцы и мышц стоп. Здоровьесберегающие компетенции закрепляются при использовании самоконтроля двигательных ощущений и дневниковых записей.

Список источников

1. Деев В. В., Бадтиева В. А., Павлов В. И. Артериальное давление в современной популяции спортсменов // Лечебная физическая культура и спортивная медицина. 2020. №3 (157). С. 4–9.

2. Мирошников А. Б. Изучение эффектов влияния физических упражнений в различных режимах работы при лечении больных с артериальной гипертензией: автореф. дис.... к-та. биол.наук: спец. 14.03.11 ФГБУО ВПО «Российский Государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма». М., 2014. 25 с.

3. Молчанова Е. Е. Совершенствование медицинской реабилитации больных в остром периоде ишемического инсульта применением немедикаментозных технологий: автореф. дис....д-ра мед. наук: спец. 14.03.11 ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова». Москва, 2021. 49 с.

4. Филиппова Ю. М., Никитин Г. А., Якунин К. А. Влияние психологических тренировок на комплаентность больных артериальной гипертензией на терапевтическом участке // Вестник Смоленского медицинского университета. 2015. №3. С. 57–62.

Сведения об авторе

Кульмаметьева Элла Салимчановна – доцент кафедры физического воспитания ОмГПУ, кандидат педагогических наук.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ВЫБОРЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Л. А. Кучкова, Е. П. Плащенко

Омский государственный медицинский университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В данной статье описаны основные принципы выбора элективной дисциплины по физической культуре в вузе. Введение элективных дисциплин в программу обучения позволяет повысить у обучающихся интерес к занятиям физкультурой и спортом и мотивирует их к тому, чтобы они самостоятельно принимают решение, где и чем они будут заниматься, учитывая их интересы. Результатом данного исследования стало предпочтение занимающихся в зависимости от уровня подготовки и желания заниматься выбранным видом двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, элективная дисциплина, спорт, студенты.

Актуальность исследования. Актуальностью данной работы является поиск альтернативных направлений элективных дисциплин по физической культуре и спорту по выбору для поддержания и укрепления физического и психологического здоровья молодежи, привития им привычек к ведению здорового образа жизни.

Реализация образовательной программы по физической культуре в вузе (в частности в ОмГМУ) позволяет студентам выбрать альтернативу в занятиях физической культурой, исходя из их интересов. При этом учитываются приоритеты субъективного характера: увлечения, круг интересов, возможности, а также наличие спортивных баз и секций вуза.

Элективная дифференциация обязана быть базой спортивно-ориентированного физического воспитания. Она должна приобщать учащихся к ценностям физической культуры, выработать внутреннюю необходимость в регулярных занятиях физкультурой и спортом. Физическая активность обязана быть приемом самовыражения и являться эмоционально, а также эстетически привлекательной.

Цель исследования: определить основные принципы руководства обучающихся при выборе элективной дисциплины по физической культуре в вузе.

Методы и организация исследования. Нами проведено исследование мнения обучающихся в отношении их выбора и направлений элективных дисциплин. Для определения принципов выбора элективной дисциплины студентов ОмГМУ было проведено анкетирование в электронной форме. В исследовании приняло участие 124 студента различных факультетов 3-го курса обучения, из которых 48 юношей и 76 девушек. Анкета состояла из 7 вопросов.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетного опроса были получены следующие результаты.

На вопрос: «Какую дисциплину вы выбрали?» 35,5 % (44 студента) ответили: игровой зал; 29,8% (37 опрошенных) посещают занятия по плаванию; 29 % (36 анкетированных) посещают атлетическую гимнастику; 5,6 % (7 человек) занимаются саморазвитием в спортивных секциях вуза. Выбор в данном случае был сделан, исходя из личных интересов учащихся.

Следующим был вопрос: «Меняли ли вы свой элективный курс в течение своего периода обучения?», 85,5% (106 опрошенных) ответили, что нет; 14,5% (18 человек) дали противоположный ответ. Это свидетель-

ствуется о том, что в течение периода обучения в вузе студенты меняют свое мнение о выбранном элективном курсе, либо возникают ситуации, когда студент в силу каких-то обстоятельств вынужден изменить свой выбор.

Далее следовал вопрос: «Если меняли, то по какой причине?». На него студенты, сменившие свой элективный курс, дали ответ в письменной форме. Примеры ответов: «захотелось научиться новому», «перебороть страх глубины», «из-за состояния здоровья», «из-за полученной травмы», «хотелось попробовать другой вид спорта». Исходя из ответов обучающихся, можно сделать вывод, что самыми частыми причинами по смене элективного курса является состояние здоровья и желание попробовать новый вид спорта.

Следующим был вопрос: «По какому принципу вы выбрали элективный курс?» В ответе на этот вопрос преобладает ответ «пошел/пошла вместе с другом». Это свидетельствует о том, что большинство студентов, при выборе элективного курса не руководствуются своим мнением. На втором месте сразу два ответа «раньше занимался(-ась) этим видом спорта» и «желание усовершенствовать свое тело». В основном ответ на это давали студенты, занимающиеся в тренажерном зале. На третьем месте «желание играть в спортивные игры». Это свидетельствует о том, что большинство студентов при выборе элективного курса руководствуются желанием усовершенствовать себя в игровой деятельности, либо научиться играть в то, что им лежит по душе.

На вопрос: «При выборе элективного курса учитывали ли вы, какой преподаватель преподает данную дисциплину?» 96,8% (120 обучающихся) ответили «нет», и лишь 3,2% (4 человека) «да». Из этого можно сделать вывод, что занимающиеся сами самостоятельно делали свой выбор, не основываясь на мнении сокурсников и студентов старших курсов.

Ключевым вопросом был вопрос: «Устраивает ли вас выбранный вами элективный курс?», на который 95,2% (118 обучающихся) ответили «да», и лишь 4,8% (6 опрошенных) «нет». Из этого следует, что большинство студентов довольны своим выбором, и посещают выбранный элективный курс с удовольствием.

Заключительный вопрос «Хотели бы вы дополнить или внести изменения в занятиях по выбранному элективному курсу?» предусматривал письменный ответ студента. В преобладающем большинстве ответы указывают на просьбы занимающихся об увеличении числа часов для занятий физической культурой во время учебного процесса в вузе.

Заключение и выводы. В заключение нашего исследования можно сделать вывод об основных принципах руководства студентами при выборе ими элективной дисциплины по физической культуре. В большинстве случаев они отдают предпочтение тому или иному виду физических упражнений в зависимости от уровня своей двигательной активности, общефизической подготовленности, а также физкультурно-спортивного интереса. Учитывая мотивы выбора студентов и необходимость поддержания уровня их физического развития, преподаватели используют комплексный подход к занятиям, что мотивирует занимающихся к занятиям физической культурой и укрепления своего здоровья. У всех опрошенных прослеживается положительная динамика в увеличении двигательной активности, что дисциплинирует занимающихся.

Список источников

1. Митрохин Е. А., Теплухин Е. И., Юдин Д. С., Самсонов А. Ю. Особенности выбора направленных элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузах // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 11. С. 125. URL: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.125.67> (дата обращения: 1.04.2023).

Сведения об авторах

Кучкова Лиля Анатольевна – старший преподаватель кафедры физической культуры ОмГМУ.

Scip-код автора: 5114-0594.

Плащенко Елена Петровна – студентка ОмГМУ.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Е. А. Лоскутова, Н. А. Дмитриенко

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровьесберегающая социализация школьников, как фактор, влияющий на получение социально-значимых качеств и применение опыта в жизни школьников.

Ключевые слова. Здоровьесбережение, социализация, школьники, обучение, школа, здоровый образ жизни.

Актуальность. В современном обществе образ жизни стал более пассивным, у многих детей и подростков отмечается низкий уровень физической активности, питание не всегда сбалансировано и правильно. Эти факторы ведут к развитию ожирения и различных заболеваний (диабета, сердечно-сосудистых и т. д.).

Помимо этого, не менее важным является и психическое здоровье, а в период школьного возраста ребенок сталкивается с различными стрессовыми ситуациями, неудачами, тревогами и проблемами адаптации, что может негативно сказаться на его психическом состоянии.

Педагогика не может дать адекватного решения проблемы ЗСС, поскольку педагогическое воздействие - только часть социализирующего влияния на личность. Здоровьесберегающая социализация должна использовать все каналы влияния на ребенка в их интегрированном варианте. При этом сами агенты социализации должны обладать установками на здоровый образ жизни и демонстрировать его в личном поведении.

Таким образом, решение проблем здоровьесбережения школьников включает как социальные, так и медицинские меры и является одной из приоритетных задач современного общества.

Цель исследования: рассмотреть вопрос здоровьесберегающей социализации школьников.

Методы и организация исследования. Для написания данной статьи были использованы научные и методические материалы, а также доступную литературу по теме.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровьесбережение – это одно из наиболее актуальных и важных направлений в области здравоохранения, которое нацелено на поддержание здоровья и профилактику заболеваний населения. Одним из главных аспектов здоровьесбережения является социализация, которая включает в себя освоение социальных навыков, правил этикета и поведения, а также изучение культурно-исторического и социального наследия. Данный процесс является особенно важным для школьников, так как подростковый возраст является важным периодом в интеллектуальном, эмоциональном и социальном развитии ребенка.

Основополагающими причинами подрыва и снижения уровня здоровья школьника подразумеваются:

- 1) несогласованность психологической и духовной области, несоблюдения духовно-нравственных заповедей;
- 2) нездоровый уклад жизни, неудовлетворенность учебной деятельностью, отсутствием нормального отдыха;
- 3) недостаточная двигательная деятельность, перегрузка;
- 4) неоправданное жизнеобеспечение, непродуманное и неполноценное питание, благоустройство быта, переутомление, нарушение сна, непосильный интеллектуальный и физический труд;
- 5) низкая санитарная культура и культура мировоззрения, ощущений и речи;
- 6) проблемы семейных отношений;
- 7) вредные привычки и губительные увлечения ими.

Значимой целью восстановления и поддержания общественного здоровья рассматривается целостное физическое и нравственное становление юного поколения.

Здоровьесберегающая социализация – это комплексный подход к воспитанию и обучению ребенка, направленный на формирование его здорового образа жизни и социализации в обществе. Данный подход имеет ряд особенностей и принципов:

– во-первых, здоровьесберегающая социализация включает в себя формирование правильных пищевых привычек и регулярную физическую активность, так как важно контролировать вес и обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и минералами.

– во-вторых, социализация предполагает развитие социальных навыков и умений. Школьник должен знать, как правильно вести себя в обществе, уважать других, быть ответственным и добросовестным в учебе и повседневной жизни.

– в-третьих, здоровьесберегающая социализация включает в себя участие в социально-значимых мероприятиях и волонтерство. Школьники, для получения социально значимых качеств, должны участвовать в волонтерстве, повышая не только свой уровень социализации, но и помогая своей инициативой людям и живой природе.

Заключение и выводы. Механизм социализации школьника эффективно может протекать только в условиях адаптации, проявляющей позитивное влияние на его самочувствие. Здоровьесберегающая среда способствует поддержанию детального выявления творческих склонностей индивидуальности, рациональному применению его умственных и физических потенциалов в интересах общества и всестороннего удовлетворения индивидуальных потребностей, выстроенных на высокоморальной основе.

Список источников

1. Авдеева Н. Н., Апшарин И. И., Степанова Г. Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания // Мир психологии. 2000. № 1 (21). С. 68–75.
2. Антропова М. В., Бородина Г. В., Кузнецова Л. М., Манке Г. Г., Параничева Т. М. Проблемы здоровья детей и их физического развития // Здравоохранение РФ. 1999. № 5. С. 14–21.
3. Антропова М. В. Физическое развитие ребенка. М., 1983. 254 с.
4. Базарный В. Ф. Влияние современной школы на духовную сферу общества // Народное образование. 2004. № 9. С. 122–124.
5. Баранов А. А., Кучма В. Р. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности. М.: Гэотар-Медиа, 2007. 352с.

Сведения об авторах

Лоскутова Елизавета Алексеевна – студентка ПГГПУ.

Дмитриенко Наталья Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания ПГГПУ.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ С ОБРУЧЕМ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ СТУДЕНТОВ

Н. С. Ниясова, И. И. Коваль

Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

Аннотация. Наблюдаемая тенденция ослабления мышечной системы опорно-двигательного аппарата современных студентов, приводящая к перегрузке отдельных мышечных групп при изменённой осанке, ориентирует преподавателей вузов обучать студентов способам двигательной активности в решении здоровьесберегающих задач. Изучены причины ухудшения здоровья первокурсников, раскрыта биологическая эффективность активации мышц-антагонистов и даны рекомендации по эффективному использованию биологического компонента упражнений с обручем.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты, двигательная активность, обруч.

Актуальность и цель исследования. Первый год обучения в вузе характеризуется большим объемом теоретической подготовки. Первокурсники находятся в вынужденной малоподвижной рабочей позе сидя или стоя до 65% учебного времени. Координационные и кондиционные характеристики студентов ухудшаются на фоне ограничения движений тела и конечностей уже в процессе начального этапа профессиональной подготовки. Преподаватели физического воспитания обучают студентов методам профилактики нарушения осанки в условиях индивидуального двигательного режима. Однако в выборе средств профилактики нарушений и заболеваний позвоночника мнения специалистов расходятся. Проблемный вопрос: «Почему упражнения с обручем являются эффективными в здоровьесбережении будущих учителей?». Цель исследования – определение особенностей биологического компонента гимнастических упражнений с обручем.

Методы и организация исследования. В процессе анализа и синтеза научно-методической литературы [1–3] изучены особенности «безнагрузочного» метода двигательной активности и составлена биологическая характеристика упражнений с обручем.

«Безнагрузочный» метод выполнения упражнений с обручем - способ двигательной активности с одновременным напряжением-расслаблением мышц-антагонистов, достигаемым за счёт вращательных движений спортивного инвентаря. Активность мышц-антагонистов связана с координацией движений и корректированием прилагаемых физических усилий. Мышцы-антагонисты работают в паре, поэтому при выполнении упражнения на одну из мышц пары вторая приводится в состояние напряжения. Физическая нагрузка, ложащаяся на целевую мышцу, обеспечивает приток крови к парной мышце, что существенно повышает эффективность деятельности сердечно-сосудистой системы.

В упражнениях с обручем можно регулировать напряжение мышечных волокон. При увеличении интенсивности вращения обруча активизируется деятельность сердечной и дыхательной систем, что в свою очередь усиливает приток кислорода в мышцы. При регулярных физических нагрузках с применением обруча вдох становится глубже, объём легких увеличивается, а в работающих мышцах-антагонистах появляются новые сосуды. При удержании обруча на определенной группе мышц формируются навыки управлять движениями за счёт сопряжённого напряжения и расслабления мышц-антагонистов, что, в свою очередь способствует сохранению статического равновесия и улучшению межмышечной координации.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами систематизированы причины ухудшения здоровья первокурсников:

1) недостаточность знаний о применении «безнагрузочного» метода выполнения движений в регуляции биологических функций организма;

2) не сформирована система управления движениями с осмыслением биологической эффективности совместного напряжения (расслабления) мышц-антагонистов;

3) низкий уровень координационной подготовленности, отражающий способность организма к сопряжению умственных и двигательных действий.

Были составлены рекомендации по технике выполнения упражнений с обручем в разработанном нами комплексе, направленном на совместное напряжение и расслабление мышц-антагонистов.

1. Вращение обруча на шее - физическое упражнение с оздоровительным воздействием на шейный отдел позвоночника, мышц шеи и воротниковой зоны.

Цель - совершенствование межмышечной координации через сохранение статического равновесия, которое обеспечивает синхронизация биоэлектрической активности коры головного мозга.

Биологическая эффективность. Удержание равновесия и позы при сохранении скорости вращения обруча является важнейшим детерминантом биологических возможностей организма в решении двигательных задач. Биологической основой сохранения баланса является запуск пластических перестроек в двигательных областях больших полушарий. Напряжение мышц-антагонистов сопряжено с мысленными усилиями занимающегося, связанными с выполнением задачи мысленного представления движения. Сопряжение двигательного и тактильного компонентов обруча способствуют увеличению показателей напряжения-расслабления мышц-антагонистов.

Описание упражнения. Исходное положение: обруч на шее. Отвести обруч в сторону и, выполняя замах, толкнуть его в противоположном направлении. Колебательные движения шеей выполняются вперед-назад.

Рекомендации по технике выполнения вращения обруча вокруг шеи:

- обруч как спортивный инвентарь способен вызывать дополнительные ассоциации с двигательной активностью. В этой связи двигательное воображение может быть использовано в качестве самостоятельной ментальной задачи;

- эффективному формированию новых двигательных навыков с противодействием одних мышц другим способствует многократное мысленное выполнение движения. Рекомендуется осмысливать технику выполнения двигательного действия, интенсивность вращения обруча и степень напряжения мышц-антагонистов;

- укрепление мышц-антагонистов связано с сознательным определением положения тела в пространстве и самоконтролем положения головы по отношению к туловищу в усложнённых условиях изменения интенсивности вращения обруча;

- расслабление мышц-антагонистов осуществляется путём успокоения сознания, которое становится возможным через осмысление согласованности движений вращения обруча с дыханием.

2. Вращение обруча на верхних конечностях - физическое упражнение с оздоровительным воздействием на грудной отдел позвоночника, мышц верхних конечностей и плечевого пояса.

Цель - дифференциация прикладываемых усилий без участия зрительного анализатора через нормализацию функций сухожильно-связочного аппарата в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Биологическая эффективность. Выполнение сложно координационных движений с обручем усиливает напряжение мышц-антагонистов за счёт управления шириной шага обруча и скоростью вращения. Ширина шага и скорость вращения обруча, управляемые движением конечности, могут не только усиливать мышечное напряжение, но и преодолевать состояние повышенной возбудимости целевых корковых областей за счёт пластических перестроек, содействующих процессам восстановления двигательных координаций.

Описание упражнения. Вращения обруча осуществляются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях слегка согнутой в локтевом суставе рукой. Обруч находится между большим и указательным пальцами, кисть вертикальна, большой палец обращен вверх, для того чтобы обруч не соскальзывал на предплечье. Вращение производится только на кисти, независимо от положения руки (вперед, в сторону, вверх).

Рекомендации по технике выполнения вращения обруча вокруг верхней конечности:

- укрепление мышц-антагонистов верхних конечностей обеспечивает осознанный контроль за медленными плавными движениями рук с согнутыми локтевыми и лучезапястными суставами.

- расслабление мышц-антагонистов в процессе двигательного действия обеспечивает осознанное принятие положение рук, в котором плечевой сустав по отношению к телу занимающегося составляет 90°.

3. Вращение обруча на бедрах - физическое упражнение с оздоровительным воздействием на поясничный отдел позвоночника, мышц нижних конечностей и тазового пояса.

Цель - управление системой движений через синхронизацию периодов напряжения и расслабления в мышцах-антагонистах нижних конечностей.

Биологическая эффективность. Сохранение вертикального положения тела в процессе вращения обруча предупреждает структурные и функциональные нарушения сегментов опорно-двигательного аппарата за счёт активизации ослабленных мышечных групп. Ударная функция обруча предотвращает прогрессирование осложнений остеохондроза позвоночника за счёт коррекции мышечного дисбаланса.

Описание упражнения. Задействуются четырехглавые мышцы бедра, ягодицы, подколенные сухожилия и икроножные мышцы. Несмотря на субъективные ощущения лёгкости выполнения упражнения, оно позволяет сохранить динамическую устойчивость за счёт оптимизации нервно-мышечного взаимодействия. Согнуть колени под обручем, при этом очень быстро двигать бедрами, чтобы поднять его до уровня талии. Двигать туловищем в направлении, в котором вращается обруч, при этом совершать быструю работу бедрами. Опустить обруч вращениями обратно к голени.

Рекомендации по технике выполнения вращения обруча вокруг нижних конечностей:

- укрепление мышц-антагонистов нижних конечностей происходит через поступательные движения тела при удержании вращающегося обруча;

- расслабление мышц-антагонистов нижних конечностей связано с увеличением амплитуды движений в тазобедренных суставах.

Заключение и выводы. Упражнения с обручем являются биоэффективными в профилактике гиподинамии студентов из-за доступности, эмоциональной привлекательности и особенностей их выполнения в режиме «безнагрузочной» двигательной активности. Биологическая эффективность «безнагрузочного» метода заключается в одновременном напряжении-расслаблении мышц-антагонистов за счёт межмышечной координации и дифференциации мышечных усилий. Комплекс физических упражнений с обручем, выполняемый «безнагрузочным» методом, направлен на удержание оптимального положения тела, его сегментов в пространстве и совершенствование способности к сохранению равновесия за счёт синхронизации напряжения и расслабления в мышцах-антагонистах.

Список источников

1. Андреева В. А. 10 самых эффективных упражнений с обручем: тренировки в домашних условиях // Спорт-Экспресс: URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/10-samyh-effektivnyh-uprazhneniy-s-obruchem-trenirovki-s-obruchem-v-domashnih-usloviyah-1872913/> (дата обращения: 20.03.2023)

2. Власов Е. А., Воробьева Е. В. Формирование психологического статуса профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе // Спортивный психолог. 2015. № 3 (38). С 86–90.

3. Кивихарью И. В. Повышение профессиональной подготовленности студентов Высшей школы народных искусств (институт) посредством современных видов гимнастики // Физическая культура студентов: материалы 58-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. СПб, 2009. С. 54–57.

Сведения об авторах

Ниясова Неля Сергеевна – доцент кафедры физического воспитания ОмГПУ, кандидат педагогических наук.

Коваль Ирина Игоревна – студентка ОмГПУ.

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Л. Ю. Павлютина

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье выявлены особенности здорового образа жизни студентов вуза. Высокий, средний уровни сформированности здорового образа жизни показали критерии: характеристика личной гигиены, психологическая устойчивость, особенности режима питания, характеристика учебного труда. Полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности формирования здорового образа жизни студентов вуза, что благоприятно скажется на их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, студенты, вуз.

Актуальность и цель исследования. Одним из основополагающих приоритетов общекультурных ценностей России на современном этапе является здоровье и физическая подготовленность молодого поколения. В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня здоровья студентов, что подтверждается сведениями ежегодных медицинских осмотров, организованные вузом. Это обусловлено разными факторами, в том числе социальными, а именно условиями и образом жизни людей, которые влияют на их здоровье до 50–55 % [2]. Например, современная учебная деятельность студентов сопровождается высокой нагрузкой умственного труда: нервно – эмоциональным напряжением, малоподвижностью и др., что приводит к быстрому утомлению, появлению признаков гиподинамии, негативно влияющие на их состояние здоровья [1]. Следовательно, возникает необходимость в выявлении особенностей образа жизни студентов на современном этапе для дальнейшей физкультурно–оздоровительной направленности педагогического процесса по «Физической культуре и спорту» вуза на повышение уровня их здоровья. Цель исследования – выявление особенностей здорового образа жизни студентов вуза и определение эффективности его формирования.

Методы и организация исследования. Для реализации цели исследования применялись методы: обобщение и анализ научной, педагогической литературы, опрос (анкетирование), методы математической обработки полученных результатов исследования. На первом этапе исследования рассматривалось состояние проблемы в научной литературе на современном этапе, определялась цель исследования. На втором этапе исследования проводилось анкетирование студентов, обрабатывались полученные результаты. На третьем этапе обобщались сведения и формулировались выводы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Понятие образ жизни представлено нормами жизнедеятельности личности, общества в определенных социальных условиях. Он рассматривается как взаимосвязь особенностей индивидуальности: мышления, общения, поведения, профессиональной деятельности. При этом образ жизни зависит от пола, возраста, условий труда, быта, географического местоположения, социального устройства и др. Современная личность имеет возможность выбора определенных для нее форм поведения и жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) составляют такие типичные способы и формы жизнедеятельности человека, которые совершенствуют и укрепляют резервные способности организма, определяя выполнение им профессиональных и социальных функций.

Для выявления особенностей здорового образа жизни студентов вуза и эффективности его формирования нами была использована адаптированная анкета для обучающихся в вузе. Содержание анкеты имело восемь разделов, в соответствии с составляющими ЗОЖ. Выборка исследования представлена 20 студентами 3 курса гуманитарного факультета Омского государственного технического университета. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица – Результаты анкетирования студентов, n = 20

№	Содержание критерия	n = 20, %	Уровень
1	Характеристика учебного труда	64,3 %	средний
2	Особенности режима питания	95,83 %	средний
3	Характеристика режима дня	68,8 %	ниже среднего
4	Характеристика личной гигиены	90%	высокий
5	Оптимальная двигательная активность	82,08%	ниже среднего
6	Закаливание	73%	ниже среднего
7	Психологическая устойчивость	96,11%	средний
8	Вредные привычки	46,8%	ниже среднего

Согласно результатам анкетирования на высоком уровне сформированности находится критерий «характеристики личной гигиены», что составило 90 % студентов. Средний уровень сформированности имеют критерии: «психологическая устойчивость» - 96,11 % студентов; «особенности режима питания» - 95,83 % респондентов, «характеристика учебного труда» - 64,3 %. Уровень сформированности ниже среднего наблюдается у критериев «оптимальная двигательная активность», что составило 82,08 % студентов, «закаливания» – 73 % и «характеристика режима дня» - 68,8 % респондентов.

Вредные привычки имеются у 46,8% студентов, что соответствует уровню сформированности ниже среднего. Критерии сформированности ЗОЖ представленные ниже среднего уровня требуют особого внимания при коррекционной работе, т.е. необходимо повышать двигательную активность студентов преимущественно на свежем воздухе, с посещением бассейна для закаливания организма, приучать их соблюдать режим дня.

Заключение и выводы. Таким образом, выявленные особенности здорового образа жизни студентов показали высокий, средний и ниже среднего уровни сформированности его составляющих, что соответствует удовлетворительной степени, необходимости коррекции физкультурно-оздоровительной работы вуза для достижения эффективности его формирования.

Список источников

1. Павлютина Л. Ю., Фаина О. О., Ваисов К. М., Климович Л. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономического направления вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 315–319.
2. Павлютина Л. Ю., Седельникова Т. А., Дешевых С. В. Оценка уровня здоровья как один из путей формирования здоровьесберегающего поведения студентов технического вуза // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы III Междунар. науч. - практ. конф. Омск, 2022. С. 90–93.

Сведения об авторе

Павлютина Лионелла Юрьевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ

Л. П. Пягай

Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье проанализированы возможности интеграции здоровьесформирующих технологий в секционные занятия студентов. Их эффективность и приемлемость в системе высшей школы. Выявлен уровень соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях. Определен уровень компетентности студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, о здоровом образе жизни и методах его оценки. В качестве практической модели интеграции здоровьесформирующих технологий в тренировочный процесс предлагается дневник самоконтроля спортсмена, который может быть дополнен новыми и необходимыми разделами, способные акцентировать внимание на стремление самого спортсмена и тренера выполнять здоровьесформирующие условия всего тренировочного процесса в вузе.

Ключевые слова: здоровьесформирующие образовательные технологии, студенты, секционные занятия, профилактика, здоровый образ жизни, дневник самоконтроля.

Актуальность и цель исследования. В последние десятилетия мы наблюдаем острую проблему сохранения здоровья обучающихся вузов России. Многочисленные исследования доказывают снижение уровня соматического здоровья современной молодежи. Анализ доступной научно-методической литературы показал, что большинство работ связано с исследованием неблагоприятного влияния на организм увеличивающейся самостоятельной работы студентов, которую необходимо выполнять сидя за персональным компьютером [5].

Получены важные сведения о снижении уровня физического развития, физической работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам. В тоже время, определенная группа студентов систематически занимается в спортивных секциях и участвует в соревнованиях различного уровня, в том числе региональных и всероссийских. На наш взгляд, не достаточно освещена проблема сохранения здоровья студентов, имеющих значительные физические нагрузки. Нет конкретных сведений о средствах и методах физической и психологической реабилитации студентов в межсоревновательный период. Таким образом, поиск путей решения проблемы интеграции здоровьесформирующих технологий в секционные занятия студентов, по нашему мнению, является актуальной темой исследования.

Методы и организация исследования. Для получения объективной информации о состоянии здоровья у студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, нам необходимо было разработать концепцию исследовательских мероприятий. Были определены первостепенные задачи исследования: 1) определить возможности интеграции здоровьесформирующих технологий в секционные занятия студентов ОмГАУ; 2) выявить уровень соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях; 3) выявить уровень компетентности студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях о здоровом образе жизни и методах его оценки.

Поставленные задачи послужили проведению первого этапа научно-исследовательской работы, который проводился совместно с представителями студенческого научного кружка экономического факультета Омского ГАУ «Наука и спорт». Исследования проводились в спортивном клубе ОмГАУ со студентами, занимающимися в сборных командах по таким видам спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, греко-римская борьба, гиревой спорт, лыжные гонки не менее двух лет.

Для решения поставленных задач были определены методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научных работ показал, что большинство исследований находятся в области выявления отклонений в состоянии здоровья студентов основной и специальной медицинской группы. Так, по мнению О. С. Белявцевой и Н. Ю. Федоровой, большинство студентов, помимо многочисленных хронических заболеваний, нарушений в опорно-двигательном аппарате, имеют низкий порог выносливости, что считается одной из наиболее злободневных проблем современного общества [3].

Для решения данной проблемы многие авторы обращаются к технологиям здоровьесбережения. Так, А. А. Борисов рекомендует: рассматривать формирование культуры здоровья молодежи как одну из приоритетных целей на всех этапах профессиональной подготовки; учитывать стадии формирования медико-педагогической компетентности, определяющей становление развитие самосознания и ведущие факторы его саморазвития; в содержание подготовки специалистов различных профессий, включать, например, такие интегрирующие спецкурсы, как: «Основы здорового образа жизни и профилактика заболеваний», «Здоровье под контролем», «Здоровье и безопасность девочки, девушки, женщины», «Гендерные отношения и репродуктивное здоровье», «Основы личной безопасности», «Экологические основы здоровья».

В исследованиях А.М. Салаватовой описаны здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза. Автор считает, что в здоровьесберегающей системе главным является не усвоение готовых знаний, а развитие способностей у обучающихся высшей школы овладению методами познания феноменологии здоровья человека, дающими возможность самостоятельно, творчески их использовать для сохранения и укрепления здоровья [6].

Авторы Ф.Ф. Зиганшин и О.В. Косарева, рассматривают преимущества, которые получают студенты при занятии спортом. Описаны основные этапы прохождения физического воспитания в вузе. Показана положительная роль физической культуры для здоровья каждого человека [4]. Однако не стоит забывать о студентах, занимающихся в спортивных секциях в течение всего периода обучения в вузе. Они не в меньшей, а в большей степени заслуживают пристального внимания со стороны тренера-преподавателя и работников отдела по социальной работе и молодежной политике университета, так как систематические физические нагрузки особенно в предсоревновательный период и тем более непосредственно при состязательной деятельности могут негативно отразиться на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также психоэмоциональном состоянии.

Мы должны иметь четкое понимание, что такое здоровьесберегающие технологии и здоровьесформирующие технологии. Имеют ли они место быть в системе высшей школы. Поскольку изначально данные технологии предназначались для детских дошкольных учреждений и обучающихся младших классов средних общеобразовательных школ. В большинстве источников цитируется определение Н.К. Смирнова, который сформулировал, что такое здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии — это технологии, обеспечивающие обучаемому высокий уровень здоровья при соблюдении следующих условий: рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучаемого; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим; отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания [7].

Из этого определения мы видим, что речь не идет о детской возрастной категории. Здоровьесформирующие образовательные технологии — это такие психолого-педагогические технологии, программы и методы которых направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [1, 2].

На основании выше изложенного, мы не видим никаких противоречий по использованию педагогических здоровьесформирующих технологий по формированию у студентов-спортсменов системы знаний и практик по повышению уровня здоровья.

Для решения второй задачи исследования по выявлению уровня соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях было проведено анкетирование.

Ответы студентов, занимающихся в спортивных секциях, показали наличие проблем в состоянии здоровья. Так 55% опрошенных указали на хронические травмы; 38% - отметили, что более 4 раз в год переносят ОРВИ; 7% студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Свой уровень физической подготовки опрошенные оценили следующим образом: делают утреннюю зарядку - 18%; регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины –69%; пропускают тренировочные занятия в связи с плохим самочувствием – 18% опрошенных.

При этом 30% респондентов отметили, что не имеют вредных привычек, а 70% ответили: «Можно считать, что нет». Большинство опрошенных студентов, а именно 80%, считают, что занятия физической культурой и спортом в университете отрицательно сказываются на состоянии здоровья, остальные 20% считают, что способны увеличить количество часов занятий по спортивным дисциплинам.

Заключение и выводы. На основании выше изложенного материала мы пришли к заключению, что студентам, занимающимся в спортивных секциях в большей степени, по нашему мнению, подойдут здоровьесформирующие технологии, как активный процесс, который может регулировать сохранение функционального состояния основных систем организма, не снижая необходимого уровня физической нагрузки. Их интеграция в учебно-тренировочный процесс должна быть направлена в большей мере на правильную организацию тренировочного процесса, профилактику травматизма и восстановительные мероприятия с учетом особенностей избранного вида спорта. В качестве практической модели интеграции здоровьесформирующих технологий в тренировочный процесс может стать дневник самоконтроля спортсмена. Этот давно известный документ может быть дополнен новыми и необходимыми разделами, которые способны акцентировать внимание на стремление самого спортсмена и тренера выполнять здоровьесформирующие условия всего тренировочного процесса в вузе.

Список источников

1. Белкина Н. В. Здоровьесформирующая технология физического воспитания вуза // Теория и практика физической культуры, 2006. № 2. С. 7–11.
2. Борисов А. А., Сыромятникова Л. И., Борисова Л. П. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования // Молодой ученый. 2012. № 6 (41) С. 375-377. URL: <https://moluch.ru/archive/41/4943/> (дата обращения: 18.04.2023).
3. Белявцева О.С., Федорова Н. Ю. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитание выносливости // Философия образования. 2019. № 1. С. 145–155.
4. Зиганшин Ф. Ф., Косарева О. В. Значение физической культуры для студентов // Вопросы педагогики. 2021. №3–1. С. 99–101.
5. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в московских вузах // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2015. № 8. С. 64–74.
6. Салаватова А. М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2020. № 8. С. 50–54. DOI 10.20339/AM.08-20.050. EDN VPHUGC.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М: Аркти, 2005. 318 с.

Сведения об авторе

Пягай Лариса Павловна – доцент кафедры физической культуры и спорта ОмГАУ, кандидат педагогических наук.

ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К АСПЕКТАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А. А. Титаренко, О. Б. Маметова

Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым

Аннотация. В статье анализируется проблема состояния здоровья студенческой молодежи в период обучения в вузе, которая считается одной из самых актуальных, как для общества в целом, так и для вуза, где обучается молодежь. Предложены пути решения данной проблемы с помощью дисциплины "Физическая культура", Физическая культура и спорт", которые выступают основными векторами при формировании основ здорового образа жизни будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая культура, здоровье, физические упражнения.

Актуальность и цель исследования. На сегодняшний день, в процессе физического воспитания будущих специалистов ставится значительное количество задач, а именно: улучшение здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности — это основные задачи, которые призваны решать кафедры физического воспитания в процессе обучения в вузе.

Поступив в вуз, молодые люди сталкиваются с новыми условиями жизни. Необходимость усваивать ежедневно большое количество теоретического материала, измененный режим жизни и др. приводит к возникновению стрессовых ситуаций, негативное влияние которых отражается на здоровье и на жизнедеятельности в целом. Эта ситуация требует внедрения системы мер в образовательный процесс, которые помогут студентам быстрее и эффективнее адаптироваться к новым условиям жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важной составляющей на пути решения поставленных задач. При своевременном формировании аспектов здоровья в молодом возрасте, дальнейшая жизнь студентов будет благополучнее и продуктивнее.

Одним из приоритетных путей по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи, как считает ряд авторов, - воспитание ответственности за свое физическое состояние [1, 3, 4].

Авторы: концентрируют внимание на том, что в процессе обучения студентов в ВУЗах отмечается ухудшение, как физической, так и умственной работоспособности, от младших курсов к старшим [6, 8]. В связи с этим крайне необходимо принимать меры по внедрению дисциплины «Физическая культура» на всех курсах обучения студентов.

Существует ряд причин, как наблюдают авторы [7], по которым у студентов возникает желание и необходимость в систематических занятиях физической активностью – это следование моде и стилю, способ поддержания или коррекции фигуры, получение зачёта.

Здоровый образ жизни включает в себя много мероприятий, основные из которых [3, 5]: отказ от вредных привычек; информирование о влиянии экологических факторов на здоровье; сбалансированное и умеренное питание; ежедневная двигательная активность; социально-психологический фактор; следование правил гигиены; закаливание организма. По данным, полученным из литературных источников [2, 7, 8], студенческая молодежь, ведущая физически активный образ жизни, имеет показатели уровня здоровья выше, чем студенты, которые ведут малоподвижный образ жизни. Это в свою очередь подтверждается тем, что для укрепления и сохранения здоровья, немаловажную роль играет информированность и достаточная двигательная активность.

Мы рассматриваем ЗОЖ, как систему мероприятий во взаимодействии студентов и педагога, которые включают в себя воспитание, развитие физических качеств, оздоровление, профилактику заболеваний. Цель исследования - теоретически обосновать модель ЗОЖ.

Задачи исследования: 1) определить наиболее слабые стороны ЗОЖ студента-первокурсника; 2) наметить пути решения обозначенной проблемы.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературы, анкетирование, сравнение, педагогическое наблюдение.

Исследование проводилось с 2019 г. по 2022 г., в котором принимали участие студенты-первокурсники института "Медицинская академия имени С. И. Георгиевского".

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных медицинских осмотров студентов-первокурсников, показал увеличение численности студентов, которые принадлежат к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Данные представлены в таблице.

Таблица – Распределение студентов первого курса по медицинским группам

	Основная	Подготовительная	Специальная	Освобожденные
2019 (n=612)	49,7%	23,7%	19,9%	6,7%
2020 (n=579)	39,9%	23,4%	24,6%	9,1%
2021 (n=734)	27,9%	32,2%	26,3%	13,6%

Полученные результаты показывают, что состояние здоровья студентов ухудшается, что диктует необходимость принятия мер по его укреплению, расширению мероприятий по информированию и формированию ЗОЖ.

Так же, для определения состояния своего здоровья нами проводилось анкетирование среди 180-ти студентов-первокурсников.

На вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?», получены результаты (сентябрь) представлены на рис. 1. По представленным данным, видно, что более четверти респондентов оценили своё состояние здоровья на «отлично», а весомая часть дала оценку «хорошо».

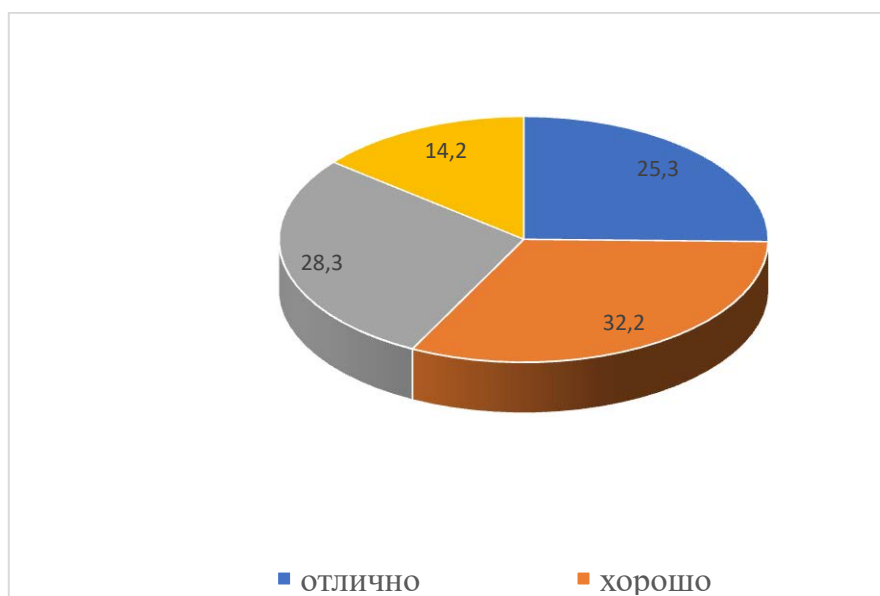


Рисунок 1 – Оценка своего здоровья студентами в сентябре

Судя по всему, в этом возрасте, студенты-первокурсники не умеют объективно оценивать состояние своего здоровья, поэтому мы провели опрос с этим же контингентом в сессионный период. Результаты представлены на рис. 2.

Показано, что оценка состояния своего здоровья после 4 месяцев учебы снизилась. Это можно объяснить изменившимися условиями жизни, нехваткой свободного времени, утомляемостью, недосыпанием, большим объемом теоретического материала, необходимого усваивать ежедневно. Все это отражается на физическом состоянии студентов и заставляет их задуматься о более серьезное отношение к своему здоровью.

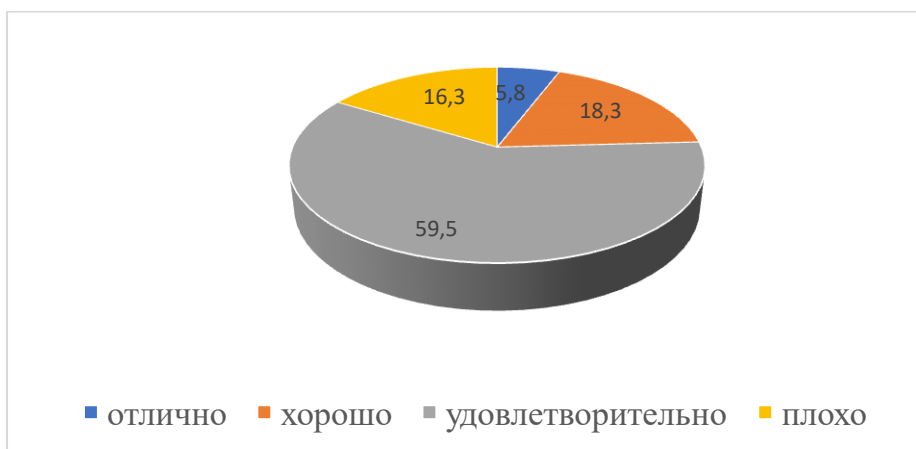


Рисунок 2 – Оценка своего здоровья студентами в декабре

При опросе студентов мы старались выявить причины, по которым они не формируют у себя условия к ЗОЖ. Одной из причин респонденты назвали отсутствие или недостаток теоретических знаний. Всего 33,2% опрошенных ответили, что у них были теоретические занятия на уроках физической культуры в старших классах, 41,6% сказали об отсутствии таких занятий и 25,2% ответили, что такие занятия проводились очень редко. Отсутствие теоретических знаний является серьезной преградой к формированию ЗОЖ и влечет за собой отсутствие мотивации к занятиям физической культурой.

Так на вопрос «Причина, которая мешает Вам заниматься физическими упражнениями?» более 60% опрошенных назвали причинами лень, скуку, ощущение дискомфорта до и после занятия (нет условий принять душ, необходимость носить спортивную одежду), незнание роли двигательной активности в жизни человека. И всего 39,7% студентов назвали причиной – отсутствие свободного времени для двигательной активности.

На вопрос о том, что из составляющих ЗОЖ присутствует в вашей жизни, не более 36,5% студентов назвали ту или иную составляющую. Значительная часть респондентов определила - компонент «гигиена» (36,5%), «режим дня», «рациональное питание», «отсутствие вредных привычек» назвали от 11% до 13% опрошенных, «закаливание» назвали всего 5,4%. Тревожит, тот факт, что 44,1% юношей, 32,2% девушек имеют одну из пагубных привычек – курение.

Заключение и выводы. Для обеспечения условий ЗОЖ студентов-первокурсников, мы видим необходимость в проведении следующих мероприятий:

- предоставление комфортных условий для практических занятий физической культурой и доступность во второй половине дня;
- выработать положительную мотивацию к ведению ЗОЖ;
- вооружить студентов теоретическими знаниями о принципах ЗОЖ, его влиянии на качество жизни;
- изменить количество практических часов в сторону увеличения при прохождении курса физическое воспитание, с включением теоретической подготовки на всех курсах обучения.

Состояние здоровья студенческой молодежи - одна из самых значимых задач для общества в целом и для кафедр физического воспитания в частности, для решения которой необходимо определить основные направления в приобщении студентов-первокурсников к ЗОЖ, как модели полноценной продуктивной жизни и трудовой деятельности.

Из вышесказанного можно определить приоритетные направления в работе со студентами:

1. Помочь осознать жизненный приоритет здоровья, как одной из важнейших общечеловеческих ценностей;
2. Формировать целостно-мотивационное отношение студентов к здоровому образу жизни.

Список источников

1. Апатенко С.А. О мерах по развитию и популяризации в России здорового образа жизни и массовых занятий физической культуры и спортом // Спорт в школе. 2008. № 2. С. 5–10.
2. Картышева С. И. Влияние недостаточной двигательной активности на состояние основных физиологических систем организма учащихся // Культура физическая и здоровье. 2015. № 4 (55). С. 102–104.
3. Масыгин С. С. Основные составляющие здорового образа жизни студента // Молодой ученый. 2021. № 15 (357). С. 36–371.
4. Носов А. Г. , Бриленок Н. Б. Педагогические условия становления здорового образа жизни у студентов // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 4. С. 305–310.
5. Оркова М. Ю., Зенкова Т. А. Влияние режима дня на умственную и физическую работоспособность студента // Проблемы ФКиС в вузах. Ростов-на-Дону, 2001. С. 43.
6. Перькова Е. Ю. Развитие физической культуры и спорта в федеральных округах России // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 233–236.
7. Романенко Н. В., Зюкин А. В., Дергачев В. Б. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № 52. С. 202–204.
8. Троценко Н.Н. Самосовершенствование студента в физкультурно-спортивной деятельности как основа сохранения и укрепления его здоровья // Сборник научных трудов по материалам Междун. науч.-практ. конф. «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура». Сочи, 2012. С. 489–493.

Сведения об авторах

Титаренко Алла Анатольевна – доцент кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры КФУ, кандидат педагогических наук.

Маметова Ольга Борисовна – старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины и адаптивной физической культуры КФУ.

СЕКЦИЯ 3.
ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.011.1

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ КАК МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФГОС

Е. В. Аверина, Н. А. Дмитриенко

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В современном обществе спорт и здоровый образ жизни становятся все более актуальными. В связи с этим внимание уделяется внеурочной деятельности, особенно физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в школе, как механизму реализации воспитательного потенциала ФГОС. ФГОС – это федеральный государственный образовательный стандарт, который является основой образования в России.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, физкультурно-спортивная и оздоровительная направленность, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), учащийся, воспитательный потенциал.

Актуальность и цель исследования. Новейшие аспекты в организации образовательных учреждений полагают «выход» за границы классно-урочной системы, увеличение роли внеклассной деятельности, которая формирует вспомогательные перспективы для самореализации и творческого совершенствования каждого. ФГОС акцентирует внимание преподавателей на важность организации образовательной деятельности школьников за границами уроков, серьёзность занятий по интересам, их соответствие образовательным потребностям и способностям учащихся. Об этом идет речь в документах стандарта начального общего и основного общего образования, где, в частности отмечается: «В целях обеспечения индивидуальных потребностей, обучающихся в основной образовательной программе основного общего образования, предусматриваются: 1) учебные курсы, обеспечивающие различные интересы обучающихся, в том числе этнокультурные; 2) внеурочная деятельность».

Цель нашей работы – рассмотреть внеурочную деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности как механизм реализации воспитательного потенциала Федерального государственного образовательного стандарта.

Методы и организация исследования. Для написания данной статьи был использован анализ научной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние годы актуализировалась тема готовности педагогов не только к инновационной, но и к воспитательной деятельности (ВД), организации и проведению внеурочных мероприятий [1, 2, 3].

В педагогическом сообществе есть предположение о возможности расширения компетенций учителей-предметников по формированию у детей и подростков основ культуры спорта и здорового образа жизни. Анализ результатов анкетирования педагогов общеобразовательных школ показал пять уровней их готовности к ВД (очень высокий, высокий, средний, низкий и очень низкий). Отличия в уровнях готовности к воспитательной деятельности связаны со степенью удовлетворения профессионально значимых потребностей, устойчивостью профессионального интереса и сформированной системой ценностей педагогов.

Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности помогает развивать у школьников физические, психологические и социальные качества, формирует у них связь с научной информацией, дает возможность приобретать практические навыки и опыт, а также способствует формированию ценностных ориентаций. Она также позволяет учитывать индивидуальные особенности учеников и предоставляет им возможность выбора видов занятий в соответствии с интересами и потребностями. Для реализации воспитательного потенциала ФГОС необходимо использовать различные формы организации внеурочной деятельности, например, спортивные секции, физкультурные кружки, соревнования, занятия в тренажерном зале, на свежем воздухе, здоровьесберегающие программы и др.

Физкультурно-спортивная деятельность во внеучебное время помогает молодым людям «формировать культуру здорового образа жизни, научиться прилагать собственные усилия в сохранении и улучшении здоровья, достижении жизненных и учебных целей».

Очевидно, что внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности - это мощный механизм для реализации воспитательного потенциала ФГОС. Важным условием успеха является комплексный подход к организации и проведению занятий и мероприятий. Обязательно должно учитываться качество занятий, квалификация тренеров, наличие необходимых инвентарей, а также создание комфортных условий для учащихся.

Заключение и выводы. В современных обстоятельствах проблема сохранения здоровья обучающихся крайне значима в связи с резким ухудшением процента здоровых детей. У школьников невеликая подвижность, продолжительное нахождение в монотонной позе могут спровоцировать нарушение осанки, снижение состояния зрительного анализатора и мышечной чувствительности, снижение координации движений и деятельности вестибулярного аппарата. Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности является важным механизмом для реализации воспитательного потенциала ФГОС. Она помогает учащимся развиваться как личности, формирует у них здоровый образ жизни и ценностные ориентации.

Список источников

1. Артемьев А. А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений // Современные педагогические и информационные технологии в физической культуре и спорте : материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. Томск: ТГПУ, 2010. С. 176–181.

2. Романова, И. В. Готовность педагога к воспитательной работе как составляющая готовности к педагогической деятельности / И. В. Романова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 14–21.

3. Ширина, Л. В. Содержательные и структурные особенности готовности педагога к инновационной деятельности / Л. В. Ширина // Перспективы науки. – 2021. – № 2 (137). – С. 147–149.

Сведения об авторах

Аверина Екатерина Васильевна – студентка ПГГПУ. Spin-код: 6607-9782.

Дмитриенко Наталья Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания ПГГПУ.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

А. Д. Антонов, Т. И. Крылова

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена роль физкультуры в жизни студента, основные цели и значение физкультуры, влияние на развитие человека и формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студент, мотивация заниматься спортом, физическое здоровье.

Актуальность и цель исследования. Сегодня, в современном и быстро развивающемся обществе нельзя сомневаться в важности такого ценного явления, как физкультура. Его значимость в процессе образования личности весьма велика. Нельзя забывать, что в здоровом теле есть здоровый дух. Впрочем, сейчас существуют разные причины, которые препятствуют формированию у молодежи интереса к физическому совершенству. Например, нежелание преподавателя повышать уровень физической активности обучающихся, отсутствие соответствующих условий для спортивных залов.

Трудно переоценить роль физической подготовки человека. Физическая активность – один из важных элементов нормальной жизни человека. При этом физическая активность оказывают влияние не только на физическое, но также и психологическое состояние человека, делает его энергичным, уверенным, дисциплинированным. Общеизвестно, что регулярное физическое упражнение положительно влияет на сердце, укрепляет мышцы, нормализует осанку, нормализует вес, повышает гибкость мышц и придает гибкость суставам и позвоночникам. Человек, который занимается спортом, меньше страдает от различных заболеваний, более стойкий к стрессу и стабилен в психологическом плане.

Постоянная физическая подготовка помогает улучшить здоровье молодого поколения, развить трудовую и общественную деятельность. Хорошее здоровье и высокая физическая активность сказываются на работе, скорости реакции и нервной системе человека. Физкультура – это также многофункциональный способ самовыражения и личностного развития студента [5].

Физкультура положительно влияет на функциональное состояние дыхательных органов, кровообращения и иммунитета. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу и т. д. [1].

Регулярные занятия спортом - отличная профилактика таких болезней, как гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, ожирение. В этом случае занятия спортом являются одним из наиболее эффективных «лекарств» против хронических болезней различных органов, систем. В настоящее время достаточно актуальна проблема увеличения количества студентов, страдающих остеохондрозом, артрозом из-за малоподвижного, сидящего образа жизни современных студентов.

Регулярные занятия физической культурой помогают:

1. Достигнуть более высоких спортивных результатов;
2. Избавиться от негативных мыслей или депрессии
3. Повысить стрессоустойчивость;
4. Повысить самооценку;
5. Повысить качества сна;
6. Снизить нервное напряжение и улучшить основные функции мозга;
7. Укрепить иммунную систему;
8. Поддерживать хорошую осанку.

Студенты, занимающиеся спортом или физкультурой, быстрее социализируются, часто имеют четкие лидерские, коммуникативные и социальные навыки.

Они активно участвуют в процессе подготовки, а именно они развивают повышенную стрессоустойчивость, определенный режим дня, самоуверенность и, главное, рост уровня здоровья [4].

Если говорить о формах физической подготовки студентов, рассматриваются следующие возможности, взаимосвязанные, дополняющие и представляющие процесс физической подготовки студентов.

В зависимости от вида физической подготовки студентов рассматриваются такие варианты, интегрированные, поддерживающие и представляющие процесс физической подготовки студентов:

Образовательные занятия, которые являются основным средством образования. Самостоятельное занятие, которое помогает распорядиться учебным материалом, увеличивает общее время физического упражнения, ускоряет процесс физической подготовки, является одним из средств внедрения спортивной культуры, спорта в повседневную жизнь студентов и их досуг.

Занятия дневного спорта, способствующие укреплению физического здоровья, улучшению умственного и психического развития.

Массовая деятельность по спортивным областям, физическому воспитанию и здоровью, направленная на привлечение молодых учеников к регулярным занятиям физкультурой.

В процессе занятий работоспособность возрастает. Это свидетельствует о возрастающей способности человека выполнять множество работ за определенный период времени. По мере повышения работоспособности в мышечном покое частота сокращения 118 уменьшена, занимающиеся начинают работать больше, но при этом устают меньше. В профессиональной деятельности студентов института входит физическая работа, а значит, такому человеку нужна хорошая физическая форма и отличное здоровье. И всё это можно сделать с физкультурой и регулярными занятиями спортом [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведен онлайн-опрос среди обучающихся ОмГТУ. Всего опрошено 50 человек, среди которых юноши (18 человек), девушки (32 человека). Первый вопрос – «Как вы относитесь к физической культуре?». Большинство опрошиваемых, 71% положительно ответили, понимая, как важна физическая подготовка для студента. 12% студентов ответили, что не любят заниматься спортом, а значит, их не интересует активный образ жизни и они не воспринимают занятия спортом как важную деятельность для своего здоровья. Оставшиеся 7% студентов отрицательно ответили на данный вопрос. Для определения наиболее эффективных способов подготовки студентов к занятиям спортом мы задали вопрос: «Что, по вашему мнению нужно сделать для увеличения количества людей, которые занимаются физической культурой?». Большинство (64%) полагают, что в программе дисциплины должна быть альтернатива физического воспитания. Увы, не каждый университет может предложить подобный выбор, поскольку для организации деятельности в разных сферах требуется развитая база спортивных объектов, материальные затраты на приобретение и обслуживание спортивного инвентаря при износе, привлечение дополнительного компетентного преподавателя. В среднем 36% человек считали необходимым вести здоровый образ жизни и формировать у студентов положительную мотивацию к физической культуре для поддержания собственного благополучия и здоровья.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что вуз очень нуждается в создании всех необходимых условий для того, чтобы студенты могли получать всестороннее развитие с учетом предпочтений. Это должно быть построено в соответствии с всеми современными тенденциями в сфере физической и спортивной культуры. Для этой цели необходимо создать максимально много дополнительных программ физической подготовки студентов, учитывая региональные условия, которые находятся в этом университете, профессиональную ориентацию университета и все другие индивидуальные особенности [3, 4].

Заключение и выводы. Физкультура – это средство формирования гармоничного развития личности. Поэтому нужно стараться создавать все условия, чтобы привлечь студента к занятиям физкультурой, стимулировать его к проявлению интереса к спорту. Будущим профессионалам в своей сфере необходимо знать о пользе физической активности для дальнейшей жизни.

Список источников

1. Крылова Т. И. К вопросу о двигательной активности студентов ВУЗа // *European Social Science Journal*. 2017. № 4. С. 397–399.
2. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2016. № 1. С 76–79.
3. Садовников Е. С. Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности // *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 4. С. 25–26.
4. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С. В. Майбородин [и др.] // *Современные тенденции развития науки и технологий*. - 2015. - № 9–2. - С.36-39.
5. Ширязданова Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // *Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. Конф. № 6 (33)*, 2017.

Сведения об авторах

Антонов Денис Алексеевич – студент ОмГТУ.

Крылова Татьяна Ивановна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук.

Spin-код автора: 2718-2291.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЧСС ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ САБЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ

А. Ю. Асеева, Е. С. Мартынова

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. В данной статье выявлены индивидуальные показатели ЧСС саблистов 14-15 лет в соревновательных поединках, как предварительного тура групп, так и тура прямого выбывания. Результаты данного исследования позволят выполнять подбор тренировочной нагрузки с учетом физиологических особенностей организма юных саблистов, а также требований, запрашиваемых соревновательной деятельностью.

Ключевые слова: саблисты 14-15 лет, соревновательная нагрузка, соревновательная деятельность, показатели ЧСС, фехтование.

Актуальность и цель исследования. В современном фехтовании на саблях изменилась иерархия между значимыми показателями функциональной и технико-тактической тренированностью. Высокий уровень развития функциональных показателей двигательной сферы фехтовальщика характеризует потенциал для технико-тактического совершенствования [1].

Вместе с тем, высокую значимость имеют психофизиологические и интеллектуальные качества спортсменов, проявление которых связано с процессами утомления и восстановления в центральной нервной системе.

Целью данного исследования является изучение особенностей соревновательной деятельности саблистов 14-15 лет с точки зрения предъявляемой нагрузки, а также выявление индивидуальных показателей ЧСС испытуемых в соревновательных поединках.

Соревнования по фехтованию проводятся в два тура. Первый – предварительный тур групп, второй – тур прямого выбывания. В первом туре участники соревнований распределяются по группам 6-7 человек в каждой.

Затем в своих группах спортсмены проводят бои по круговой системе до 5 результативных ударов одного из саблистов. По результатам проведенных боев между соперниками выявляется коэффициент А (отношение количества побед к общему числу проведенных боев) и коэффициент В (разница между нанесенными и полученными ударами за все проведенные бои). Полученные коэффициенты по результатам первого тура позволяют распределить спортсменов в рейтинговую таблицу соревнований. При этом, в первую очередь, учитывается коэффициент А, если коэффициенты А одинаковые, сравнивают коэффициент В. В следующий тур проходят спортсмены, занимающие верхние строчки рейтинга.

Во втором туре формируется турнирная таблица тура прямого выбывания. Рейтинг спортсменов выстраивается от лидеров к аутсайдерам, при этом первый в рейтинге саблист фехтует с последним, второй - с предпоследним и т.д. Такое распределение сделано для того, чтобы в финальных боях встретились сильнейшие спортсмены. В туре прямого выбывания саблисты фехтуют до 15 результативных ударов, нанесенных одним из спортсменов. Победитель проходит на следующую ступень, приближаясь к финалу, проигравший – выбывает из соревнования.

Методы и организация исследования. Для выявления индивидуальных показателей ЧСС саблистов 14-15 лет в соревновательных боях нами были проведены педагогические наблюдения за фехтовальщиками саблистами, выступающими на чемпионате Омской области, в количестве 6 человек, имеющих стаж тренировочной деятельности и квалификацию не ниже КМС.

Результаты исследования и их обсуждения. На рисунке 1 представлены значения ЧСС спортсмена Д.О. в течение всех соревновательных поединков. За соревновательный день саблист провел 5 боев в предварительном туре (с 18 по 50 минуту) и 1 бой в туре прямого выбывания (с 77 по 84 минуту).

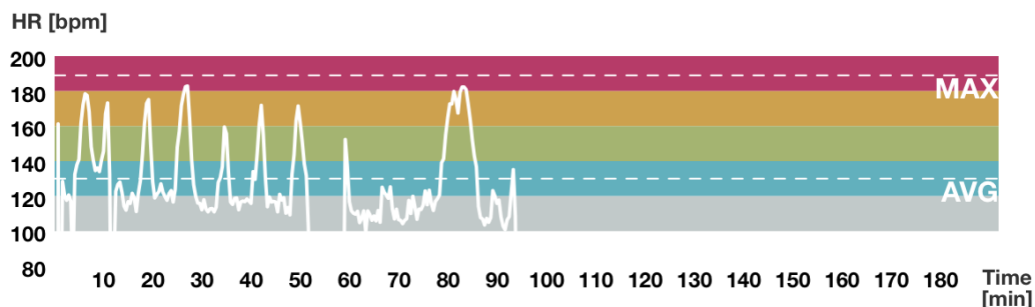


Рисунок 1 – Значение ЧСС саблиста Д.О. во время соревнований

В туре групп спортсмен Д.О. имел 3 порядковый номер, то есть, по сравнению с другими участниками, обладает достаточно средними результатами по показателям технико-тактической подготовленности. Из 5 боев Д.О. первые 2 боя проиграл, оставшиеся 3 – выиграл. Между поединками в туре групп паузы отдыха составляли от 3 до 5 минут (рис. 1).

В первом бою испытуемый не смог победить соперника, при этом соревновательные действия выполнялись в диапазоне значений ЧСС от 160 до 175 уд/мин. Полученные значения ЧСС и педагогические наблюдения, позволили заключить, что в первом бою, противник навязывал свой темп борьбы, который превышал двигательные и функциональные возможности Д.О., поэтому, несмотря на достаточно высокий уровень владения техническими действиями, большинство ошибок было связано с более низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости по сравнению с соперником.

Во втором проигранном бою с разницей в 1 балл, саблист Д.О. встретился с соперником, которого практически всегда выигрывал в тренировочных боях, но проигрывал на боевых практиках и соревнованиях. В данном поединке индивидуальные максимальные значения ЧСС достигли 182 уд/мин. Вероятнее всего, главную роль сыграл психологический фактор и высокое эмоциональное напряжение, спортсмен не всегда действовал тактически адекватно боевой ситуации, что привело к ошибкам в отдельных схватках и, как следствие, к проигрышу поединка.

В выигранных боях показатели ЧСС варьировались в диапазоне ЧСС 160-170 уд/мин. По ведению борьбы в данных поединках можно отметить, что спортсмен Д.О. проявлял инициативу в бою и навязывал свою тактическую схему соперникам. Уровень физической подготовленности был достаточный для того, чтобы реализовать задуманные приемы и действовать эффективно в сложившейся боевой ситуации (рис. 1).

Бой в туре прямого выбывания спортсмен Д.О. проиграл со счетом 15:14. В начале боя Д.О. имел преимущество над своим соперником в 3 очка. В первой схватке саблист спровоцировал соперника на атаку и использовал дистанционный парад (защита дистанцией) рипост (ответный удар). В двух последующих схватках Д.О. успешно выполнил атаку на подготовку. Затем соперник стал сокращать разницу в счете, и к концу первой половины боя счет составил 8:7 в пользу Д.О. В это время показатели ЧСС достигли 180 уд/мин. После минутной паузы отдыха значение ЧСС спортсмена снизилось на 15 уд/мин и составило 165 уд/мин соответственно. Вторую часть боя соперники шли «удар в удар», не отставая друг от друга. В основном, Д.О. в бою использовал сложные атаки с длинной и многоступенчатой подготовкой, приемы в обоюдных действиях и контратаки с оппозицией. Действуя преднамеренно, Д. О. не всегда мог переключаться на выполнение тактически верных действий, в зависимости от действий соперника и складывающейся боевой ситуации. Поэтому к концу боя счет стал 14:14.

Решающему 15 удару предшествовали 2 схватки с обоюдными атаками (атаки, которые начинаются и заканчиваются бойцами одновременно). Нарастающее утомление и уровень ответственности, зачастую, вынуждают саблистов идти на риск. Д.О. решил сделать дистанционный парад в обоюдных, но сопернику удалось удлинить свою атаку и нанести 15-ый победный удар. В последней схватке показатель ЧСС спортсмена Д.О. достиг пика в 182 уд/мин (рис. 1).

На рисунке 2 представлена пульсограмма спортсмена В.О. всех соревновательных поединков. Показатели ЧСС испытуемого В.О. в первом туре в среднем составили от 160 до 180 уд/мин. Стоит отметить, что испытуемый спортсмен на данном турнире является лидером рейтинговой таблицы. В первом бою саблист встретился со спортсменом, имеющим второй ранговый номер в группе.

Анализ результатов предварительных турниров позволил выявить, что оба спортсмена владеют большим количеством технико-тактических действий и имеют примерно одинаковый уровень функциональной подготовленности, поэтому весь соревновательный поединок по показателям ЧСС выполняется на 180 уд/мин. Бой закончился со счетом 5:4 в пользу В.О. Во всех остальных боях спортсмен уверенно выиграл с разницей очков в 4 и 3 удара, при этом показатели ЧСС находились в диапазоне 160-170 уд/мин.

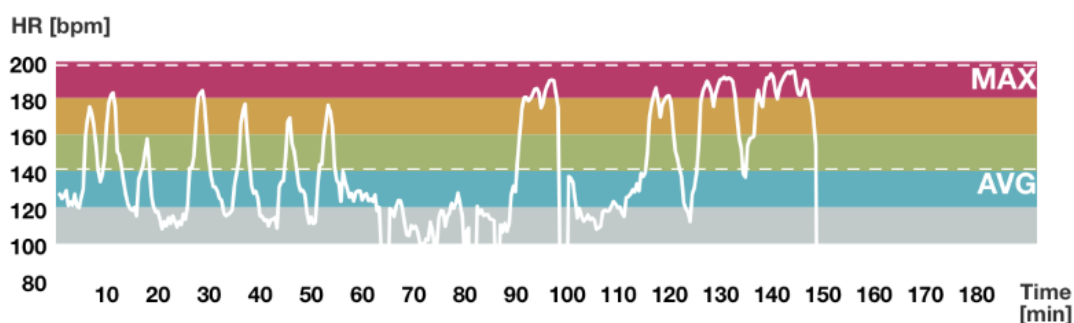


Рисунок 2 – Значение ЧСС саблиста В.О. во время соревнований

В туре прямого выбывания спортсмен В.О. провел 4 боя, соответственно 3 выиграл и 4-ый проиграл. На графике (рис. 2) отмечается тенденция к увеличению максимального значения ЧСС в бою и продолжительности боя за исключением первого поединка. Представленные на рисунке 2 максимальные показатели ЧСС в первом бою составили 190 уд/мин. Стоит отметить, что соперник В.О. находился в нижних строчках рейтинга, однако фехтование с соперником вызывало у В.О. определенные трудности. На графике видно, что в 4-ом бою значение ЧСС у В.О. уже через три минуты после начала боя превысило отметку 180 уд/мин и весь бой находилось в диапазоне от 180 до 195 уд/мин. Высокая скорость передвижений и действий оружием, резкие атаки и контратаки, большое количество ложных действий мешают действовать тактически адекватно боевой ситуации. В.О. проиграл со счетом 15:13, причем В.О. имел преимущество в 2 очка при счете 13:11, а затем получил 4 удара подряд. Такой исход боя, зачастую, связывают с психологической неготовностью спортсмена. Однако немаловажную роль играет уровень специальной выносливости спортсмена и умение действовать эффективно в условиях накопленного утомления и повышенной психической напряженности.

В предварительном туре групп показатели ЧСС у саблиста А.Ш. в соревновательных поединках с 23 по 52 минуту (рис. 3) варьируются в диапазоне от 158 до 180 уд/мин. А.Ш. 4 боя выиграл и 1 проиграл. Во втором и пятом бою значения ЧСС не превысили 160 уд/мин. Со 127 по 178 (рис. 3) минуты А.Ш. провел три боя в туре прямого выбывания. Наибольший интерес вызывает второй бой, поскольку первый был выигран со счетом 15:10 и показатель ЧСС немного превысил значение 180 уд/мин. Во втором бою в начале боя спортсмен уверенно вел в счете и к концу первой половины боя счет был 8:4 в пользу А.Ш., при этом значение ЧСС достигло 182 уд/мин. После минутной паузы отдыха А.Ш. стал получать удар за ударом, не мог перестроиться и выбрать из своего арсенала технико-тактических действий эффективные приемы против конкретного соперника.

При счете 10:9 в пользу соперника, А.Ш. все же удалось выполнить 1 контратаку, 2 дистанционных парада и 2 опережения во встречных нападениях. Значения пульсовой кривой после минуты отдыха варьировались от 180 до 192 уд/мин. К концу боя скорость движения А.Ш. снизилась, стал появляться технический брак, что повлияло на счет боя, который стал равен 14:14. В решающей схватке соперник рискнул сделать дистанционный парад в обоюдных, но А.Ш. смог удлинить свою атаку и нанести победный удар. Третий бой спортсмен А.Ш. проиграл со счетом 15:8, вероятнее всего, из-за недостатка физической и функциональной подготовленности и накопленного утомления.

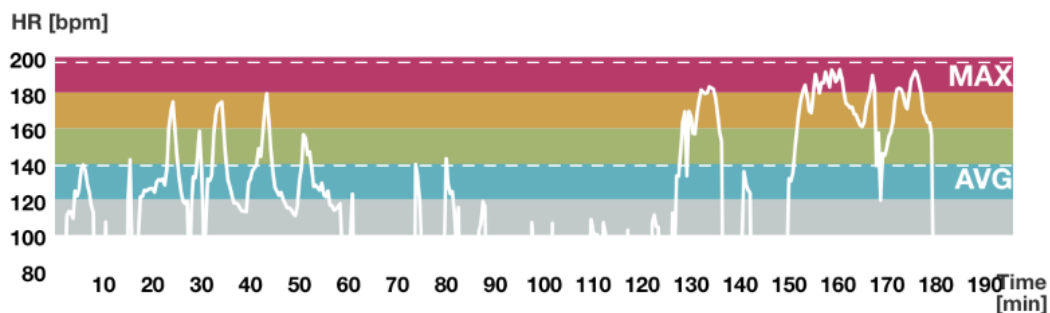


Рисунок 3 – Значение ЧСС саблиста А.Ш. во время соревнований

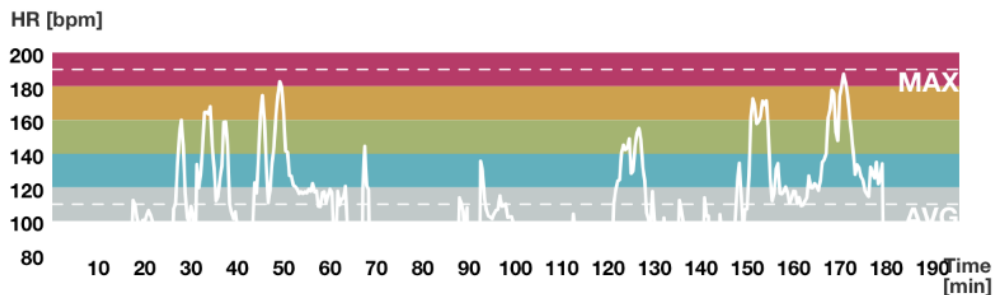


Рисунок 4 – Значение ЧСС саблиста Д.Ф. во время соревнований

Индивидуальные показатели ЧСС в соревновательных поединках у саблиста Д.Ф. (рис. 4) в обоих турах соревнования имеют тенденцию возрастания пульса от первого боя к последнему. Большую часть технических и технико-тактических действий спортсмен выполняет в большой и субмаксимальной зонах мощности, что позволяет юному саблисту восстанавливаться в микропаузах после схваток и паузой отдыха между боями. Стоит отметить, что фехтовальщик Д.Ф. имеет достаточно высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности, а также является неоднократным победителем первенства области и призером Всероссийских соревнований. В этом турнире Д.Ф. выиграл все бои, кроме последнего, который проиграл со счетом 15:14.

На рисунке 5 значения пульсограммы саблиста Е.Х. в предварительном туре (с 17 по 49 минуты) во всех боях варьируются в диапазоне 160-180 уд/мин, лишь в одном поединке значения ЧСС превышают указанный диапазон на 2-3 уд/мин, что отражает достаточно хороший уровень подготовленности саблиста Е.Х. В туре прямого выбывания (с 85 по 134 минуты) наблюдается тенденция к увеличению показателей ЧСС.

У саблиста Д.С. (рис. 6) в 4 боях из 5 в туре групп пульсовые значения находятся в диапазоне от 180 до 187 уд/мин. Несмотря на то, что данный спортсмен имеет второй порядковый номер в группе, то есть имеет 4 соперников слабее, чем он сам, вести борьбу в поединке Д.С. достаточно трудно, в первую очередь из-за недостатка физической подготовленности. Он часто делает остановки, вместо движения в боевой стойке использует скрестные шаги назад, практически не применяет обманные действия. В основном, выигрывает схватки за счет преднамеренных действий.

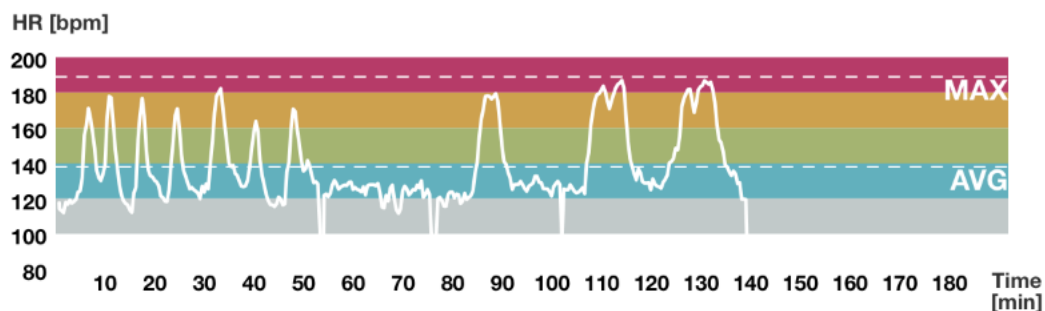


Рисунок 5 – Значение ЧСС саблиста Е.Х. во время соревнований

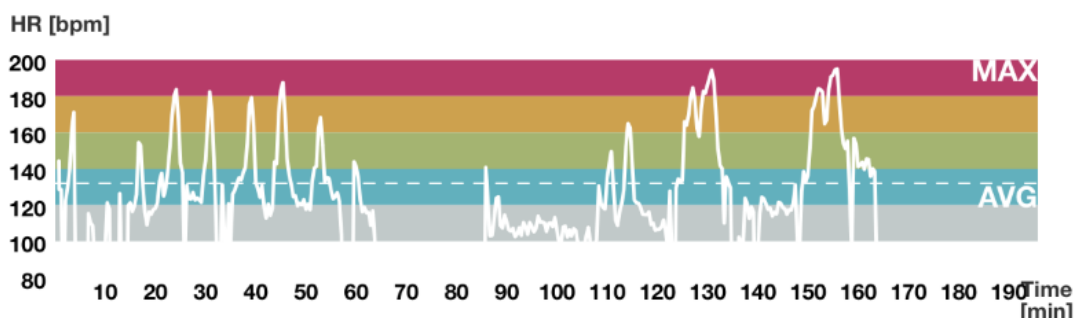


Рисунок 6 – Значение ЧСС саблиста Д.С. во время соревнований

В туре прямого выбывания Д.С. провел 3 боя. Первый бой Д.С. выиграл со счетом 15:3. Второй и третий поединки по пульсовым значениям примерно равны, вторая половина боя в обоих случаях по пульсовой стоимости превышала значение 190 уд/мин. К концу боя, особенно когда наблюдается отставание в счете, спортсмены пытаются больше двигаться, больше маскировать свои действия, выполнять задуманные приемы с большей мощностью, что, естественно, требует больших затрат энергии, и, как следствие, активное повышение ЧСС. Последнюю схватку спортсмен проиграл из-за фальстарта: сначала получил предупреждение, не справился с эмоциями, повторил ошибку и получил штрафной удар, который оказался победным для противника.

Заключение и выводы. Анализ показателей ЧСС у испытуемых саблистов показал, что в туре прямого выбывания от первого боя к последующему увеличивается максимальное значение ЧСС, продолжительность работы в максимальной зоне мощности, а также продолжительность боя в целом. Это связано с тем, что каждый последующий поединок, по мере приближения к финальным схваткам становится более трудным.

Вместе с тем, по счету боя можно сделать вывод о том, насколько разный или равный уровень технико-тактического мастерства спортсменов. Если бой заканчивается с разницей более 10 очков, то можно сказать, что один соперник сильно превосходит другого. Если же разница в 1 или 2 удара, то спортсмены, с большей вероятностью, равны по уровню фехтования, но один оказался более эмоционально устойчивым, более уверенным в себе или более хитрым по сравнению с соперником. Следовательно, количество схваток увеличивается прямо пропорционально уровню подготовленности соперника, а вместе с тем и общее время боя.

Кроме того, высокие показатели ЧСС объясняются накопленным утомлением в течение проведенных спортсменами боев, причем финальный бой самый важный и самый трудный, поскольку, как правило, оба спортсмена составляют друг другу значительную конкуренцию в поединке. Полученные данные пульсометрии позволяют заключить, что не все спортсмены справляются с предъявленной нагрузкой. Безусловно, в виду высокоскоростных и взрывных действий саблистов в схватках, их много повторности в поединке, показатели ЧСС должны увеличиваться к концу боя и в финальных поединках могут превышать значение 180 уд/мин, однако каждый бой и большая часть боя не должны проходить в максимальной зоне мощности.

Следовательно, возникает необходимость более глубокого анализа тренировочного процесса юных саблистов на этапе подготовки к значимым стартам, подбора параметров тренировочных воздействий с учетом возрастных, физиологических норм, а также требований, предъявляемых соревновательной деятельностью.

Список источников:

1. Тышлер Д. А., Рыжкова Л. Г., Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Москва: Академический проект, 2010. – 183 с.

Сведения об авторах

Асеева Анна Юрьевна – доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта СибГУФК, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scin-код автора: 7721-1285.

Мартынова Екатерина Сергеевна – аспирант СибГУФК.

Scin-код автора: 4218-2280.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ

Н. С. Бондарев, С. Т. Маженев

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается вопрос современных проблем физического воспитания в школах. В статье анализируются несколько проблем в связи с которыми, физическое воспитание школьников страдает. Благодаря данной статье, педагоги, учителя могут проанализировать современные проблемы физического воспитания школьников, тем самым предотвратить появление их в ходе уроков, тем самым повлиять на физическую составляющую школьников. Результаты статьи могут быть полезны тренерам, учителям физической культуры, педагогам.

Ключевые слова: Физическая культура, проблемы, учащиеся, учителя, квалификация, школьники.

Актуальность. Физическое воспитание является неотъемлемой частью школьной программы, играющей решающую роль в общем развитии детей. Это помогает детям развиваться физически, умственно и социально. Однако в последнее время физическое воспитание столкнулось с рядом проблем, которые привели к его сокращению в школьной программе. В данной научной статье будут исследованы проблемы, связанные с неполной занятостью в школьной программе, нехваткой оборудования и квалифицированных учителей, снижением интереса учащихся к физической активности [1, 2, 3]. Цель исследования – обобщение современных проблем физического воспитания в школах, вызывающих негативное влияние на физическую составляющую школьников.

Организация и методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение позволили нам выявить следующие основные проблемы физического воспитания современных школьников:

Проблема 1 – неполная занятость в школьной программе.

Одной из существенных проблем, связанных с физической культурой в школьной программе, является неполная занятость. Под неполной занятостью понимается недостаточное количество времени, отведенного на уроки физкультуры в школьной программе. Во многих школах уроки физкультуры сокращаются или даже упраздняются, чтобы освободить место для академических занятий, таких как математика, естествознание и английский язык. В результате учащиеся не получают достаточного количества уроков физкультуры, что наносит ущерб их общему развитию [1].

Неполная занятость в школьной программе может иметь несколько негативных последствий для учащихся. Недостаток физической активности может привести к ожирению, что может привести к широкому спектру проблем со здоровьем, таких как болезни сердца, диабет и высокое кровяное давление. Неполная занятость также может привести к отсутствию физической подготовки и двигательных навыков, что может повлиять на способность ребенка заниматься спортом и другими видами физической активности.

Проблема 2 – отсутствие оборудования и квалифицированных учителей.

Еще одной проблемой, связанной с физкультурой в школьной программе, является отсутствие оборудования и квалифицированных учителей. Во многих школах отсутствует надлежащее оборудование и помещения, необходимые для занятий физкультурой, такие как спортивные залы, спортивные площадки и бассейны. Кроме того, во многих школах не хватает квалифицированных педагогов, которые могли бы эффективно проводить уроки физкультуры [2].

Отсутствие оборудования и квалифицированных учителей может иметь несколько негативных последствий для школьников. Без надлежащего оборудования учащиеся могут быть не в состоянии участвовать в определенных видах физической активности, что может ограничить их воздействие на различные виды физической активности. Без квалифицированных педагогов учащиеся могут не получить надлежащих инструкций по безопасному выполнению упражнений и действий, что может привести к травмам.

Проблема 3 – снижение интереса учащихся к физической активности. Еще одной проблемой, связанной с включением физического воспитания в школьную программу, является снижение интереса учащихся к двигательной активности. Многие студенты не заинтересованы в физической активности и предпочитают проводить время, играя в видеоигры или смотря телевизор. Снижение интереса школьников к физической активности можно объяснить несколькими факторами, такими как доступность технологий и отсутствие мотивации.

Снижение интереса учащихся к физической активности может иметь несколько негативных последствий для их здоровья и благополучия. Без регулярной физической активности у учащихся может развиваться избыточный вес или ожирение, что может привести к ряду проблем со здоровьем. Недостаток физической активности также может повлиять на психическое здоровье, приводя к депрессии, тревоге и другим проблемам с психическим здоровьем.

Заключение. Физическое воспитание является важнейшей частью школьной программы, играющей существенную роль в общем развитии детей. Однако физическое воспитание сталкивается с рядом проблем, влияющих на его эффективность. Неполная занятость, нехватка оборудования и квалифицированных тренеров, снижение интереса учащихся к физической активности – вот некоторые из существенных проблем, которые необходимо решить для улучшения физического воспитания в школьной программе. Политики, педагоги и родители должны работать вместе, чтобы найти решения этих проблем.

Список источников

1. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. № 1. С. 21–26.
2. Красникова Н. Задачи физического воспитания детей школьного возраста // ФизкультУРА. 2016. 28 декабря. URL: <http://fizkult-ura.ru/node/779> (дата обращения: 28.12.2016).

Сведения об авторах

Бондарев Никита Сергеевич – студент ЕНУ им. Л. Н. Гумилева.

Маженов Серикказы Турсынбаевич – доцент кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, кандидат биологических наук.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

К. В. Боргуль, Т. И. Крылова

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом во время обучения в вузе. В исследовании принимали участие обучающиеся различных специальностей вуза. Результаты заинтересованности студентов в занятиях спортом, при наличии поддержки учебного учреждения. Данное исследование затрагивает учебную среду и ее влияние на жизнь студентов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, оценка, студенты.

Актуальность и цель исследования. Особую тревогу вызывает наблюдаемое в практике отсутствие у большинства студентов положительной направленности на занятия физической культурой и спортом [2]. Осознанное желание студентов в возрасте от 18 до 21 года заниматься физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов, воздействующих на формирование структуры жизни во время обучения в высшем учебном заведении. Направленность мотивации студента помогает с уважением относиться к своим успехам и чувствовать ответственность за поражения [3].

Так же определяет поведение студента, отношение к себе и окружающим. Помочь студенту повысить свой уровень мотивации может преподаватель физической культуры. Преподаватель в силах повлиять на уровень понимания важности занятия спортом.

Целью проводимого исследования является выявление самых частых причин отсутствия мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов для дальнейшего формирования положительной мотивации к занятиям спортом, средств и методов, позволяющих наиболее эффективно заинтересовать студентов физической деятельностью в вузах.

Методы и организация исследования. С целью решения поставленных задач произведен анализ литературных источников, применялись методы математической статистики, анкетный опрос.

В исследовании приняли участие 46 студентов очного отделения университета различных курсов Омского государственного технического университета.

Анкетный опрос содержал вопросы, позволяющие выявить и оценить некоторые характеристики физической активности:

1. С какой целью вы посещаете занятия физической культуры?
2. Что мотивирует вас заниматься спортом?
3. Какой образ жизни вы ведете?
4. Как изменилась частота занятий физической культурой после поступления в вуз?
5. По каким причинам вы стали меньше заниматься спортом?
6. Готовы ли вы заниматься спортом чаще, если будет более равномерно распределена учебная нагрузка?

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов сформированности направленности личности показал, что у студентов есть стремление к спорту по различным причинам, но существуют проблемы, которые мешают достижению поставленным спортивным целям, а также влияют на свободное время студентов и демотивируют их.

Анкетирование студентов показало, что – 51,2% посещают занятия физической культуры для получения зачета, 43,9% – чтобы повысить уровень физической подготовки, 4,9% – посещают занятия по другим причинам.

Таким образом, можно заключить, что, во-первых, около половины опрошенных студентов осознаёт важность занятий физической культуры для своего всестороннего развития и здоровья, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно содержание этих занятий.

Результаты показали, что достаточное количество свободного времени от большой учебной нагрузки и других неотложных дел мотивирует студентов больше заниматься спортом. Из данного исследования можем сделать микро вывод о том, что студентам необходимо рационально распределять свое время и нагрузку для поддержания здорового образа жизни. Поддержание ЗОЖ так же является наиболее распространённой причиной стремления к занятиям спортом, целых – 77,3% опрошенных студентов замотивированы на это. В данное время среди молодежи есть тенденция ведения активного образа жизни и данное веяние мотивирует – 18,2% опрошенных.

Самооценка здорового уровня жизни студентов «ОмГТУ»

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска [1].

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность.

Выявлено, что уровень самооценки образа жизни высок. По ощущениям и знаниям опрошенные достаточно занимаются спортом. Правильно питаются и т. д. Это означает, что во взрослом возрасте у данной группы опрошенных с положительным результатом будут заложены правильные привычки, так как принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте.

Физическая активность для данной возрастной группы является необходимостью для всестороннего развития. Опрос показал, что – 51,2 % молодых людей это чуть более половины с момента поступления стали заниматься спортом меньше.

Согласно результатам анкетирования, основной причиной снижения количества занятий спортом является большая учебная нагрузка, которая не позволяет заниматься достаточное количество времени.

На втором месте распространенных причин находится повышение уровня социализации в новой среде.

И третьей основной причиной является то, что в данной возрастной категории есть молодежь, которая совмещает очное обучение в высшем учебном заведении и работу.

Опрос показал, что – 65,7% студентов готовы нормализовать количество своей физической активности при условии, что будет решена их главная проблема – неравномерно распределенная учебная нагрузка.

25,7% – затрудняются сейчас ответить на данный вопрос и – 8,6% не готовы решать данную проблему.

Такая статистика не может не радовать, так как большая часть опрошенных студентов осознают важность занятий спортом и готовы повышать свой уровень физической культуры.

Выводы. Анализ полученных данных, позволяет сделать вывод, что из-за недостатка времени, нерационального разделения дел у студентов не остается сил и временного ресурса заниматься физической культурой, что согласуется с результатами более ранних исследований, проведенных в университете.

От высокого уровня стресса, усталости снижается мотивация. Занятия физической активностью позитивно влияют на самочувствие человека. Необходимо оказывать позитивное влияние посредством примера, так как определенную часть студентов мотивирует именно общественный пример. Также нужно предоставить студентам возможность более широкого выбора видов физической активности, спортивной специализации.

Список источников

1. Крылова Т. И. Семенова Ю. В. Оценка формирования здорового образа жизни студентов вуза // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2021. С. 103–106.

2. Мудриевская Е. В. О влиянии учебной деятельности в высших учебных заведениях на отношение студентов к физическому воспитанию // Омский научный вестник. 2012. № 3 (109). С. 168–170.
3. Шеенко Е. И. Мониторинг физической культуры студентов вуза // Инновационные компетенции и креативность в психологии и педагогике. 2018 С. 242–244.
4. Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. № 6 (27). С. 59–65.

Сведения об авторах

Крылова Татьяна Ивановна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scp код автора: 2718-2291.

Боргуль Кристина Владимировна – студентка ОмГТУ.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

А. Ф. Борисова, Н. Ю. Федосеева

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В наше время все больше и больше времени в студенческой жизни занимает спорт, это неотъемлемая часть поддержания организма и нервной системы. Существует огромное количество видов спорта в университетах, которые помогают студентам расслабиться и восстановиться. Кто-то предпочитает баскетбол, кто-то волейбол, кто-то футбол, но что мы скажем о спортивной аэробике в университетах?

Ключевые слова: Спортивная аэробика, студенческий спорт, физическая культура, соревнования.

Актуальность и цель исследования. Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).

Студенческий спорт во все времена был одной из составляющей частей воспитания нового поколения здоровых, образованных и энергичных людей. Для кого-то это было возможностью продлить жизнь в спорте и достичь высоких результатов, для кого-то начать заниматься спортом, для кого-то поменять вид спорта и открыть для себя что-то новое. В спортивной аэробике это происходит часто. В спортивные студенческие команды приходят спортсмены из гимнастических видов - спортивной или художественной гимнастики, акробатики, чирлидинга. Командные дисциплины, такие как танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, дают возможность в максимальном объеме проявить свои физические качества и умение работать и взаимодействовать с партнерами. Индивидуальные дисциплины - проявить свои личные возможности и мастерство.

Результаты исследования и их обсуждение. В 1993 году была создана Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз», ставшей преемником ДСО «Буревестник». С 2007 года РССС, Всероссийские федерации по видам спорта, при поддержке Федерального агентства по физической культуре и спорта начали проводить всероссийские соревнования по видам спорта. Такие соревнования по спортивной аэробике проводились в Омской области с 2011 по 2017 год.

Идея родилась во время подготовки к Всемирной Универсиаде 2011 года, которая проходила в Пекине и стала грандиозным событием в жизни студентов из многих стран. Сборная команда России была представлена студентами российских университетов из Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга, Омской области, Тюменской области, Свердловской области, Ивановской области, Пермского края. Многие ребята из той сборной связали свою жизнь со спортивной аэробикой, стали тренерами, специалистами, преподавателями в университетах. Чемпионат РССС по спортивной аэробике стартовал в 2011 году. В 2013 соревнования получили название - Всероссийские соревнования среди студентов. И если на первом состязании было всего 7 команд, представляющих университеты, то через год их было уже 14 (таблица 1).

Цифры в таблице 1 показывают резкое снижение количества участников в 2017 году. Было принято решение прервать организацию этих соревнований в Омске или передать их в другой регион. Но энтузиасты так и не нашлись. Поэтому, когда в марте 2021 года была принята Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года, Омская областная федерация спортивной аэробики решила возродить забытый проект под новым названием - Всероссийские соревнования среди студентов по спортивной аэробике.

Теперь наша задача, как организаторов и первопроходцев этого спортивного мероприятия, найти решения для того, чтобы оно стало интересным и предполагало дальнейшее развитие. Возможно, необходимо расширить программу этих соревнований, введя новые формы и направления, объединить уже имеющийся опыт наших коллег из других регионов.

Таблица – Статистика участников соревнований

Год	Количество вузов	Количество регионов
2011	7	5
2012	14	7
2013	11	6
2014	7	6
2015	9	5
2016	13	5
2017	4	3
2022	24	12

Так, в свое время (1995-1997) был интересный проект в Санкт-Петербурге под названием «Аэрофитнес». Система компьютерного тестирования клиентов фитнес клубов с последующими рекомендациями по тренировочному режиму и питанию. Автор программы профессор Санкт-Петербургского университета, доктор биологических наук Владимир Евгеньевич Борилкевич и его коллега Ирина Александровна Ломова, старший преподаватель кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.

В ее основу были заложены два обследования. Измерение параметров тела, на основании которых выдавался результат в процентах и соответствие полученных показателей норме, который назывался форминг-класс. И выполнение 5 тестов для получения информации об уровне физической подготовленности испытуемого - фитнес-класс: степ-тест, динамометрия кисти, наклон вперед, упражнения на мышцы брюшного пресса и отжимания в упоре стоя на коленях. Позже, по предложению преподавателей Санкт-петербургского государственного университета Н.Н. Кузьмина и С.М. Лукиной, был добавлен аэробик-класс, что стало интересным для студентов. Участники выполняли композицию с обязательными элементами. По сумме результатов трех классов - форминг-класса, фитнес-класса и аэробик-класса выставлялся рейтинг. Позже эти тестирования стали проводиться в форме соревнований и фестивалей, на которые приезжали и иногородние участники.

Идея фестивалей по оздоровительным видам аэробики была продолжена в Омской области с 1995 по 2007 гг. Тогда родился фестиваль «Сибириана». Идеей послужил всероссийский фестиваль «Россиана» проводившийся при поддержке ГК РФ по физической культуре и спорту. Но он продержался недолго, в отсутствии финансирования.

А фестиваль женского спорта «Сибириана» проводился 12 лет, претерпел много изменений, но в итоге остался в памяти участников и зрителей как яркое спортивное событие. Изначально в программе были представлены - шейпинг, оздоровительная аэробика и спортивная аэробика. Модные и популярные в то время направления.

Позже программа фестиваля неоднократно менялась. Добавлялись или менялись задания и виды выступлений. Так были введены бальные танцы (оценивались выступления партнёрш), степ-аэробика. Приглашались в качестве «звезд» с показательными номерами титулованные спортсмены.

Выступления оценивало жюри, в состав которого приглашались известные в Омске и Омской области персоны. В гала-концерте принимали участие местные творческие коллективы, что создавало возможности для налаживания новых профессиональных контактов. Всегда была обратная связь. Федерация спортивной аэробики Омской области в течение нескольких лет проводила бесплатные мастер-классы и семинары для заинтересованных лиц, помогала в работе со спортсменами, проводила соревнования, приглашала участников и тренеров на соревнования в Омск. Основными участниками этих фестивалей были студенты. Они, как самая энергичная и заинтересованная часть нашего общества, легче всего идет на создание и продвижение новых идей.

Говорят, что все «новое», это хорошо забытое «старое». Есть смысл иногда оглянуться назад, взять уже имеющийся опыт и создать новый проект, который будет интересен и полезен современному поколению.

Заключение и выводы. Спортивная аэробика – сложный и интенсивный вид спорта, который требует физической подготовки. В результате постоянных тренировок наблюдаются значительные изменения в организме: повышается работоспособность организма, легче пропускается воздух через легкие, улучшается кровоток. В настоящее время этот интересный вид спорта привлекает все большее внимание современной молодежи. Занятия спортивной аэробикой благоприятно воздействует на общее состояние организма спортсмена, позволяют всегда находиться в хорошей физической форме, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние. Так как занятия проходят под музыку, то спортсмен получает большее эстетическое удовольствие. Для занятий спортивной аэробикой не требуется специальное дорогостоящее оборудование, что делает этот вид спорта доступным для высших учебных заведений.

Сведения об авторах

Борисова Альбина Фаатовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Федосеева Наталья Юрьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

МЕРОПРИЯТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Д. А. Ганиева, С. С. Галанова

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ мероприятий олимпийской тематики, проводимый для населения страны, в частности для школьников на Всероссийском, региональном и муниципальном уровнях. Авторами выделены основные форматы проведения мероприятий: освещение теоретической составляющей олимпийского образования (Олимпийские уроки, беседы), проверка знаний обучающихся (викторины, конкурсы знатоков, теоретические квесты, игры), физкультурно-спортивные мероприятия (Малые Олимпийские игры, спортивные состязания по видам, включенным в олимпийские, физкультурно-оздоровительные мероприятия для школьников и их родителей), праздники (Олимпийский Новый год, День спорта, День физкультурника и др.).

Ключевые слова: олимпийское движение, олимпийское образование, олимпизм, мероприятия олимпийского движения, внеурочная деятельность.

Актуальность исследования: Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Особенности данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие; а также самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Идеалы олимпизма ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом.

Мы решили объединить внеурочную деятельность и олимпийское движение и выяснить какими мероприятиями наполнена внеурочная деятельность российских школьников, ведь их большой плюс в том, что молодежь приобщается к олимпийскому движению и организуется досуг.

Цель исследования - провести анализ мероприятий, направленных на популяризацию олимпизма и олимпийского движения на разных территориальных уровнях.

Методы и организация исследования: нами был проведен анализ некоторых программ и мероприятий Всероссийского, регионального и муниципального уровней.

Результаты исследования и их обсуждение. Реализация мероприятий олимпийской направленности происходит в нескольких форматах: освещение теоретической составляющей олимпийского образования (Олимпийские уроки, беседы), проверка знаний обучающихся (викторины, конкурсы знатоков, теоретические квесты, игры [4]), физкультурно-спортивные мероприятия (подобие Олимпийских игр [2], спортивные состязания по видам, включенным в олимпийские, физкультурно-оздоровительные мероприятия для школьников и их родителей), праздники (Олимпийский Новый год [3], День спорта, День физкультурника и др.).

На Всероссийском уровне разработаны и реализуются «Олимпийские легенды» - замечательное общественное движение лидеров спорта старшего поколения, в рамках которого происходят встречи с детьми и молодежью, поддержка детского спорта. В стенах Чайковской государственной академии физической культуры и спорта прошла одна из таких встреч с Олимпийскими чемпионками Жигилий Л.В., Макогоновой И.П., Рузиной Е.И. и двукратным призером олимпийских игр по баскетболу Жигилий В.В. Приобщая юное поколение к спортивному образу жизни, важно давать ребятам правильные ориентиры, достойные образцы для подражания.

В этом плане незаменима роль ветеранов - прославленных спортсменов прошлого, которые еще полны сил и потенциала для работы с молодежью. Реорганизованная Всероссийская благотворительная программа «Олимпийские легенды - детям и молодежи малых городов России!» предлагает новые направления: «Школа олимпийского резерва»; «Национальный акселератор массового спорта и спортивной активности в малых городах и селах»; «Экосистема веб-ресурсов», «Наставничество»; «Спортивные саммиты». Для участия в ней планируется привлекать не только ветеранов-олимпийцев из Москвы, Санкт-Петербурга, Воронежа, Астрахани, Волгограда, Ростова-на-Дону, Краснодар, Тюмени, но и тех ветеранов спорта, кто проживает в муниципалитетах, где будут проходить мероприятия её проектов и акций. Это позволит продемонстрировать общественную солидарность, повысить статус ветеранов на местах и дать молодежи пример для подражания - показать, что герои живут рядом с ними!

Программа Олимпийского Комитета России содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна» направлена на вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом, а также на пропаганду олимпийских идеалов и ценностей. Ключевые мероприятия программы - Всероссийский олимпийский день, День зимних видов спорта, Всероссийский день ходьбы и спортивно-образовательный проект «Олимпийский патруль» - проходят во всех регионах России и собирают ежегодно миллионы участников.

Каждое мероприятие имеет свой уникальный формат и историю создания и проведения. Но принять участие в них могут все желающие независимо от пола, возраста и уровня физической подготовленности. Изучив одни из самых масштабных проектов олимпийского движения у нас в стране, можно сделать вывод о том, что развитие олимпизма идет полным ходом, проекты модернизируются, преобразуются во все более интересные, отвечающие требованиям молодежной среды.

В нашей стране проводятся мероприятия разного вида и направления, начиная с выставок, заканчивая благотворительными проектами. Часть из них представлена в таблице 1. Стоит обратить внимание, что на уровне регионов представлены те же направления и форматы. Далее необходимо рассмотреть организацию мероприятий на муниципальном уровне, в таблице 2 частично представлены мероприятия в городских округах Пермского края.

На территории Чайковского городского округа активно реализует олимпийские ценности Олимпийская академия Прикамья. Она функционирует на базе Чайковского государственной академии физической культуры и спорта. Ежегодно в мероприятиях физкультурно-оздоровительной, спортивной, научно-образовательной направленности (таких как, образовательный форум «Молодёжь в движении – спортивный Олимп», межрегиональный фестиваль «Спортивная смена России», фестиваль физической культуры и спорта «Паралимпик: сила в движении» и др.) участвует более 1000 человек.

Таблица 1 – Мероприятия олимпийской тематики, реализуемые в регионах Российской Федерации

<i>Субъект РФ</i>	<i>Кто отвечает за реализацию олимпийских ценностей</i>	<i>Какие мероприятия проводятся</i>	<i>Результаты</i>
Омская область	Российский союз сельской молодежи	Проект «Спорт на селе»	Суммарный охват участников реализации проекта составил около 100 000 человек
Пермский край	БФ «Спортивный дом имени Альберта Демченко»	Благотворительный зимний старт «Олимпийская лыжня»	Суммарный охват 700 участников
Новгородская область	Центральная районная библиотека	Выставка-обзор «Олимпийские игры: как всё начиналось»	Около 600 человек

Таблица 2 – Мероприятия, направленные на пропаганду олимпийского движения
в муниципальных образованиях Пермского края

<i>Муниципальное образование Пермского края</i>	<i>Кто отвечает за реализацию олимпийских ценностей</i>	<i>Какие мероприятия проводятся</i>	<i>Результаты</i>
Нытвенский городской округ	МАОУ ДО ДЮСШ «Лидер»	Юношеские Олимпийские игры	35 человек
Лысьвенский городской округ	МБОУ «СОШ № 6»	Игра КВН «Олимпийская азбука»	40 человек
Чусовской городской округ	МАУ «СОК» - Дом спорта «Металлург»	«Олимпийская гонка»	60 человек
Добрянский городской округ	ДФШ «Чемпион»	Чемпионат «NoRussiaNoGames»	50 человек

Так, совместно с преподавателями и студентами академии был проведен конкурс по созданию Олимпийского талисмана. Участникам было предложено придумать и нарисовать Олимпийский талисман, а также необходимо было охарактеризовать его и объяснить, что он символизирует и олицетворяет [1].

Заключение и выводы: Проведенный анализ программ и мероприятий олимпийского движения позволяет сделать вывод о том, что у нас в стране в каждой ее частичке, будь то сама столица или же городской округ, каждый пытается внести свой вклад (учителя физической культуры, классные руководители, администрации школ, детские спортивные школы и др.). Однако, проблематично провести анализ проведенных мероприятий на муниципальном и региональном уровнях, т.к. организаторами не активно ведется работа в социальных сетях, на официальных городских сайтах, а в век информационных технологий – это важная часть организации и реализации мероприятий, в том числе олимпийской тематики.

Список источников

1. Ганиева Д. А., Галанова С. С. Талисманы Олимпийских игр как средство популяризации Олимпизма, Олимпийских игр и Олимпийского движения // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. Т. 1. Волгоград: ВГАФК, 2022. С. 159–162.
2. Дикалова А. В., Хомутянская М. В. Методика организации и проведения спортивно-массового мероприятия «Малые олимпийские игры» // ПРЕПОДАВАТЕЛЬ года 2020: сб. ст. Междунар. профессионально-исследовательского конкурса. Петрозаводск: Междунар. центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. С. 228–242.
3. Марченко С. В., Кулаева А. В., Хохлова Л. А. Олимпийский Новый год. Сценарий новогоднего мероприятия // Дошкольное воспитание. 2022. № 12. С. 69–78.
4. Рудая Д. В. Модель олимпийского образования для учащихся первых классов начальной школы // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2020. № 23. С. 337–343.

Сведения об авторах

Ганиева Диана Алексеевна – студентка ЧГАФКиС.

Галанова Светлана Сергеевна – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта ЧГАФКиС. SpIn код автора: 4752-0010.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Р. Б. Жиенбаев, С. Т. Маженов

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. Статья обзорно рассматривает технику броска мяча в баскетболе, включая постановку тела, положение рук и направление взгляда. Дается ряд рекомендаций по тренировке точности броска, таких как регулярная практика и использование видеоанализа. Описывается важность психологических аспектов броска, таких как концентрация и уверенность и предлагаются рекомендации для их улучшения. Заключительно, подчеркивается важность техники броска и регулярной тренировки для достижения высокой точности в игре, и надеются, что статья станет полезным ресурсом для спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: баскетбол, точность броска, дриблинг, комплекс упражнений.

Актуальность и цель исследования. В настоящее время точность броска в баскетболе является одной из главных проблем для тренеров и игроков. Тренеры перестали активно искать новые методы для улучшения точности бросков, сосредоточившись вместо этого на многократном повторении этого элемента в рамках учебно-тренировочного процесса. Важным фактором также является контроль педагогов над точностью бросков в баскетболе [3]. Плохая точность броска может существенно ухудшить результативность игры и привести к поражению команды. С другой стороны, отличная точность броска может значительно увеличить шансы на победу [1]. Изучение факторов, влияющих на точность броска в баскетболе, имеет важное значение для улучшения навыков игроков и развития команды. Однако, в существующих исследованиях не всегда достаточно уделяется внимание конкретным аспектам, влияющим на точность броска, таким как техника броска, психологические аспекты и физическая подготовка игроков. Поэтому, исследование влияния этих факторов на точность броска в баскетболе является актуальным и позволит лучше понимать и улучшать этот важный элемент игры.

Также, результаты исследования могут быть использованы для разработки более эффективных методов тренировки и подготовки баскетболистов, что повысит их профессиональный уровень и позволит им добиваться лучших результатов в соревнованиях. Цель исследования – повышение эффективности технико-тактических действий броска мяча в баскетболе.

Методы и организация исследования. В ходе проведенного нами исследования использовали анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Стэффан Карри - баскетболист из США, выступающий за команду Golden State Warriors в НБА. Он многократный чемпион и рекордсмен НБА, а также считается одним из лучших баскетболистов своего поколения и бомбардиров в истории лиги. Он в своей методике по улучшению техники броска рассказывает, что многие тренеры неправильно объясняют и недостаточно времени уделяют броскам. Они думают, что бросок со временем улучшится и лучше всего будет, если обучить их тактике игры и стратегии. Но заключительная и важная часть атаки в баскетболе состоит в реализации броска. Из-за недостаточного уделенного внимания броскам у баскетболистов формируется неправильная техника броска. Неправильная постановка ног, неправильная положение руки, неправильный хват мяча, неправильный тайминг выброса мяча из рук и это все влияет на конечный результат.

Методика правильного броска состоит:

1. Для правильного баланса тела носки ног должны смотреть в корзину, быть параллельно друг к другу, и на одной линии, расстояние ног на уровне плеч. Но направление носков ног можно менять под себя потому что найти баланс тела сложно.

2. Колени не должны вываливаться за носки ног. Колени не должны вываливаться или проваливаться внутрь. Это может привести к неточному броску и даже к травме. Ноги и бедра должны быть напряжены и придать импульс мячу. Правильная постановка ног и тела, вы уже на пол пути к хорошему броску.

3. Положение мяча на руке. Для хорошего контроля мяча, мяч не должен лежать на всей ладони лишь на половине к направлению пальцам. Между мячом и второй половиной ладони должно быть пространство 3-5 мм. Во время броска ваш указательный палец должен быть в центре мяча и при броске должен смотреть на корзину. Вы должны пальцами дать вращение мячу на себя.

4. Как целиться. Рекомендуется смотреть на крючки, которые держат сетку. 3 крючка, которые более всего ближе к вам, вы целитель в них и кидаете прямо в них, только дуга полёта мяча должна быть 45°.

5. Во время броска мяч должен находиться над головой и локти согнуты в 90°. После броска рука должна быть ровная кисть согнутой во внутрь. Бросковой рукой во время броска, вы как бы должны визуальнo схватить корзину. Такой бросок очень сложно блокировать. Обязательно после приёма мяча, мяч должен быть в области живота, оттуда мяч поднимаем прямо над головой.

6. Прыжок не должен быть слишком высоким. В своих исследованиях Пономаренко А.К. доказал, что чем выше прыжок, тем хуже попадания. [4]

Методические указания: во время броска не перекрывать рукой глаза. Не менять направление пальцев после броска. Не поворачивать туловище от кольца. Не держать тело расслабленно, а напрячь бедра и ноги, и надо чувствовать каждое движение, и контролировать.

А теперь перейдём к комплексу упражнений, чтобы применить знания выше и улучшить свою точность.

1. Первое упражнение начинаем бросать мяч в кольцо в метре от кольца. Делаем 5 бросков. Делаем шаг назад и бросаем мяч 5 раз. И завершаем это на трехочковой линии. И так с пяти точек справа от кольца, слева от кольца, по центру от кольца, на правой диагонали и на левой диагонали. И так получается 100 бросков. По началу будет сложно привыкнуть к такому количеству бросков, поэтому нужно начать делать это упражнение один раз в неделю. И понемногу повышать дозировку и дойти до того момента, когда вы сможете делать это 5 раз в неделю.

2. Имитировать игровой момент. Это упражнение поможет почувствовать себя в игровом моменте, таких как получение паса или потеря мяча. Вы стоите под кольцом выбрасываете мяч от себя на 2-5 метров закручивая на себя. И бежите к мячу, как только получаете его принимаете позу для броска и бросаете. Можете усложнить задачу при получении мяча делать шаг в любую сторону и бросить мяч.

И если даже после этого у вас случаются много промахов, это значит, что вы не используете ваши ноги или вы устали, или неправильная постановка вашего тела. Если вы хотите узнать в чем проблема вам в этом поможет ваш телефон. Вы можете записать на видео ваш бросок и понять в чем проблема.

Но часто проблемы промаха бывает в напряженности мышц или психический фактор влияет. По исследованиям А. М. Карагодина стретчинг в начале и в конце тренировочного процесса помогает спортсменам расслабить мышцы и подготовиться к тренировочной деятельности. Чтобы психологические раздражители не мешали во время бросков, рекомендую использовать комплекс номер 3 из исследования А. М. Карагодина [2].

Заключение и выводы. Это одна из техник по улучшение броска в баскетболе основанная на урок, от профессионального игрока, который имеет отличные достижения в этой области. Мы надеемся, что эта методика поможет спортсменам также и тренерам приобрести хорошую технику и улучшить результативность вашего броска. В дальнейшем планируем внедрить эту методику в тренировочный процесс баскетболистов.

Список источников

1. Алмасбекова А. А., Наралиева А. М. Развития точности бросков у баскетболисток 15-16 лет // Вестник физической культуры и спорта. 2020. № 1 (26). С. 13–17.

2. Карагодина А. М. Релаксация как фактор повышения целевой точности штрафного броска в баскетболе // *Juvenis Scientia*. 2018. № 7. С. 22–24.

3. Мартиросова Т. А. [и др.]. Методика совершенствования техники баскетбольных бросков на этапе углубленной специализации // *Обзор педагогических исследований*. 2021. Т. 3. № 5. С. 57–62.

4. Пономаренко А. К. Проблемы взаимосвязи и структуры показателей, отражающих эффективность выполнения бросков в баскетболе // *Вестник науки*. 2022. Т. 1. № 2 (47). С. 43–50.

Сведения об авторах

Жиенбаев Рахат Бауржанулы – студент ЕНУ им. Л. Н. Гумилева.

Маженов Серикказы Турсынбаевич – доцент кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, кандидат биологических наук.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. Т. Какимова, Е. П. Скворцова

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. В данной работе разработаны экспериментальные рабочие планы учебно-тренировочных занятий, включающие все виды спортивной подготовки; составлен комплекс средств, направленных на оптимизацию развития подвижности различных суставов девочек, занимающихся художественной гимнастикой этапа начальной подготовки; определена эффективность целенаправленного влияния специальных средств и методов на процесс развития гибкости.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, средства, методы, начальная подготовка.

Актуальность и цель исследования. Художественная гимнастика, как вид спорта требует значительного проявления гибкости, которое является основополагающим качеством для юных спортсменок, что обусловлено биомеханической структурой соревновательных элементов. Именно высокий уровень проявления гибкости обеспечивает гимнастке легко, плавно, грациозно и координировано выполнять сложные технические движения с большой амплитудой в композициях [1].

Новые средства и методы развития гибкости должны отвечать требованиям и условиям двигательных действий, а именно специфики подготовки гимнасток, учитывать их индивидуальные возможности подвижности в суставах. Следует отметить, что художественная гимнастика со временем «омолодилась», так, например, если ранее в группы начальной подготовки принимали девочек в 6-7 лет, то сегодня в секцию принимают с 4-х-5-ти летнего возраста. База элементов для развития гибкости изучается на этапе начальной подготовки, поэтому требования к амплитуде их выполнения стали одинаково высокими как для девочек старших, так и младших разрядов. Поэтому, достаточно актуальным становится вопрос оптимизации современного подхода к развитию гибкости юных гимнасток на этапе начального обучения. Цель исследования – разработать методику, целенаправленную на развитие гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и доказать ее эффективность.

Методы и организация исследования. Исследование проводилась с сентября 2022 по март 2023 в ШХГ «Триумф» города Петропавловска, во время учебно-тренировочных занятий девочек 5-6 лет. Участницами исследования стали 20 спортсменок, воспитанницы группы начальной подготовки второго года обучения.

Во время исследования была разработана методика развития гибкости для этапа начального обучения, построенная на особенностях использования упражнений и видов подготовки в различных частях учебно-тренировочных занятий; определена эффективность целенаправленного влияния средств и методов на процесс развития гибкости – подвижности плечевом суставе, подвижности позвоночного столба, подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах гимнасток 5-6 лет на этапе начальной подготовки.

В экспериментальной и контрольной группах занятия проводили 5 раз в неделю, длительностью 90 минут. Объем нагрузки в обеих группах был одинаковым.

Результаты и их обсуждение. Свою экспериментальную работу мы начали с выявления сути сложившейся проблемы. Путем наблюдения за юными гимнастками, которые занимаются второй год в группе начальной подготовки, было установлено, что девочки без усилий выполняют привычный комплекс упражнений на развитие гибкости, что говорит о том, что их уровень сохраняется, но положительной динамики, улучшений не наблюдается. Это может быть связано с тем, что в возрасте 5-6 лет развитие гибкости вызывает сложности, так как многие упражнения на растягивание выполняются многократно, сопровождаются с ощущением монотонности, что приводит к потере интереса к тренировочным занятиям.

Чтобы попытаться решить данную проблему, мы решили применить метод рассредоточенного использования средств на развитие гибкости во время учебных тренировок, то есть чередовать упражнения на развитие гибкости с упражнениями, требующими проявления остальных физических качеств.

На учебно-тренировочных занятиях девочки 7 месяцев работали строго по экспериментальному рабочему плану спортивной подготовки. При выборе средств для развития гибкости акцентировали внимание на упражнениях, имеющих целенаправленное воздействие на развитие подвижности в различных суставах, которое обеспечивают наибольшую амплитуду движений [2].

Особенности использования упражнений в различных частях учебно-тренировочного занятия заключаются в следующем.

В подготовительной части занятия, которая составляла 15-25% времени, такие упражнения были включены в содержание общей и специальной разминки. Данные упражнения носили циклический характер (серии беговых и прыжковых упражнений, толчковые движения с одновременной работой верхних конечностей в противоположных направлениях и разных плоскостях, взмахи руками) и были направлены на разогрев тела и увеличение притока крови к мышцам и суставам. Затем применяли упражнения на гибкость основных работающих групп мышц и подвижности в различных суставах в следующей последовательности: в начале для мышечных групп верхних конечностей и плечевого пояса; затем для мышечных групп туловища и нижних конечностей; после комплекс общеразвивающих упражнений на растяжку мышечных групп. При этом применяли метод объяснения параллельно с наглядным методом. При выполнении упражнений использовали метод целостно-структурного упражнения, так как по своей структуре движения были несложные.

В основной части занятия, которая занимала около 60% времени решались следующие задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и целенаправленное развитие гибкости. Динамические упражнения способствовали развитию мышечной силы, причем развитие гибкости и силы мышц должно быть в приемлемом соотношении, так как недостаточное развитие мышц и суставов может привести к их чрезмерной подвижности. Также показатель амплитуды активных движений в большей степени зависит от силовых возможностей. Учитывая данный факт, в начале тренировочного занятия мы уделяли большое внимание именно динамическим движениям, которые способствовали развитию мышечной силы и как следствие активной подвижности в суставах. В последствии добавляли упражнения статодинамического характера: удержание определенного положения тела в течение 5-10 сек. в сочетании с продвижением, выполнение маховых движений в различных направлениях с фиксацией позы. Далее выполнялся комплекс силовых упражнений, направленных на проработку крупных мышечных групп спины, нижних конечностей, груди и пресса. Силовые упражнения сочетали со статическими движениями на растяжку (удержание поз в течение 5-13 сек.) Такое совместное использование упражнений способствовало развитию силы мышц, а также их растяжимости и эластичности. Выполняя данные комплексы упражнений, мы применяли метод целостного упражнения, сочетая его с заданиями со сложной структурой. Нагрузка носила непрерывный характер в зоне 60-85% от максимального значения ЧСС.

Задачей заключительной части было плавный переход организма к состоянию покоя и восстановлению ЧСС. Для этого постепенно снижалась нагрузка, девочки выполняли растяжку основных работающих мышц. При этом применяли словесный метод – пояснения, команды, сочетали с показом отдельных движений и элементов.

Во время проведения исследовательской работы мы осуществили планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала по всем видам подготовки: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка: хореография, партерный урок, акробатика, базовая и специальная техническая подготовка, обруч, мяч, лента, булавы, восстановительные мероприятия, а также распределили по тренировочным дням разработанный комплекс упражнений для экспериментальной группы гимнасток этапа начальной подготовки.

Таблица 1 – Показатели развития гибкости девочек 5-6 лет группы НП 2 экспериментальной и контрольной групп в ходе экспериментальной работы (начальный и заключительный этап)

Контрольные упражнения	Период	ЭГ X±σ	КГ X±σ	t	P
<i>Подвижность в плечевом суставе</i>					
«Выкрут гимнастической палки прямыми руками назад», см	до	26,5±1,1	26,3±1,2	0,91	>0,05
	после	16,5±0,9	21,6±1,1	4,80*	<0,05
<i>Подвижность позвоночного столба</i>					
«Наклон назад лежа» на животе, см	до	10,7±0,8	10,8±0,9	0,93	>0,05
	после	2,7±0,6	6,3±0,8	3,39*	<0,05
«Наклон туловища вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	до	5,5±0,8	5,6±0,7	0,08	>0,05
	после	8,2±0,8	6,7±0,7	1,25	>0,05
«Мост» из положения стоя, см	до	37,2±0,9	37,3±1,1	0,08	>0,05
	после	18,2±0,9	28,4±1,1	8,47*	<0,05
«Отведение рук вверх из положения лежа на животе», см	до	22,2±1,3	22,0±1,1	0,17	>0,05
	после	29,8±1,1	26,1±1,2	3,07*	<0,05
«Наклон туловища вперед» из положения сидя	до	9,6±0,7	9,8±0,8	0,15	>0,05
	после	12,8±0,7	11,0±0,8	1,95	>0,05
<i>Подвижность в тазобедренных суставах</i>					
«Шпагат» с опоры на правую ногу с высоты 30см, см	до	16,0±0,7	16,1±0,8	0,09	0,05
	после	10,0±0,8	14,4±0,7	4,14*	<0,05
«Шпагат» с опоры на левую ногу с высоты 30см, см	до	17,6±0,6	17,7±0,7	0,85	>0,05
	после	11,6±0,6	15,6±0,8	3,76*	<0,05
<i>Подвижность в голеностопных суставах</i>					
«Сгибание голеностопа», носки на себя, см	до	4,8±0,5	4,7±0,6	0,09	>0,05
	после	6,2±0,5	5,1±0,4	1,72	>0,05
«Сгибание голеностопа», носки от себя, см	до	5,5±0,4	5,4±0,5	0,16	>0,05
	после	2,7±0,4	4,2±0,5	2,13*	<0,05

Примечание: * достоверность различий в пользу экспериментальной группы

Исследование эффективности экспериментальной программы целенаправленного воздействия на развитие гибкости юных гимнасток, осуществлялось спустя 7 месяцев с помощью контрольных испытаний, которые диагностируют подвижность в различных суставах (таблица 1).

На рисунке 2 мы отображали прирост показателей гибкости у гимнасток экспериментальной группы за время исследования в %.



Рисунок – Прирост показателей гибкости у гимнасток экспериментальной группы за время исследования, %

Выводы. Согласно плану проведения исследования, разработанная методика, направленная на развитие гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки подверглась проверке. Были зарегистрированы статистически достоверные изменения показателей в контрольных испытаниях у девочек экспериментальной группы, которые значительно превосходили темпы прироста гимнасток контрольной группы. И так как, на формирование данного качества оказывалось целенаправленное педагогическое воздействие, с включением комплекса подобранных упражнений, их рациональное использование в мезоциклах, можно утверждать, что эффективность экспериментальной методики доказана.

Список источников

1. Винер И. А. [и др.] Теория и методика художественной гимнастики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 146–149.
2. Шеломанова Е. Л., Гаевская О. В. Методика развития гибкости у юных спортсменок в художественной гимнастике // Культура физическая и здоровье современной молодежи: сб. тр. конф. Воронеж, 2018. С. 86–92.

Сведения об авторах

Какимова Анара Талгатовна – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

Скворцова Елена Павловна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 3105-1756.

ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ АУЫЛ МЕКТЕБІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫ БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

К. М. Кангужина, Б. М. Исеков, А. И. Касенова

М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, Петропавл қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Баскетбол ойыны - әлемнің көптеген елдерінде кең таралған ойындардың бірі. Бұл ойын адамның жан-жақты физикалық дамуына ықпал етеді және ол мектептегі оқу процесінің жалпы құрылымындағы орталық орындардың біріне жатады. Оқушылар баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын мектептегі дене шынықтыру сабақтарында игеруді бастайды және оны толық меңгеру арнайы жаттығулардың көмегімен жүзеге асырылады. Сондықтан да, баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін меңгеру үшін оқушылар осы спорт түріне арналған жаттығулар жүйесін үйренуі қажет.

Шағын жинақталған ауыл мектебі жағдайында баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын меңгеру барысында оқушылардың жан-жақты физикалық даму мәселелеріне көбірек көңіл бөлуге болады.

Түйін сөздер: баскетбол, шағын жинақты мектеп, оқушылар, физикалық даму, арнайы жаттығулар.

Зерттеудің өзектілігі және мақсаты. Шағын жинақты ауыл мектептеріндегі дене шынықтыру сабақтарында баскетбол ойынын үйрету барысында оқушылардың дене дайындығын арттыру өзекті мәселелердің бірі болып есептеледі. Сол себепті аталған мектептердің бірінде 11-12 жас аралығындағы оқушыларына баскетбол ойынын үйрету әдістемесі негізгі мақсат болып табылады [1-4].

Зерттеуді ұйымдастыру және әдістері. Бұл ғылыми-зерттеу жұмысы 2021-2022 жылдар аралығында жүргізілді және келесі кезеңдерден тұрды:

1. Зерттеудің алғашқы кезеңінде проблеманы анықтау үшін әдебиеттер қарастырылды және сарапталды.
2. Зерттеудің екінші кезеңінде зерттеу базасы мен зерттеу жұмыстарына қатысатын контингент анықталды.
3. Зерттеу жұмыстарының соңғы кезеңінде мектеп оқушыларын баскетбол ойынына үйрету әдістемесі талданды.

Педагогикалық эксперимент Солтүстік Қазақстан облысының Жамбыл ауданының Благовещенка жалпы орта коммуналдық мемлекеттік мекемесінің қарамағындағы шағын жинақты мектепте білім алатын 5-6 сынып оқушыларының қатысуымен дене шынықтыру сабақтарында және сабақтан тыс қызмет шеңберінде жүргізілді. Зерттеу жұмыстарына 11-12 жас аралығындағы 12 оқушы қатысты. Осы оқушылардан бақылау (А) және эксперименттік (В) топтары құрылды. Бақылау тобындағы оқушылар баскетбол ойынына дайындық кезеңінде оқу бағдарламасына сәйкес жаттығулар жасаса, эксперименттік топ оқушылары үшін негізгі жаттығулармен қатар олардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту үшін келесі жаттығулар кешені таңдалды:

1. Баскетбол қалқанынан немесе торға дейін бір аяқпен секіру (әрбір аптада тордың немесе басқа заттың биіктігі болуы 5 см-ге өсуі тиіс). Бұл жаттығу 10-12 рет, 30 сек демалыспен орындалады.
2. Орындықтар арқылы секіру (4-5 орындық пайдаланылады) сол және оң жақ бүйірімен орындықтар бойымен жылжиды. Осы жаттығу екі және бір аяқпен орындалады. Барлығы 2-3 секіру сериясы 30 сек демалыс аралығымен жүргізілді.
3. Секіргіш арқылы әртүрлі тәсілдермен секіру. Бұл жаттығудың ұзақтығы кемінде 2 минут шамасында болды.
4. Серіктесімен иықта жартылай отырыс өткізу. Тіректе 2-3 сериялы 20 қайталама жаттығу орындалады. Демалысқа 45 сек бөлінеді.

5. Серіктесімен иықта шұғыл көтерілу. Бұл жаттығу алдыңғы жаттығу сияқты тіректе 20 рет 3 сериядан 45 секунд аралық демалыспен орындалады [2, 3].

Арнайы жаттығулар сабақтан тыс уақытта мектептің спорт залында өткізілді. Эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде бақылау сынақтарын жүргізу үшін өлшеуге бағытталған келесі тестілері қолданылды:

1. Биіктіке секіру (см).
 2. Орнынан ұзындыққа секіру (см).
 3. Толтырылған допты (1 кг) отырған жерден лақтыру (см).
 4. Секіртпеден секіру (мин/саны).
 5. Қашақтықа жүгіру (60м/сек)
3. Зерттеудің үшінші кезеңінде педагогикалық экспериментт жүргізілді.

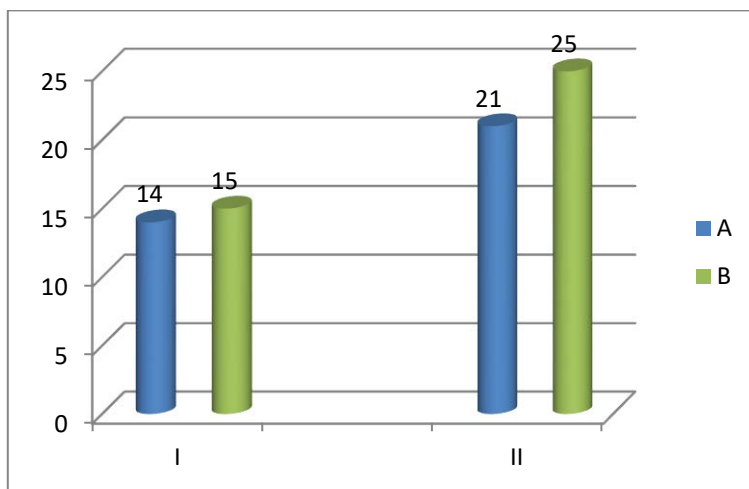
Зерттеудің нәтижелері және оларды сараптау.

Сыналушылармен педагогикалық эксперимент жүргізу барысында бақылау және эксперименттік топтарында эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде сынақтар жүргізілді. Оқушыларының «биіктіке секіру (см)» сынақтарының эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі динамикасы 1-ші суретте бейнеленген.

Бұл суреттен эксперименттің бастапқы кезеңінде екі топтың нәтижелері бір деңгейде болғандығы байқалады. Эксперименттің соңғы кезеңінде «В» тобының нәтижесі 10 см-ге артса, «А» тобының нәтижесі 7 см-ге ғана жоғарылады.

Сонымен эксперимент тобындағы оқушылардың биіктіке секіру мүмкіндігі бақылау тобынан 3 см жоғры болып шықты.

«Орнынан ұзындыққа секіру (см)» сынақтарының эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі динамикасын 2-ші суреттен көруге болады.

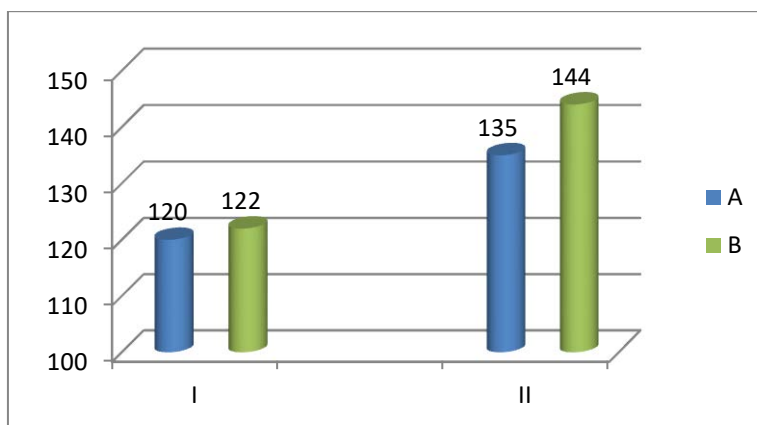


Сурет 1 – «Биіктіке секіру (см)» сынақтарының динамикасы:

I – эксперименттің басталуы; II – эксперименттің аяқталуы; А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы.

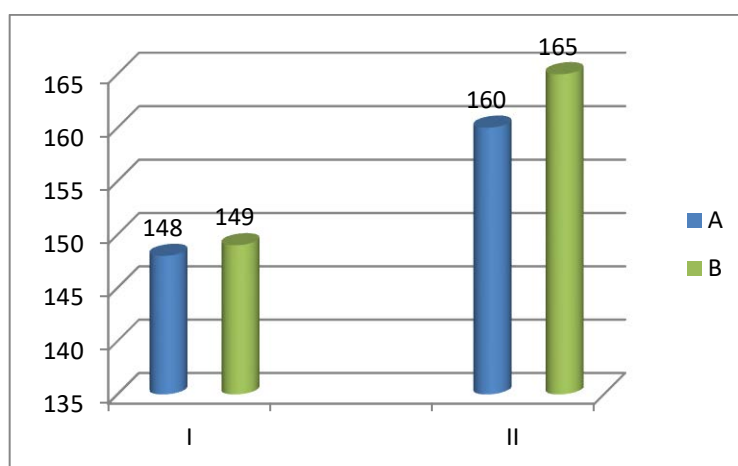
Оқушыларының «орнынан ұзындыққа секіру (см)» сынақтарының нәтижелерінде эксперименттің соңында бастапқы кезеңмен салыстырғанда келесі өзгерістерді байқауға болады: «А» тобының нәтижесі 15 см-ге, ал «В» тобының нәтижесі 22 см-ге жоғарлады. Бұл сынамада «В» тобына қатысушылар «А» тобымен салыстырғанда 7 см шамасында артық нәтиже көрсетті.

«Толтырылған допты (1 кг) отырған жерден лақтыру (см)» сынақтарының салыстырмалы динамикасы 3-ші суретте бейнеленген.



Сурет 2 – «Орнынан ұзындыққа секіру (см)» сынамаcының динамикасы:

I – эксперименттің басталуы; II – эксперименттің аяқталуы; А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы.



Сурет 3– «Толтырылған допты (1 кг) отырған жерден лақтыру (см)» сынамаcының динамикасы:

I – эксперименттің басталуы; II – эксперименттің аяқталуы; А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы.

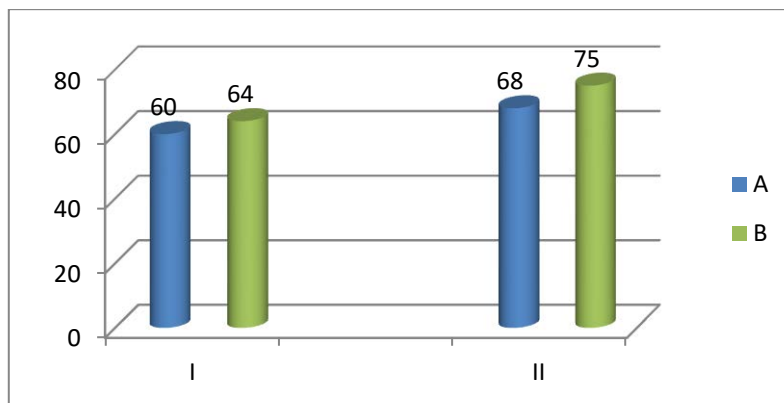
Бұл сынамаңың нәтижелерінде келесі айырмашылықтар байқауға болады: «А» тобындағы ойыншылардың нәтижесі эксперименттің соңында 12 см-ге жоғарлады да, «В» тобындағылардың нәтижесі 16 см-ге артты. Бұл сынамада эксперимент тобындағылар бақылау тобымен салыстырғанда допты 4 см-ге артық қашықтыққа лақтырды. Сөйтiп «В» тобындағылардың нәтижесі «А» тобындағылар нәтижесінен 8,1% артық болып шықты.

«Секiртпеден секiру (мин/саны)» сынамаcының динамикасы 4-шi суретте көрсетiлген.

Жоғарыдағы суреттен «секiртпеден секiру» сынамаcының нәтижелерінде келесі айырмашылықтар байқалады: «А» тобындағы оқушылардың нәтижесі эксперименттің соңында 8 санына жоғарлады да, «В» тобындағылардың нәтижесі 11 санына артты. Бұл сынамада эксперимент тобындағылар бақылау тобымен салыстырғанда 1 минут ішінде секiртпеден секiру санын «В» тобымен салыстырғанда 3-ке арттырды. Бұдан «А» тобындағылардың нәтижесі «В» тобындағылар нәтижесінен 37,5%-ға жоғары болып, айтарлықтай жақсы нәтиже көрсетті.

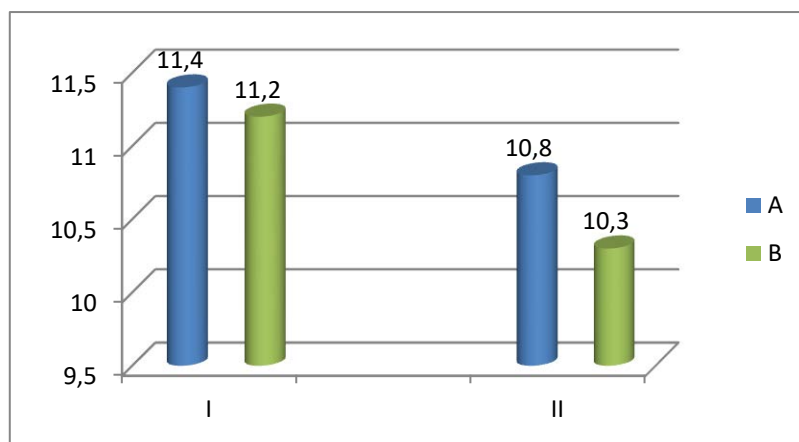
«Қашақтыққа жүгіру (60м/сек)» сынамаcының динамикасы 5-шi суретте көрсетiлген.

Бұл суретте де екі топтың эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі нәтижелерінде айтарлықтай айырмашылықты көруге болады. Егер эксперименттің соңында «А» тобының оқушылары 60 м қашықтықты 0,2 секундқа жылдамырақ жүгіріп өтсе, «В» тобындағылар нәтижесі 0,5 секундқа жақсарды.



Сурет 4 – «Секіртпеден секіру (мин/сань)» сынамаcының динамикаcы:

I – эксперименттің басталуы; II – эксперименттің аяқталуы; A – бақылау тобы; B – эксперимент тобы.



Сурет 5 – «Қашақтыка жүгіру (60м/сек)» сынамаcының динамикаcы:

I – эксперименттің басталуы; II – эксперименттің аяқталуы; A – бақылау тобы; B – эксперимент тобы.

Тұжырымдама және қорытынды. Бұл жұмыста шағын жинақты ауыл мектебінің 11-12 жас аралығындағы оқушыларын баскетбол ойнауға үйрету әдістемесінің ерекшеліктері қарастырылды. Шағын жинақты ауылдық мектепте баскетбол ойнауды оқытудың жетілдірілген әдістемесінің құрамына жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту кіреді.

Зерттеу жұмыстарының барысында біз оқушылардың жылдамдық-күш қасиеттерінің даму деңгейін анықтауға бағытталған бақылау сынамаларын өткіздік. Бұл үшін баскетболмен айналысатын оқушылардың жылдамдық-күш қасиеттерінің даму деңгейін бағалайтын тестілер жүргізілді. Бұл оқушылардың физикалық қасиеттерін дамытуға және оқушылардың сабаққа ынтасын арттыруға септігін тигізеді.

Жоғарыда аталған мектеп оқушыларының қатысуымен жүргізілген сынамаларының динамикасында эксперименттің соңғы кезеңдерінде оң өзгерістер байқалды, дегенмен эксперимент тобына қатысқан оқушылардың нәтижесі бақылау тобымен салыстырғанда біршама жоғары болды.

Сонымен қатар шағын жинақты ауыл мектебі жағдайындағы осы әдістеменің басты ерекшелігі - мұғалімнің әрбір оқушыға көңіл бөлуі, ұсынылған жаттығулардың тиімділігін арттыру мүмкіндігі болып табылады. Жүргізілген эксперименттің қорытындысы бойынша біз ұсынған әдістеме туралы қорытынды жасалды, оқушыларын баскетбол ойнауға үйрету тиімді болып табылады және оны шағын жинақты ауылдық мектеп жағдайында баскетболмен айналысу кезінде оқу-тәрбие процесінде пайдалануға болады деген қорытынды шығардық.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бектурганов О. Е. Дене тәрбиесі мен спорттың ғылыми тәжірибелік негіздері. Алматы, 2013. 98 б.
2. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. М: Педагогика, 2006. 114 с.
3. Кудряшов В. А., Рудаков В. И. Баскетбол в школе: Питер, 2010. 160 с.
4. Мұхаммеджанова Ұ. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Астана, 2017. 108 б.

Авторлар туралы мәлімет

Кангужина Касия Мурзахметовна – «Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі» кафедрасының профессоры, биология ғылымдарының кандидаты, доцент (Қазақстан).

Исеков Берик Макенович – «Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі» кафедрасының аға оқытушысы, магистр (Қазақстан).

Касенова Асель Игликовна – «Дене және әскери тәрбие теориясы мен әдістемесі» кафедрасының аға оқытушысы, магистр (Қазақстан).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

К. М. Кангужина, Б. М. Исеков, А. И. Касенова

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. Игра в баскетбол является одной из самых популярных игр во многих странах мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека, и ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебного процесса в школе. Учащиеся начинают осваивать приемы и тактику игры в баскетбол на уроках физкультуры в школе, а полное их овладение осуществляется с помощью дополнительных специальных упражнений. Поэтому для полного овладения приемами игры в баскетбол учащимся необходимо освоить систему подготовки к этому виду спорта.

Ключевые слова: баскетбол, малокомплектная школа, школьники, физическое развитие, специальные упражнения.

Сведения об авторах

Кангужина Касия Мурзахметовна – профессор кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, кандидат биологических наук, доцент (Казахстан).

Исеков Берик Макенович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Касенова Асель Игликовна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

МАССОВЫЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. Н. Касьяненко

Ростовский государственный экономический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Эффективное оздоровительное образование в области организации спортивно-оздоровительных мероприятий - задача не из легких. Идея, безусловно, заслуживает внимания, поскольку выгода может быть передана организатору, спонсору и всему обществу. Цель данной статьи - представить спортивные и развлекательные мероприятия как средство продвижения физической культуры и образования, ориентированного на здоровье.

Ключевые слова: спорт, физические нагрузки, массовый спорт, пропаганда здоровья.

Актуальность и цель исследования. Несмотря на обширный технический прогресс, который позволяет повысить уровень жизни и добиться значительных успехов в медицине, в современном мире все же существует ряд проблем, связанных с этими областями. Даже если с годами человечество превалировало здоровье и успешно справилось с рядом опасных болезней, на их месте появляются новые заболевания. Глобальная политика здравоохранения, достижения в области гигиены и современные методы лечения позволяют сделать вывод, что мы уже научились контролировать самые серьезные риски для здоровья. Наблюдаемое за последние несколько десятилетий заметное снижение детской смертности и увеличение продолжительности жизни в Европейском Союзе доказывают это вне всякого разумного сомнения. Как было неоднократно показано, источником болезней является среда и поведение людей. Это объясняет, почему концепция образа жизни, а точнее, здорового образа жизни вошла в массовую культуру западных обществ и стала быстро распространяться.

Среди множества определений и концепций здоровья непросто безошибочно определить то, что подходит для всех сообществ во всем мире. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) приняла определение, согласно которому здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов. Это чрезмерно идеалистическое, хотя и всеобъемлющее определение широко применяется и по сей день. Несомненно, это стало причиной того, что понятие благополучия было введено в обращение (в том числе научное). Однако часто это понятие понималось иначе и, более того, ошибочно ассоциировалось со счастьем и высоким качеством жизни. Вышеупомянутое наиболее часто цитируемое определение прочно закрепилось в популярной культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Многогранное восприятие, позитивный способ определения здоровья, сосредоточение внимания на здоровье, а не на болезни, открыли новые возможности для оздоровительных и профилактических медицинских услуг. Идеи укрепления здоровья находят все большее распространение повсюду. Программы с местным или международным охватом реализуются по всему миру с целью пропаганды здоровья и здорового образа жизни. Осознание ценности здоровья в многомерном понимании можно легко проследить в ряде международных правовых актов и правовых системах большинства стран. Национальная программа здравоохранения и недавняя реформа образования, которая вводит вопросы физического воспитания в основную учебную программу в области санитарного просвещения, являются хорошими примерами декларативной заботы государства о здоровье и качестве жизни своих граждан. Однако конкретные положения подразумевают индивидуальную ответственность за свое здоровье.

В процессе принятия решений полезными являются ролевые модели, убеждения и общепринятые ценности. Хорошее здоровье является универсальной ценностью, потому что оно имеет обратную, рентабельную и радостную способность, как предпосылка, делающая возможным достижение других ценностей.

Высокий потенциал здоровья открывает путь к удовлетворению важных потребностей, связанных с самореализацией и удовлетворением, и, таким образом, способствует повышению качества жизни как отдельных людей, так и целых социальных групп. ВОЗ в своих официальных документах продвигает здоровье как ценность, уделяя особое внимание тому факту, что только здоровое общество способно расти и производить материальные и нематериальные блага.

Процесс ориентированного на здоровье образования начинается в раннем возрасте и поддерживается образовательными учреждениями. Согласно теоретическим предположениям, физическое воспитание играет жизненно важную роль в повышении ценности здоровья. Санитарное просвещение детей и подростков обычно сосредоточено на абстрактных, с их точки зрения, проблемах. Действительно, трудно убедить человека, имеющего хорошее здоровье в силу своего юного возраста, придерживаться ориентированных на здоровье ценностей. Тем не менее, здоровье не обязательно следует рассматривать как физическое состояние; это также может быть воспринято как процесс. Понимание непрерывного гетеростаза здоровья - перехода от одного конца полного здоровья к другому - полного заболевания - может привести к развитию личного интереса и приверженности.

Самосовершенствование может быть приятным и полезным занятием. Работа над собой в основном сводится к ведению здорового образа жизни; человек просто работает над собой. Усилия, прилагаемые к реализации определенного поведения, ориентированного на здоровье, могут улучшить ваше здоровье и увеличить потенциал.

Понимание здоровья с точки зрения ресурсов или потенциала также может быть важным фактором, повышающим мотивацию работать над ним. Здесь напрашивается фундаментальный вопрос: почему мы наблюдаем так много проявлений неуважения к здоровью, хотя в нашей культуре оно обычно считается большой ценностью, достойной почти любых усилий? Опасное и рискованное поведение более привлекательно, чем разумное.

Воздержание от любых усилий - физической и умственной инерции - является предпочтительным способом отдыха. Без сомнения, это образовательная проблема, с которой родители и учреждения не могут справиться. Чрезвычайно важно искать новые решения, новые каналы связи и способы повышения осведомленности в школах и других образовательных учреждениях.

Физическая культура - носитель многих общественно желаемых ценностей. Одно из них - здоровье. Эта ценность особенно ценится в контексте ее институциональных форм, таких как физическое воспитание, отдых и реабилитация. Зона физического отдыха - это самая широкая сфера, которая напрямую связана с ценностью здоровья и способами увеличения его потенциала.

В настоящее время широкий спектр доступных развлекательных мероприятий позволяет составить предложение, точно соответствующее индивидуальным потребностям и возможностям. Следует отметить, что образование, ориентированное на здоровье, которое подчеркивает ценность здоровья, - это непрерывный процесс, который проходит через все этапы жизни человека и все чаще выходит за рамки школьной среды. Организаторы спортивных и развлекательных мероприятий могут быть среди тех, кто берет на себя роль педагогов и пропагандистов здоровья.

Подавляющее большинство мероприятий в области физического воспитания конкурируют. Они действуют как мотиваторы, побуждая людей поймать ее в определенном месте и в определенное время. Взаимодействие между участниками и актерами в этом шоу носит сдержанный, эмоциональный характер и происходит между ними по строгим правилам, цель которого - выявить победителя. В процессе изучения спортивных событий необходимо различать спортивное зрелище и развлекательное мероприятие.

В то время как спортивные мероприятия привлекают большую аудиторию, которая собирается подбодрить профессиональных спортсменов, типичные развлекательные мероприятия предполагают массовое участие любителей. Это различие важно, поскольку оно определяет поведение человека и его влияние на здоровье. Спортивные мероприятия играют значительную роль в обеспечении психосоциального благополучия его участников [1].

Однако активное участие в развлекательных мероприятиях не только способствует здоровому образу жизни, но и способствует его укреплению посредством оздоровительных тренировок, что открывает путь к успешному участию в развлекательном мероприятии. Даже если есть спортивные и развлекательные мероприятия, которые не требуют предварительной подготовки, простое участие в спортивном мероприятии уже имеет оздоровительную ценность.

Организаторы мероприятий берут на себя ответственную задачу - просвещение в ценности здоровья путем создания сообществ. Практически во всех правилах проведения спортивно-оздоровительных мероприятий есть положения, касающиеся пропаганды здорового образа жизни. Программа спортивно-оздоровительных мероприятий может включать положения, касающиеся здорового образа жизни, профилактики и укрепления здоровья. Рекламную силу мероприятий замечают все больше и больше городов и предприятий, заинтересованных в создании имиджа. Организатору важно полностью осознавать влияние, которое он оказывает, и, идя еще дальше, сознательно моделировать его через программу мероприятий. Воздействие может быть разным в зависимости от характеристик и размера мероприятия.

Стоит отметить, что не только активные участники, но также зрители и прохожие, наблюдающие за мероприятием со стороны, могут испытывать саморефлексию относительно своего выступления, состояния здоровья и образа жизни. Таким образом, цель массовых коммерческих спортивно-оздоровительных мероприятий может превосходить цели популяризации и включать обучение активному участию в оздоровительных тренировках. Иногда во время развлекательных мероприятий участники могут пройти бесплатное профилактическое обследование и поговорить со специалистами во многих областях, имеющих отношение к здоровому образу жизни. Поэтому программа может быть намеренно направлена на достижение социально желаемых ценностей.

Не следует упускать из виду социокультурные детерминанты поведения в отношении здоровья. Хотя образ жизни формируется в подростковом возрасте в процессе социализации, он подвержен изменениям на последующих этапах онтогенеза.

Поскольку здоровый образ жизни имеет большое значение с социальной точки зрения, важным является также образование, направленное на продвижение и укрепление ценностей здорового образа жизни.

Изменение образа жизни взрослых обычно осуществляется в несколько последовательных этапов:

- Первый, предварительный, характеризуется проявлением сопротивления изменениям.
- Второй этап - рассмотрение - человек начинает обдумывать возможные изменения.
- Следующим шагом является подготовка к существенным изменениям в своей жизни.
- Четвертый этап - это когда человек готов к действию - только сейчас, когда реализованы конкретные изменения.
- Последний этап - поддержание - внедрение изменений в регулярную практику.

Настойчивость в добровольных изменениях и твердость в претворении их в жизнь – обычно самые трудные задачи.

Рекреационные мероприятия способны не только изменить конкретное поведение, связанное со здоровьем, побудить к действию и вызвать желаемое изменение, но, самое главное, сохранить и углубить изменения, внесенные в образ жизни.

Хорошо заполненный календарь регулярных мероприятий в сочетании с выдвижением, позволяющий доминировать в сфере отдыха (например, уличные пробежки, велопробеги, каякинг и др.), создает возможность людям уделять значительную часть свободного времени хобби.

На процесс изменения поведения в отношении здоровья влияет множество различных факторов, которые влияют на людей, регулярно участвующих в спортивных и развлекательных мероприятиях. Стимулирующими факторами являются постановка целей, планирование самооценки, тайм-менеджмент. Предрасполагающие факторы - мотивация, готовность к саморазвитию и др. Личностные факторы - возраст, пол, недавнее состояние здоровья и др.

Сосредоточение внимания на общих ценностях ведет к еще большему вовлечению в предпочтительную деятельность. Здесь идет речь о роли тренера, инструктора, организатора спортивных и развлекательных мероприятий, людей, которые должны взять на себя ответственность и действовать как лидеры в мире физической культуры и здоровья. Они должны действовать как воспитатели и пропагандисты здоровья, а не ограничиваться только организацией досуга с привлечением нерелексивных участников.

Саморефлексия на признанных здоровьесберегающих ценностях - другими словами, волевой акт размышления о себе, о своей работе, необходимое предварительное условие для полного контроля над своей жизнью, перехода к активному образу жизни и реализации планов, которые меняют образ жизни и поправляют здоровье. Мероприятия, которые мобилизуют людей на работу над своей психологической и физической подготовкой, можно квалифицировать как эффективные инструменты укрепления здоровья.

Для того, чтобы спортивно-оздоровительное мероприятие стало эффективным образовательным инструментом, оно должно соответствовать нескольким условиям. Следует учитывать следующие факторы: цикличность мероприятия (создает мотивацию к тренировкам и другим видам деятельности, обычно оздоровляющим, с целью достижения улучшения результатов соревнований); периодичность мероприятия (вносит свой вклад в традицию, повышает ее важность и доверие к организаторам).

Программа должна быть разнообразной, включать различные формы конкурсов, относящихся к разным категориям (особенно важны развлекательные). Также может существовать так называемая «скрытая повестка дня», которая изменит не только уровень осведомленности участника о здоровье, но и его личность. Мероприятия должны быть открыты для всех, соревнования должны быть гибкими, адаптированными к участникам, а затраты на участие должны быть небольшими.

Выделим основные термины, которые играют важную роль в подобных мероприятиях:

Массовый масштаб – чем больше количество мероприятий, тем больше потенциальное влияние на продвижение продвигаемой ценности.

Массовое участие подтверждает привлекательность мероприятия и привлекает внимание средств массовой информации, усиливая тем самым влияние, оказываемое на участников, а также на зрителей. Акцент на деятельности сделан на доминирующую роль активного участия.

Знакомство – программа основывается на семейном характере мероприятия и, следовательно, делает возможным совместное участие представителей нескольких поколений.

Медиа – широкое сотрудничество с телевидением, интернетом, газетами или радиостанциями.

Лидеры мнений – активное участие известных и уважаемых людей, привлекающих как зрителей, так и потенциальных участников. Использование знаменитостей подтверждает основной посыл мероприятия. Выстраивая отношения, веб-сайт организатора должен служить каналом коммуникации и платформой для создания и поддержания отношений между участниками.

Авторитет организатора – его авторитет; многое можно получить, если мероприятие будет проводиться под эгидой организации, признанного учреждения или спортивное мероприятие в качестве коммерческого предприятия.

Все больше любителей физических нагрузок (бегуны, велосипедисты, конькобежцы и др.) участвуют в мероприятиях, проводимых вдали от места проживания. У любителей есть особенность – совмещать занятия спортом с осмотром достопримечательностей и отдыхом.

Заключение и выводы. Спортивно-развлекательные мероприятия могут стать эффективным инструментом воспитания здорового образа жизни только в том случае, если они доступны, привлекают внимание средств массовой информации, имеют определенную программу и атмосферу.

Организаторам мероприятий в области физического отдыха следует не поощрять соревнования, а скорее, приучать к регулярному участию в оздоровительных тренировках, в то время как активное участие в спортивных и развлекательных мероприятиях может соответствовать заранее запланированному контролю работоспособности.

Для того чтобы спортивные и развлекательные мероприятия стали популярными, цикличными и носителями социально желаемых ценностей, таких как здоровье или здоровый образ жизни, промоутеры должны намеренно делать акцент на этих ценностях и ставить их выше коммерческих маркетинговых стратегий спонсоров.

Список источников

1. Горюнов В. Н., Мудриевская Е. В., Петрова Г. А. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор социализации студентов // Физическое воспитание и спортивная тренировка: сб. науч. тр. Омск: Изд-во СибАДИ, 2006. С. 199–201.

Сведения об авторе

Касьяненко Алла Николаевна – старший преподаватель РГЭУ.

ВЛИЯНИЕ ГРУДНИЧКОВОГО ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

К. Кожамет, Т. А. Сагиев

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье подробно рассматривается грудничковое плавание как эффективное средство укрепления и развития организма ребенка, подробно описываются физиологические процессы систем организма в момент активной двигательной деятельности ребенка в воде. В статье описаны положительные адаптационные сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, в опорно-двигательном аппарате ребенка приобретенные в результате систематических занятий на воде.

Ключевые слова: плавание, грудничковое плавание, физическая культура, здоровье, ребенок.

Актуальность. В настоящее время приобретает важность и значимость развитие и укрепление детского организма с раннего возраста. Плавание оказывает положительное влияние на растущий организм, способствуя его эффективному закаливанию, профилактике болезней, укреплению иммунитета и здоровья в целом, стимулированию обменных процессов и правильному развитию ребенка, что доказывает целесообразность и пользу плавания для грудничков. Однако требуются уточнения научно-обоснованных данных о влиянии занятий на воде на организм детей грудничкового возраста. Цель исследования – изучить вопрос о влиянии плавания на организм детей грудничкового возраста на основе анализа научных работ авторов и педагогического наблюдения.

Методы исследования: анализ научно методической литературы и педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный нами анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения позволили выявить следующие положительные влияния на системы растущего организма ребенка грудничкового возраста.

1. Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему. Дети, занимающиеся плаванием с раннего возраста, имеют более высокий уровень как физического развития, так и психологического. Главным образом, водные процедуры младенцев благоприятно сказываются на их сердечно-сосудистой системе. Объем крови у детского организма несколько больше, чем у взрослого (в расчете на 1 кг массы тела), однако путь передвижения крови по сосудам ребенка короче и скорость кровообращения выше. Плавание способствует облегчению оттока крови к сердцу, проталкивая венозную кровь по сосудам во время движения в воде. При плавании сердце ребенка не сразу приспосабливается к оказываемой нагрузке и утомляется быстрее в отличие от взрослого человека, в данной связи возникает необходимость частого отдыха для ребенка. Тренеру-педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности детского организма, так как правильный подбор физических и дыхательных упражнений укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов. Положительное влияние плавания у детей раннего возраста проявляется в виде улучшения работы сердца, усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов, что в свою очередь способствует стимулированию общего обмена веществ, усилению транспортировки крови, насыщения кислородом организма. Педиатры рекомендуют заниматься плаванием с раннего возраста, так как тренировки в воде стимулируют активную дыхательную деятельность и в кровь поступает дополнительная порция эритроцитов, повышая уровень гемоглобина.

2. Влияние плавания на дыхательную систему. Периодические занятия плаванием положительно влияют на развитие органов дыхания грудничков. При плавании в дыхании задействуется полный объем легких, что благоприятно сказывается на их функционирование. Использование упражнений с задержкой дыхания (нырки) особенно эффективно развивает устойчивость организма к гипоксии.

Благоприятное воздействие плавания на дыхательную систему заключается в тренировке дыхательной мускулатуры и увеличении подвижности грудной клетки, что в свою очередь улучшает легочную вентиляцию, жизненную емкость легких и насыщает кислородом кровь. Дыхательная система детей в раннем возрасте еще находится в стадии формирования и отличается от взрослых ослабленной слизистой оболочкой, что обуславливает более легкое проникновение инфекций в органы дыхания, обострению воспалительных процессов и раздражению от сухого воздуха. Перечисленные преимущества доказывают эффективность тренировок плавания с раннего возраста для укрепления и развития дыхательной системы.

3. Влияние на опорно-двигательный аппарат. У младенцев опорно-двигательная система находится в стадии формирования. Ввиду того, что позвоночник ребенка еще не сформирован, он может с легкостью подвергаться неестественным изгибам и закрепиться в таком положении, тем самым образуя деформацию тела. При водных процедурах давление воды снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что способствует нормированию осанки и улучшает двигательные функции развивающегося организма. Чрезмерная нагрузка на стопы ребенка может повлечь развитие плоскостопия, в то время как активная работа ног при плавании укрепляет и благоприятно воздействует на развитие детской стопы, предотвращая процесс возникновения плоскостопия. Выполнение упражнений руками и ногами в воде задействуют почти все тело, что позволяет правильному и гармоничному развитию мышц ребенка. При этом тренировки в воде исключают возможность травмирования опорно-двигательного аппарата.

4. Влияние занятий плаванием на нервную систему. В результате собственных педагогических наблюдений проведенных в ходе занятий с ребенком можно утверждать, что наблюдается снижение гипертонуса мышц, так как водная среда расслабляет нервную систему ребенка, к тому же тренировки в воде способствуют усилению кровоснабжения, что приводит к уравниванию и улучшению нервной системы и стимулируют мозговую активность. У таких детей отмечается более глубокий сон.

Заключение. Таким образом, исходя из вышеперечисленного, можем сделать вывод, что плавание в грудничковом возрасте оказывает благоприятное воздействие на организм в целом. Так, именно плавание увеличивает объем двигательной активности ребенка, при этом не оказывая чрезмерной нагрузки на позвоночник.

Беседы с родителями грудничков подтверждают тот факт, что прослеживается положительная динамика в развитии ребенка, а именно дети становятся более спокойными, улучшается режим сна и питания, а также укрепляется иммунитет за счет занятий в воде.

Сведения об авторах

Махамбет Кожамбет – студент ЕНУ им. Л. Н. Гумилева.

Сагиев Талгат Абаевич – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, кандидат педагогических наук.

SpIn-код автора: 5537-6799.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

О. Н. Кривошекова¹, А. В. Нечаев²

¹ *Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет,*

² *Омский автобронетанковый инженерный институт, г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье представлены данные сравнительного анализа двигательной активности и функционального состояния студентов разных специальностей (архитекторы, строители, специалисты информационных технологий и курсанты-танкисты). Выявлены особенности использования информационных технологий (ИТ) в организации самостоятельной работы обучающихся. Определены более популярные мобильные приложения среди студентов и использованы в организации самостоятельных занятий во внеучебное время с целью повышения двигательной активности.

Ключевые слова: организация самостоятельных занятий, информационные технологии, двигательная активность студентов, функциональное состояние студентов, мобильные приложения, фитнес браслет.

Актуальность и цель исследования. В эпоху цифровизации информационные технологии активно внедряются в сферу образования молодежи. По мнению И. В. Роберт [4] «цифровые информационные технологии дают возможность: изменить структуру представления учебного материала в виде гипертекстового, гипермедийного формата; изменить парадигму информационного взаимодействия между субъектами образовательного процесса (обучающий, обучающийся и интерактивный информационный ресурс); появления системы автоматизации контроля результатов обучения и организационного управления образовательным процессом; появления разнообразных цифровых образовательных ресурсов». Основная цель самостоятельной работы – не просто получение теоретических знаний, но и навыков их практической реализации на основе решения конкретных задач в профессиональной области. Самостоятельную работу обучающихся следует воспринимать как логическое продолжение аудиторных занятий и формирование компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Использование цифровых технологий в организации самостоятельных занятий студентов как механизма целенаправленного воздействия для достижения поставленных целей и задач позволит корректировать двигательную активность занимающихся, индивидуальное физическое развитие, функциональное состояние и формировать устойчивое мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительным занятиям. Несмотря на разнообразие направлений в развитии информационных технологий в области физической культуры и спорта разработки носят частный характер и не имеют научной базы. На сегодняшний день недостаточно научно-методического обеспечения по анализу и оценке результатов, полученных с помощью гаджетов, отсутствуют научные данные по эффективности использования мобильных приложений, видеороликов. Таким образом, эта тема требует более детального изучения.

Цель исследования - изучить особенности внедрения новейших технологий в организацию самостоятельной работы студентов для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучение научно-методической литературы по использованию информационных технологий в физкультурно-образовательной сфере.
2. Проведение социологического опроса студентов СибАДИ по отношению к данному формату обучения.
3. Использование фитнес браслетов, мобильных приложений студентами во внеучебное время с целью корректировки двигательной активности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе СибАДИ кафедры «Физическая культура и спорт» и кафедры физической подготовки Омского автобронетанкового инженерного института. Были применены социологические методы исследования (беседа, опрос), позволяющие оценить степень использования студентами информационных технологий. В мониторинге участвовало 120 студентов СибАДИ института АДПГС 1, 2 и 3 курса обучения. Так же изучено физическое развитие (вес, рост, индекс Кетле), функциональное состояние (пробы Штанге, Генчи, проба Руфье) и уровень двигательной активности студентов разных специальностей. В дальнейшем были организованы тренировочные занятия для студентов с помощью мобильных приложений во внеучебное время с учетом их физической подготовленности, функционального состояния и интересующего направления по физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. Следует отметить, что студенты 1 курса СибАДИ занимаются на «Элективных курсах по физической культуре и спорту» всего 2 академических часа в неделю (32 часа в семестр) и 32 часа отводится на самостоятельную работу. Иначе построена работа в военном вузе, где физическая подготовка имеет основное направление. Количество часов в военном вузе на физическую подготовку во внеучебное время в каждый семестр выделяется от 24 до 30 часов, однако курсанты все свое свободное время посвящают физической культуре и спорту (ежедневная утренняя зарядка 30-50 минут, подготовка к сдаче нормативов и зачетных комбинаций на гимнастических снарядах, спортигры и занятия в тренажерном зале, различные спортивно-массовые мероприятия в военной части).

В результате проведенных измерений выявлено, что физическое развитие и функциональное состояние и двигательная активность курсантов военного вуза значительно выше студентов гражданского вуза. Так показатели пробы Штанге, оценивающая состояние дыхательной системы занимающихся, достоверно выше у курсантов-танкистов (102,3 с) по сравнению с юношами специалистами информационных технологий (52,1 с). Студенты-строители выполняли задержку дыхания на 68,0 с, а архитекторы в пределах 62,0 с.

Двигательная активность юношей всех специальностей значительно не различается и не имеет достоверных различий, чуть выше результаты у курсантов военных (11100 шагов), затем строители (9240 шагов), архитекторы (8956 шагов) и специалисты ИТ (8928 шагов). Еще хуже результаты наблюдается у девушек этих специальностей. Так, у студенток - строителей уровень двигательной активности достоверно выше (10357 шагов), чем в группах других специальностей (архитекторы – 4250 шагов, ИТ специалисты – 2348 шагов).

Таким образом, исследования показали, что у студентов гражданского вуза необходимо повысить уровень двигательной активности, особенно девушек. Для решения поставленной цели были организованы со студентами СибАДИ самостоятельные занятия с использованием различных информационных ресурсов.

Анализ литературных источников и научных статей по развитию информационных технологий в области физической культуры и спорта, показал, что исследования ведутся по следующим направлениям: учебный процесс, оздоровительная физическая культура, спортивная тренировка, спортивные соревнования, спортивный менеджмент и регуляция кадрового потенциала отрасли [1, 2, 3].

Изучение организации работы ряда вузов города Омска удалось определить, что в учебном процессе образовательных заведений на высоком уровне применяются следующие информационные технологии: разрабатываются обучающие системы электронных образовательных ресурсов, обучающих платформ и учебные образовательные порталы; используются дистанционные формы обучения для контроля полученных теоретических знаний и практических умений; для самостоятельного обучения студентов очно-заочной и заочной форм представлены видео-лекции и мультимедийные презентации лекций; широко применяются тестирование (тесты на контрольные точки, итоговый тест на зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт») для контроля теоретических знаний; по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» предложены практические работы для организации самостоятельных занятий, и определения функционального состояния и реакции организма на физическую нагрузку.

На образовательных порталах вузов представлены методические указания, пособия в электронном ресурсе и электронный доступ к библиотеке авторизованных пользователей.

Таблица – Информационные технологии по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективный курс по физической культуре и спорту» в СибАДИ

Название	Примечание
Учебный портал СибАДИ https://portal.sibadi.org/ по дисциплине «Физическая культура и спорт».	Для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения представлены тесты на контрольные точки, итоговый тест на зачет и лекционный материал Серия внутри вузовских методических указаний СибАДИ.
Учебный портал СибАДИ https://portal.sibadi.org/ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения представлены самостоятельные практические задания - оценка физического развития и функционального состояния, оценка реакции организма на физическую нагрузку
Материально-техническое обеспечение учебного процесса	Компьютеризированные классы с видео проекторами, экранами, интерактивными досками
Мультимедийные презентации	Лекционный материал
Мобильные приложения	«Тренировка для дома», «7 минут йоги», «Training»
Фитнес браслет	Определение уровня двигательной активности (число шагов в сутки), определение затраченных калорий и ЧСС.

В оздоровительном направлении разработки связаны с созданием программ на диагностику здоровья обучающихся, контроль физической подготовленности занимающихся с использованием компьютерного тестирования, специальные комплексы для диагностики оценки и мониторинга функционального состояния студентов, а также рекомендательные и управляющие программы (по принципу обратной связи «Персональный тренер», то есть выдает задание и контролирует их выполнение) по двигательной активности, самостоятельные задания по оценки реакции организма на физическую нагрузку, путем организации самостоятельной деятельности обучающихся [5, 6].

Следует отметить на сегодняшний день это направление недостаточно развивается и требует тесной связи со специалистами в области программирования и информационных технологий. В СибАДИ главной платформой онлайн обучения является сайт университета, где обучающиеся могут найти все необходимые материалы по дисциплинам (табл.). Образовательный портал университета служит и платформой для коммуникации между студентами и преподавателями в режиме онлайн.

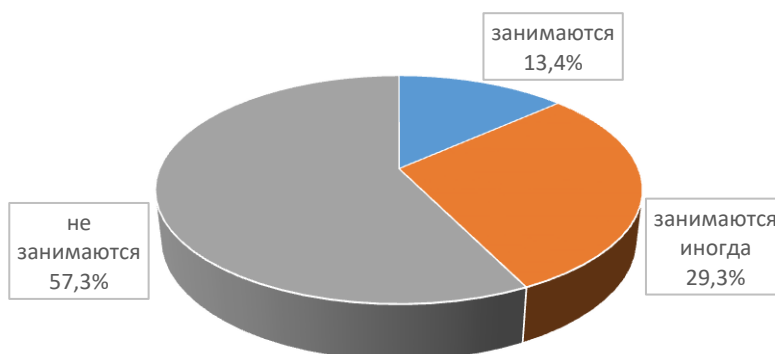


Рисунок 1 – Использование ИТ во внеучебное время

Были проанализированы ответы студентов разных специальностей СибАДИ (строители, архитекторы, специалисты информационных технологий) и разных курсов (1-3). Выявлено что 82% согласны с необходимостью использования информационных технологий в учебном процессе, однако только 13,4 % опрошенных самостоятельно занимаются во внеучебное время, 29,3 % студентов занимаются иногда и 57,3% не занимается самостоятельно, в большей степени по причине нежелания (рис.1).

На рисунке 2 отражены наиболее популярные виды информационных технологий, которые используют обучающиеся во внеучебное время – это видео тренировки 14,7% и мобильные приложения 26,8%.

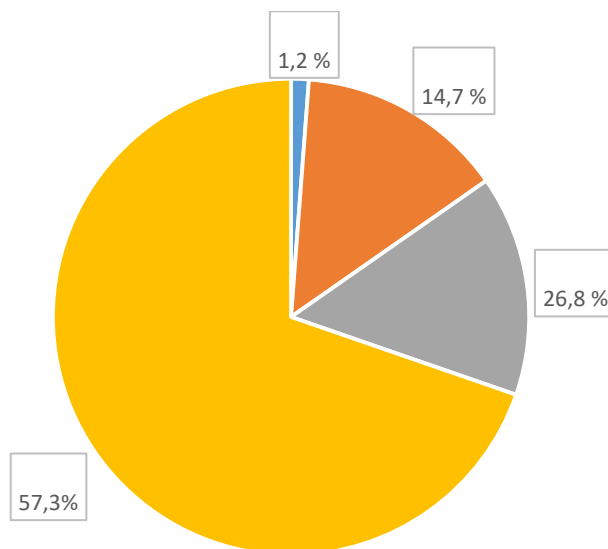


Рисунок 2 – Виды ИТ, используемые студентами во внеучебное время

В ходе исследования нами были выбраны такие мобильные приложения как «Тренировка для дома» и «7 минут йоги», «Training». Их использование в рамках самостоятельных занятий позволяет не только тестировать учащихся, но и корректировать индивидуальное физическое развитие, а также формировать устойчивое мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительным занятиям. Эти мобильные приложения успешно учитывают особенности пола, можно выбрать любой уровень (от начинающего до продвинутого), любые комплексы упражнений на различные группы мышц, в любое время суток.

Двигательная активность студенток СибАДИ разных специальностей заметно возросла после месяца использования таких индивидуально скорректированных программ во внеучебное время. Так, студентки архитекторы повысили свою двигательную активность до 8034 шагов, специалисты информационных технологий до 7369 шагов. Таким образом, самостоятельная работа становится фундаментом для личностного развития, для формирования профессиональных компетенций.

Заключение и выводы. Анализ научно-методической литературы по использованию информационных ресурсов показал, что на сегодняшний день неизбежным явлением общего прогресса и развития физического образования в том числе, является цифровизация, как процесс модернизации, создание новых возможностей для обучающихся за счет внедрение современных цифровых технологий в образовательный процесс. Основными функциями образовательных сайтов и мобильных приложений являются: возможность приобретения знаний, осуществление самоконтроля, а также охват неограниченного количества обучаемых умений и навыков для организации самостоятельных занятий, учитывающих физическую подготовленность и функциональное состояния и потребности занимающихся.

Следует заметить, бесспорным остается факт о снижении двигательной активности среди студенческой молодежи и неминуемом росте умственной, психологической нагрузки обучающихся, а также сокращение аудиторных часов на физическую культуру и спорт и увеличение часов на самостоятельную работу.

Использование мобильных приложений, таких как «Тренировка для дома» и «7 минут йоги», «Training», помогло скорректировать для студенток индивидуальную физическую нагрузку.

Использование выше перечисленных информационных технологий во внеучебное время позволило повысить уровень двигательной активности обучающихся. Таким образом, внедрение информационных технологий с целью повышения двигательной активности при организации самостоятельных занятий студентов становится одной из важных и актуальных задач учебного процесса.

Список источников

1. Калинин В. С., Машичев А. С. Компьютерные технологии в физической культуре и спорте // Молодой ученый. 2020. № 49 (339). С. 552–554.

2. Копылова Н. Е., Ростеванов А. Г., Буянова Т. В. Анализ информационного обеспечения по физической культуре для студентов: цифровой подход // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 100–103.

3. Мамонова О.В. Процесс физического воспитания в вузе с использованием информатизации и цифровизации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 258-261.

4. Роберт И. В. Развитие понятийного аппарата педагогики: цифровые информационные технологии образования // Педагогическая информатика. 2019. № 1. С.108–112.

5. Шутова Т.Н., Якуц Е. И., Рыбакова Е. О. Особенности создания онлайн-курсов по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 297–301.

6. Юсупов Ш. Р., Покровская Т. Ю., Крупенникова Д. Е. Использование информационных технологий в образовательном процессе в области физической культуры и спорта // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 3. С. 116–123

Сведения об авторах

Кривощечкова Ольга Николаевна – доцент кафедры физической культуры и спорта СибАДИ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия) .

Нечаев Анатолий Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки ОАБИИ.

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ЗДОРОВЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ФАКТОР ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е. С. Кузьмичева

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние закаливания на здоровье студенческой молодежи. Рассмотрены средства закаливания, подобрана дозировка для разных видов закаливания, разработана методика закаливания. Выделены общие правила закаливания организма. Областью применения данной статьи может быть сфера образования, а также может быть использована для дальнейших исследований о здоровьесберегающем поведении человека.

Ключевые слова: здоровье, закаливание, организм, методы, здоровый образ жизни.

Актуальность и цель исследования. В связи с увеличением уровня жизни, продолжительных локдаунов, редкого взаимодействия городских жителей с природой и чистым воздухом, а также ежегодным ухудшением экологической ситуации в мире, наблюдается снижение защитной функции организма человека. Наиболее эффективным способом повышения состояния здоровья является сочетание умеренных физических нагрузок, правильного пищевого поведения, отказа от вредных привычек и закаливание организма. Закаливание является неотъемлемым фактором для сохранения здоровья человека. Закаливание играет особое значение для студентов вузов, потому что играет большую роль в процессе повышения уровня здоровья, улучшая общее самочувствие, увеличивая успеваемость студента, повышая чувства удовлетворенности, стимулируя прилив сил. Цель исследования - изучение процесса закаливания, как здоровьесберегающего фактора для студенческой молодежи.

Методы и организация исследования. Виталий Александрович Эпифанов, заслуженный деятель науки России и автор книг о медицине и здоровье, считает, что закаливание – это регулярное и дозированное воздействие различными непривычными для человеческого организма природными факторами, такими как вода, воздух, атмосферное давление, низкие и высокие температуры. Закаливание приводит к повышению функциональных резервов организма и его устойчивости к изменениям окружающей среды: погодных и климатических условий, стресса, болезней. На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения такие как, Н. И. Пирогов, В. М. Бехтерев, К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, И. П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм.

Результаты исследования и их обсуждения. Во время процедур закаливания необходимо полностью контролировать самочувствие. Лучше всего обратиться к врачу-специалисту, который, исходя из индивидуальных особенностей организма, установит подходящий порядок действий и предоставит верные рекомендации.

Систематичность является одним из ключевых факторов закаливания организма. При закаливании человек приобретает устойчивость к внешним изменениям температуры, но данная способность сохраняется только при систематичном повторении воздействия холодом или, наоборот, высокими температурами [1]. Другие основные принципы закаливания представлены в таблице 1.

Существует несколько методов закаливания.

Аэротерапия. Самый распространенный метод закаливания – это воздушные ванны. Во время пребывания на свежем воздухе, улучшаются процессы пищеварения, нормализуется эмоциональное состояние человека, восстанавливается эндокринная система. Происходит усовершенствование терморегуляции из-за охлаждения рецепторов кожи и нервных окончаний слизистых. При закаливании воздухом изменяется состав крови: повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Чем больше разница температур кожи и воздуха, тем сильнее раздражающее действие воздуха на рецепторы кожи.

Таблица 1 – Принципы закаливания

<i>Принцип</i>	<i>Значение</i>
Постепенность	Увеличение продолжительности и интенсивности закаливания должно осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций.
Систематичность	Закаливание должно проводиться на регулярной основе и без продолжительных перерывов.
Комплексность	Процедуры закаливания должны быть применяемыми наряду с физическими нагрузками, здоровым питанием, отказом от вредных привычек.
Последовательность	Закаливание не должно иметь хаотичный характер.
Индивидуальный подход	Перед принятием решения о закаливании организма, необходимо посоветоваться с врачом.

Воздушные ванны проводят: 1) при постепенном снижении температуры воздуха; 2) при увеличении продолжительности процедуры, сохраняя одну температуру.

Начинать закаливание хорошо на свежем воздухе с температуры от 20°C до 22 °C. Первый сеанс должен быть не более 15 минут, каждую последующий стоит увеличивать на 5-10 минут, в зависимости от самочувствия. Прием воздушных ванн лучше осуществлять спустя два часа после еды и закончить за 30 минут до следующего приема пищи. Для прогулки лучше выбирать комфортную одежду, которая будет соответствовать погоде и обеспечивать беспрепятственную циркуляцию воздуха.

Гелиотерапия. Методика, основанная на лечебном воздействии солнечных лучей. Воздействие инфракрасными лучами приводит к нагреванию организм. В результате усиливается функционирование потовых желез и активнее происходит испарение влаги с поверхности кожи: подкожные сосуды расширяются, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение в тканях организма. Гелиотерапия может быть опасна, не исключён риск получения ожога или теплового удара при несоблюдении дозировки и времени процедур.

Наиболее благоприятное время для приёма солнечных ванн - примерно с 8 до 12 часов. Для начала находиться под прямыми солнечными лучами можно при температуре не ниже 20 градусов и не выше 35 градусов, позже постепенно изменяя продолжительность солнечных ванн с 5 до 60 минут.

Закаливание водой. В 2015 году в Нидерландах было проведено исследование о влиянии контрастного душа на здоровье людей. Более чем 3000 человек в возрасте от 19 до 65 лет поделили на три группы. Участники исследования регулярно заканчивали прием душа, обливаясь холодной водой по 30, 60 и 90 секунд. По истечении месяца выяснилось, что среди участников эксперимента, придерживающихся режима, число взятых больничных сократилось на 30%, также, как и у участников, ведущих активный образ жизни, а в группе физически активных людей, использующих контрастный душ, их количество снижалось на 50%.

Холодная вода оказывает воздействие на восстановление организма после высокоактивных физических нагрузок. В ходе множества исследований было установлено, что водные процедуры эффективно снимают усталость сразу после тренировки и уменьшают проявление мышечной боли. Объясняется данный эффект сокращением потока крови в мышце и локальным снижением температуры в тканях, что приводит к снижению воспаления в них.

Процедуры с холодной водой влияют на уровень бета-эндорфина и норадреналина в крови. Норадреналин является одним из важнейших нейротрансмитеров (наряду с серотонином), на который нацелены многие из существующих антидепрессантов. Этот гормон также способен проникать через энцефалический кровяной барьер и увеличивать церебральный поток крови. Бета-эндорфин ответственен за общее самочувствие и снижение боли через опиоидные рецепторы.

Существует три вида водных процедур, связанных с холодной водой, – это обтирание, обливание и купание.

Обтирание. В основе процедуры лежит растирание всего тела круговыми движениями, двигаясь к подмышечным впадинам. Обтирание проводят губкой или же рукой, смоченной водой. Данная процедура считается наиболее щадящей среди других видов закаливания водой.

Обливание является более эффективным методом закаливания водой. Существует вариант обливания, при котором подвергаются изменению температуры только ноги человека (местное). Обливание всего тела (общее) лучше начинать с высокой температуры и летом, чтобы к более холодному времени года вода охватывала большую поверхность тела. Во время приема контрастного душа, вода оказывает массажное действие, что, в свою очередь, увеличивает эффективность процедуры. План применения контрастного душа представлен в табл. 2.

Купание. При купании на открытом воздухе в теплое время года влияние оказывают воздух, вода и солнечные лучи. Зимнее купание оказывает более ярко выраженный положительный эффект на здоровье: начинают эффективнее функционировать легкие, сердце, улучшается газообмен и система терморегуляции. Заниматься купанием зимой можно только после предварительной тренировки закаливания. После выхода из воды необходимо выполнить комплекс упражнений, вытереть тело насухо и сделать легкий самомассаж.

Таблица 2 – План применения контрастного душа

Дни	Температура воды, °С		Продолжительность процедур		Смена процедур, количество
	Горячая	Холодная	Нагревание	Охлаждение	
Начальный этап					
1-4	37°-34°	30°-28°	90с.	120с.	3 шт.
5-7	37°-34°	27°-26°			
8-10	38°-39°	26°-25°			
11-15	38°-39°	25°-24°			
16-20	40°	24°-23°	От 60 до 90 с.	От 80 до 100 с.	4-5 шт.
Оптимальный этап					
21-25	40°	23°-22°	От 60 до 90 с.	От 80 до 100 с.	4-5 шт.
26-30	40°	22°-21°	От 60 до 90 с.	От 80 до 100 с.	
31-35	41°-40°	21°-20°	От 75 до 60 с.	80 с.	
36-40	41°-40°	20°-19°	60 с.	80 с.	
41-45	41°-40°	19°-18°	60 с.	70 с.	5-6 шт.

В таблице 3 приведен подробный план применения рассмотренных водных закаливающих процедур. Более того, даже ходьба босиком позволяет закалить организм, а также повышает иммунитет и борется с плоскостопием, помогает в борьбе с хронической усталостью, бессонницей, нервозностью, стрессом.

Таблица 3 – План применения водных закаливающих процедур

Дни	Вид закаливающих процедур	Температура воды, °С	Время охлаждения, с
Начальный этап			
1-3	Обтирание, обливание, душ	36°-34°	От 120 до 180 с.
4-7		33°-32°	От 120 до 180 с.
8-11		32°-30°	От 120 до 180 с.
12-15		31°-28°	От 100 до 150 с.
16-20		30°-26°	От 90 до 150 с.
21-25		29°-24°	От 90 до 130 с.
26-30		28°-22°	От 90 до 120 с.
Оптимальный этап			
31-35	Обливание, душ	27°-20°	От 80 до 120 с.
36-40		26°-18°	От 80 до 120 с.
41-45		25°-17°	От 80 до 120 с.
46-50		24°-16°	От 70 до 100 с.
51-56		23°-15°	От 60 до 90 с.
57-60		22°-14°	От 50 до 90 с.
61-65		20°-12м	От 30 до 80 с.

Заключение и выводы. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Регулярное закаливание, с применением рекомендаций врача и разработанных методов, способствует укреплению иммунной системы человека, улучшает терморегуляцию организма и ускоряет обмен веществ, позволяет эффективнее поддерживать состояние сосудов, сердца и мышц.

Закаливание придает организму бодрость и заряд энергии, нормализует нервную систему и помогает бороться со стрессом, например, в период активной подготовки к экзаменам. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Закаливание, несомненно, является одним из ключевых здоровьесберегающих факторов.

Список источников

1. Ермакова Е. Г. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 1 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-sredstva-zakalivaniya/viewer> (дата обращения: 29.03.2023).

Сведения об авторе

Кузьмичева Евгения Сергеевна – студентка ОмГТУ.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Е. Д. Митусова, Н. В. Овчинников

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Аннотация в статье представлены результаты применения современного дополнительного оборудования, направленные на развитие физических качеств юных занимающихся в школьной спортивной секции по боксу. Положительная динамика сформированности физических и технических качеств у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти занимающиеся регулярно посещали секцию бокса и неоднократно участвовали в соревновательном процессе среди своих сверстников.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, секция бокса, школьники, современное оборудование.

Актуальность исследования. Существующая проблема повышения эффективности скоростно-силовой подготовки боксеров, не очень хорошо охвачена вниманием ученых, специалистов и тренеров-практиков. Это позволяет выделить противоречие между необходимостью совершенствования тренировочного процесса у юных боксеров с применением современного оборудования, направленного на развитие скоростных способностей, а так же их силовых и технических качеств в частном порядке с одной стороны и недостаточной разработанностью этой проблемы в теории с другой стороны. С этих позиций, совершенствование скоростных способностей боксеров имеет важное теоретическое и практическое значение, а избранная тема исследования является актуальной. Цель исследования – научно-методическое, научно-теоретическое обоснование физических качеств юных спортсменов, занимающихся в школьной спортивной секции с применением дополнительного оборудования.

Гипотеза исследования - предположили, что внедрение данного комплекса упражнений, с применением дополнительного оборудования для юных боксеров 13-14 лет, будут способствовать их физическому развитию, положительно повлияют на скоростно-силовые качества, а также технические навыки в соревновательной деятельности. Для оценки специальной физической подготовки применялся расчет.

$$K_{\text{атаки}} = \frac{\text{кол-во уд. достигших цели}}{\text{общее кол-во нанес. ударов}} \cdot 100\%;$$

$$K_{\text{защиты}} = \frac{\text{кол-во парированных ударов}}{\text{кол-во ударов нанес. против.}} \cdot 100\%;$$

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы педагогического исследования (педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент); социологические методы исследования (анкетирование); методы экспертной оценки; методы математической статистики.

Проводился основной педагогический эксперимент, целью которого являлась апробация разработанной экспериментальной технологии и внедрение программно-методического обеспечения в тренировочный процесс. Эксперимент проводился на базе МБУ ФСО «Спортивная школа по боксу. Для его реализации были сформированы две группы – экспериментальная (20 спортсменов) и контрольная.

Спортсмены группы начальной подготовки контрольной группы занимались на программе спортивной школы. Экспериментальная группа занималась по специальной программе, разработанной тренерским штабом спортивной школы, включающая дополнительное оборудование:

1. Fight belt – боксерский пояс (рис.1).



Рисунок 1 – Дополнительное оборудование «Боксерский пояс»

2. Fight ball – теннисный мяч на резинке для имитации ударов (рис. 2).



Рисунок 2 – Дополнительное оборудование «Fight ball»

3. Тренажер боксерский TITLE Reflex Bar для отработки скорости боксерских рефлексов (рис. 3).
4. Работа с fight ball на скорость удара по мячу и точность движения.
5. Босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).



Рисунок 3 – Тренажер боксерский TITLE Reflex Bar

Результаты исследования: в течение года в основных частях тренировочного процесса отводилось по 20-40 минут упражнениям на дополнительном оборудовании. Тренировочный процесс содержит комплексное применение упражнений на скорость, силу и выносливость благодаря круговому методу. Специальные упражнения на координационной лесенке (направленные на работу скорости движение ног). Burn Machine (увеличение скорости работы рук). Medball ZIVA с ручками (имитация боя с тенью с отягощениями в формате мяча). Тренажер боксерский TITLE Reflex Bar (отработка скорости боксерских рефлексов). Работа с fight ball (скорость удара по мячу и точность движения). Босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).

Заключение и выводы. Данное оборудование будет использовано с целью применения его в научном исследовании, тренировочной деятельности боксеров 13-14 лет.

Современного оборудования позволит нам улучшить общую физическую и специальную выносливость, а также технические и рефлексорные навыки.

Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться учителями, тренерами инструкторами, при планировании учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Сведения об авторах

Митусова Елена Дмитриевна – магистрант ГСГУ.

SpIn-код автора: 8838-1045.

Овчинников Николай Валерьевич – магистрант ГСГУ

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТАНОВКИ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

С. Мураткызы, Т. А. Сагиев

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается вопрос обучения техники выполнения приземления после прыжков, так как наиболее распространённой причиной травматизма в художественной гимнастике является несоблюдение техники приземления и слабо развитого мышечного корсета. Также рассматривается важность правильного выполнения двигательных действия при приземлении в художественной гимнастике, а также предложен комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и связочного аппарата гимнастки с целью профилактики травматизма позвоночника и улучшения техники выполнения прыжков и приземления гимнасток. Описаны основные принципы выполнения безопасного приземления для наилучшей амортизации.

Ключевые слова: художественная гимнастика, травмы, позвоночник, приземление после прыжка.

Актуальность и цель исследования. Художественная гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта, в котором с самой первой тренировки маленькие девочки учатся различным элементам тела (равновесие, повороты, прыжки, «волны») и постепенно овладевают навыками работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) [1]. Однако перед гимнастками всегда стоит сложная задача не просто научиться делать тот или иной элемент, а научиться выполнять его правильно с точки зрения техники и красоты исполнения. К примеру, если не научить ребенка правильной технике приземления после выполненных прыжков, это может привести к различным функциональным нарушениям позвоночника, и наиболее часто встречающиеся заболевания – протрузии или грыжи позвоночника.

Изучение техники приземления и ее совершенствование является важным аспектом в выполнении правильного прыжка [2]. Это очень важно и актуально как для гимнасток, так и для их тренеров, которые несут ответственность за обучение спортсменов и поддержание их здоровья. Таким образом, тренеру и гимнастке нужно очень тщательно относиться к обучению отдельных элементов движений, укреплению мышечных групп и повышению подвижности суставов и амплитуды движений у спортсменов начального этапа подготовки. Так как травма, полученная в результате неправильно обученного и впоследствии неправильно выполненного движения, может постепенно вредить организму всё больше и больше, что приводит в итоге к серьезным травмам. То есть тот же самый прыжок нужно в процессе обучения разбирать так детально, чтобы гимнастка поняла, что нужно приземляться с «носочка» на пятку, а не наоборот [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что работ авторов, посвященных этой теме, недостаточно и они не раскрывают проблемы обучения технике приземления после прыжка и целенаправленного укрепления мышечного корсета для безопасного приземления. Цель исследования – изучить проблему травматизма позвоночника гимнасток вследствие неправильного приземления после выполнения прыжков и разработать методические рекомендации, направленные на укрепление мышечного корсета и совершенствования процесса обучения техники приземления.

Методы и организация исследования. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение. Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы в группах начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. В художественной гимнастике часто встречаются травмы позвоночного столба вследствие неправильного приземления после выполненного прыжка. Мы разработали целенаправленную методику для укрепления мышечного корсета.

Тренеры в этом виде спорта не используют эту методику или же выполняют некоторые упражнения фрагментарно, которые вносят в разрез силовой подготовки, не уделяя этой проблеме должного внимания. Целенаправленной методики не предусмотрено и на практике это не выполняется.

Многие начинающие гимнастки из-за отсутствия специальных помостов, утвержденных FIG (Fédération Internationale de Gymnastique), вынуждены приземляться после прыжка на бетонные, плиточные, деревянные и другие жесткие покрытия, которые становятся причиной возникновения травм вследствие большой компрессионной нагрузки. Эта нагрузка может в любой момент перейти в растяжение связок, заболевание позвоночного столба и т. д.

Для профилактики травматизма необходимо оснастить все тренировочные залы для художественной гимнастики специальными, деревянными помостами, благодаря которым уменьшится нагрузка на стопы, колени и позвоночник занимающихся и, как следствие, снизится количество травм у детей и подростков. Что может увеличить число гимнасток, занимающихся в среднем как минимум до 20-ти лет, тогда как в настоящее время многие из них из-за травм вынуждены завершать свою спортивную карьеру раньше.

Также очень важно обучить гимнасток с раннего возраста правильной технике и принципам приземления. Принципы приземления:

1. Всегда выполнять приземление после прыжка в напряженном (не расслабленном состоянии). Напрягать все тело от шеи до стоп. То есть весь мышечный аппарат должен быть в тонусе.

2. Начинать приземление с кончиков пальцев ног, постепенно перенося нагрузку на подушечки, среднюю часть стопы и заканчивая приземлением на пятку.

3. При приземлении нужно одновременно слегка согнуть коленные суставы, приседая в тазобедренном суставе для амортизации прыжка. Амортизация необходима для снятия ударной нагрузки после приземления [2].

Для достижения лучших результатов можно использовать методику для совершенствования техники выполнения прыжков и приземления гимнасток, а также для уменьшения статистики травм. Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц голеностопа и икроножной мышцы.

1. «Релевэ» – и. п. (исходное положение) стоя, ноги вместе, пятки на полу, на счёт «раз» подъём на полупальцы, на счёт «два» опуститься в и. п.

2. Точно такое же упражнение с подъёмом на одной – правой ноге и в последующем на левой ноге.

3. «Релевэ в первой позиции» – и. п. стоя, ноги вместе, пятки соединены, «носочки» врозь, выворотная «первая позиция», на счёт «раз» подъём на полупальцы, на счёт «два» опуститься в и. п., стараться во время подъёма не разворачивать пятки в обратную сторону.

4. «Релевэ во второй позиции» – и. п. стоя, стопы врозь на одной горизонтальной линии, на расстоянии одной стопы, «носочки» врозь, выворотная «вторая позиция», на счёт «раз» подъём на полупальцы, на счёт «два» – опуститься в и. п., стараться во время подъёма не разворачивать пятки в обратную сторону.

5. Упражнение с развернутым эластичным жгутом в 1-1,5 метра длиной: и. п. сидя на полу, ноги прямые, взять резину в две руки с двух концов и натянуть на середину стопы, на счёт «раз» стопы натянуть к себе, на счёт «два» опустить и натянуть стопы к полу.

6. Прыжки на возвышение и обратно с отработкой техники приземления – и. п. стойка на прямых на ногах с ровным корпусом, на счёт «раз» прыжок на возвышение (стул), на счёт «два» прыжок на пол с уклоном в приземление на подушечки стопы с переходом на пятку.

7. Прыжки на мягкую балансировочную подушку и обратно с целью проработки тихого и плавного приземления на подушечки стоп – и. п. стоя, ноги врозь, на счёт «раз» прыжок на балансировочную подушку с фиксацией стойки приземления, на счёт «два» прыжок на пол с фиксацией стойки приземления. Обращать внимание на приземление на подушечки стоп с последующим опусканием на пятку.

8. Прыжки с колена на одной ноге – и. п. сед на одном колене, на счёт «раз» отталкивание в высоту, на счёт «два» приземление и возвращение в и. п. Точно так же выполнить на другую ногу.

Закключение и выводы. Правильная техника приземления может предотвратить травмы в будущем. Она требует особых усилий и внимания, как со стороны тренеров, так и со стороны гимнасток с раннего возраста. Надеемся, что предложенная методика поможет им в работе над улучшением техники приземления и предотвращения травм. В дальнейшем мы планируем внедрять этот комплекс упражнений в тренировочный процесс гимнасток начальной подготовки.

Список источников

1. Куценко Ю. Е., Тарасова Л. В. Развитие координационных способностей у гимнасток групп начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 114–117.
2. Медведева Е. Н., Котельникова Е. Б. Проектирование технической подготовки на основе учета объективных факторов качества выполнения прыжков художественной гимнастики. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 121–126.
3. Сибгатулина Ф.Р Прыжковая подготовка гимнасток "художниц": экспериментальная авторская программа // Мир транспорта. 2004. Т. 1. № 1. С. 134–136.

Сведения об авторах

Мураткызы Сагина – студентка ЕНУ им. Л. Н. Гумилева.

Сагиев Талгат Абаевич – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, кандидат педагогических наук.

Scin-код автора: 5537-6799.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

Е. Т. Сарин, Т. А. Сагиев

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается вопрос эффективности реабилитационных методов при повреждениях коленного сустава у вратарей хоккеистов. В статье анализируются методы лечения с помощью различных упражнений и физических нагрузок, а также оценивается эффективность каждого из них. Авторы подчеркивают, что систематически применяемые упражнения реабилитации способствуют ускорению процесса восстановления коленного сустава и повышению качества движений вратарей. С целью реабилитации использовались упражнения с использованием различных оборудования, в том числе тренажеров. Результаты статьи могут быть полезны, специалистам-реабилитологам, тренерам, медицинским работникам и вратарям хоккейных команд, занимающихся проблемами восстановления коленного сустава после травм.

Ключевые слова: хоккей, хоккеисты, вратарь, двигательная реабилитация, коленный сустав.

Актуальность. Двигательная реабилитация является важным элементом восстановления спортсменов после травмы коленного сустава. Вратари в хоккее являются особой категорией спортсменов, которые испытывают особые нагрузки на коленные суставы во время тренировок и соревновательных игр в отличие от полевых игроков. В научных источниках упоминается двигательная реабилитация только хоккеистов в общем, сведений касательно реабилитации вратарей с помощью физических упражнений недостаточно [1, 2]. В основном у вратарей работа ног ударная, взрывная и резко ротационная, тем самым происходит колоссальная нагрузка на связочный аппарат колена. На сегодняшний день существует крайняя необходимость в выявлении эффективного комплекса упражнений двигательной реабилитации в условиях тренировочного процесса с целью восстановления коленного сустава у вратарей в хоккее.

Организация и методы исследования: педагогическое наблюдение, анализ научно-педагогической литературы. Наблюдение осуществлялось в Центре доктора Лабунца и СДЮСШ по хоккею с шайбой.

Цель исследования – определить наиболее эффективный комплекс упражнений двигательной реабилитации для восстановления коленного сустава в 3 этапе реабилитации у вратарей в хоккее.

Результаты исследования и их обсуждение. В хоккее с шайбой у вратарей наблюдается высокая нагрузка на коленный сустав, так как у них взрывная и резко ротационная ударная нагрузка. В связи с этим повышается уровень травматизма. Чтобы снизить риск травм коленного сустава у вратарей хоккеистов нужно обязательно правильно подготавливаться к нагрузкам, закачивать мышцы ног и уделять внимание стретчингу.

Педагогические наблюдения и анализ научно-методической литературы позволил разработать комплекс упражнений, направленный на целенаправленное и эффективное восстановление коленного сустава:

1. Разгибание колена с резиновым жгутом сидя на скамье (20 раз).
2. Сгибание колена с резиновым жгутом сидя на скамье (20 раз).
3. Сгибание голеностопа с резиновым жгутом в положении сидя (20 раз).
4. Разгибание голеностопа с резиновым жгутом в положении сидя (20 раз).
5. Ходьба на носочках (1 мин).
6. Перекаты с пятки на носок (1 мин).
7. Приведение ноги с резиновым жгутом в положении сидя (20 раз).
8. Отведение ноги с резиновым жгутом в положении сидя (20 раз).

Физическая реабилитация подразумевает собой восстановление утраченных двигательных способностей за счет укрепления мышц и связочного аппарата с помощью различных физических упражнений.

Реабилитация делится на 3 этапа: 1-й этап иммобилизационный, проходит чаще всего в стенах медицинского учреждения; 2-й этап постиммобилизационный, проходит либо в медицинском учреждении, либо в реабилитационном центре; 3-й этап восстановительный, проходит в естественных условиях спортивной подготовки [3].

В основном многие спортсмены игнорируют 3 этап реабилитации и незамедлительно приступают к полноценным тренировочным занятиям. Данное явление наблюдается ввиду неосведомленности занимающихся о возможных осложнениях травм, в данной связи мы предлагаем комплекс упражнений, который следует использовать на 3 этапе восстановления в условиях тренировочных занятий.

Задачи физической реабилитации 3-го периода: 1) полное восстановление травмированного сустава; 2) восстановление силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, связанных со спецификой избранного спортсменом вида спорта.

Следует упомянуть, что принято выделять степени травматизма коленного сустава в зависимости от уровня нарушения целостности определяет способ лечения и степень растяжения: I степень – затронуто менее 10% волокон, следовательно, не требует специального лечения; II степень – больше 50% волокон разорвано, но связка остаётся в целостности; III степень – разрушение связки, может потребоваться операция. Локализация и объём поражения определяют срок лечения растяжения связок коленного сустава [1].

Предложенные выше упражнения выполняются через терпимую боль. В дальнейшем, при приобретении ощущения простоты и легкости выполнения упражнений, следует усложнить условия за счет применения многофункционального тренажера Бубновского с использованием манжет.

По мере укрепления мышц и связок коленного сустава вратарей необходимо добавить специализированные имитационные упражнения на льду: «закрытый шаг», «открытый шаг» и движения в «перемещения в стойке вратаря». Данные упражнения способствуют повышению силовой выносливости мышц ног и тому, чтобы коленный сустав адаптировался к специальным движениям. Дополнительно необходимо ввести в программу реабилитации растяжку (стретчинг).

Заключение. Задачей дальнейшего нашего исследования будет заключаться во внедрении предложенного комплекса упражнений в реабилитационный процесс с целью более быстрого и эффективного восстановления, укрепления и предупреждения травм коленного сустава вратарей.

Список источников

1. Одрузова Д. В. Физическая реабилитация спортсмена при повреждении мениска. // Исследования молодых ученых: материалы XV Междунар. науч. конф. 2020. С. 114–117.
2. Сокрута В. Н., Казакова В. Н. Медицинская реабилитация в спорте // Руководство для врачей и студентов. Донецк: «Каштан», 2011. С. 620.
3. Поташева А. А., Будяев Д. Н. Разработка программы двигательной реабилитации спортсменов в хоккее с травмами коленного сустава // Физическая культура и спорт в мегаполисе. 2019. С. 40–44.

Сведения об авторах

Сарин Ернар Талгатович – студент ЕНУ им. Л. Н. Гумилева.

Сагиев Талгат Абаевич – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, кандидат педагогических наук. Spin-код автора: 5537-6799.

ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

С. А. Свидинская

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрено явление гиподинамии, как фактора, влияющего на здоровье студентов. Изучены причины появления и развития гиподинамии в студенческой среде. Рассмотрены результаты исследований уровня физической активности студентов в разных городах. Сформулированы условия, предотвращающие появление и развитие гиподинамии. Результаты данного исследования могут быть использованы при проведении научных исследований, разработки методических материалов, организации занятий физической культуры и спортом.

Ключевые слова. Гиподинамия, физическая культура и спорт, физическая активность, здоровый образ жизни.

Актуальность и цель исследования. Каким бы видом деятельности не занимался человек, наиболее эффективных результатов он может достичь только, когда здоров. Физическое здоровье складывается из множества факторов, таких как рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, достаточный уровень физической активности, личной гигиены, закаливания и многого другого. Для студентов преимущественно характера умственная деятельность, при которой уровень физической активности снижается, так как преобладает сидячий образ жизни. Вследствие этого, у большинства студентов развивается такое явление, как гиподинамия. Она появляется при отсутствии достаточной физической нагрузки и может привести к нарушениям функций многих систем организма, поэтому борьба с данным явлением – актуальная проблема современного общества. Целью данного исследования - является оценка степени подверженности студентов гиподинамией, определение факторов, влияющих на развитие данного явления, а также выявление методов профилактики гиподинамии у студентов.

Методы и организация исследования. Гиподинамия – патологическое состояние, которое является следствием снижения или отсутствия необходимого уровня физической активности. Основной причиной того, что гиподинамия появляется у большого количества людей, является повышение уровня комфорта жизни современного человека. Технический прогресс и внедрение в жизнь инновационных технологий повлияли на уровень физической активности населения, об этом говорит врач-отоларинголог Гомозова Т. М. [1].

В современном обществе люди могут заказывать доставку продуктов или других необходимых вещей, передвигаться на личных автомобилях или такси, работать, не выходя из дома и сидя за компьютером. Эти и многие другие действия, безусловно, делают жизнь комфортнее, но при этом снижается уровень двигательной активности, так как людям не нужно много ходить пешком, добираясь до работы или магазина с продуктами. Для студенческой среды характерен сидячий образ жизни, так как большое количество времени студенты проводят в сидячем положении на занятиях и дома при выполнении каких-либо заданий, сидя за компьютером или ноутбуком. Вследствие такой организации деятельности развивается гиподинамия. Врач-терапевт Иванова Т. В. выделяет в своем исследовании несколько основных причин, влияющих на развитие гиподинамии:

- избыточная масса тела, не позволяющая вести активный образ жизни;
- преимущественно сидячая или стоячая работа, особенно удаленная;
- патологическое увлечение социальными сетями или компьютерными играми;
- наличие вредных привычек и сопутствующих им осложнений;
- частое пользование личным транспортом и злоупотребление услугами доставки или такси, не оставляющих возможности для небольших прогулок до работы или магазина [2].

Результаты исследования и их обсуждения. Преподаватели Калужского государственного университета проводили исследование активности студентов в разные временные периоды: сессионный, межсессионный и каникулярный. Результаты данного исследования представлены на рисунке 1 [3].

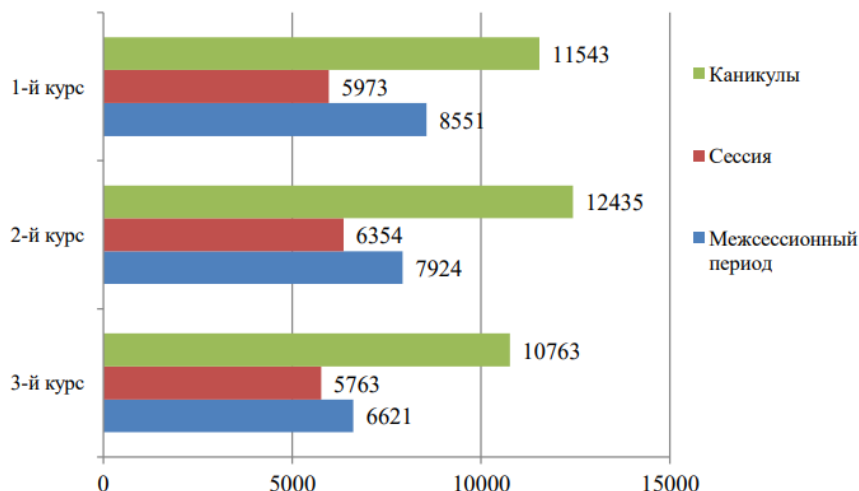


Рисунок 1 – Двигательная активность студентов в сессионный, межсессионный и каникулярный периоды, кол-во шагов

Результаты данного исследования показывают, что в сессионный период студенты двигаются меньше всего из-за большого количества заданий и научных работ, которые необходимо сдать вовремя. В период каникул наблюдается наибольшая активность, так как у большинства студентов исчезает необходимость постоянно находиться в сидячем положении на парах или при выполнении различных учебных занятий.

Похожее исследование проводили преподаватели Петрозаводского государственного университета. Они организовывали опрос среди студентов, чтобы узнать об отношении молодежи к физической активности. На рисунках 2 и 3 представлены диаграммы, отражающие уровень активности студентов [4].

По результатам данного исследования можно сделать вывод о том, что студенты проводят большое количество времени за компьютером в сидячем положении, при этом большинство студентов оценивают свой уровень физической активности, как средний или низкий. Это свидетельствует о том, что большое количество студентов занимаются спортом и выполняют физические упражнения в основном на парах по физкультуре и не посещают дополнительные места, где можно заниматься спортом и выполнять физические упражнения.

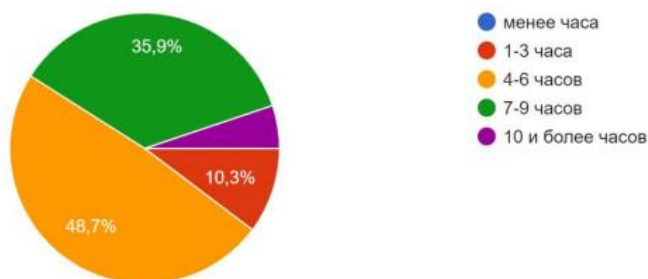


Рисунок 2 – Время, проведенное за компьютером в течение дня

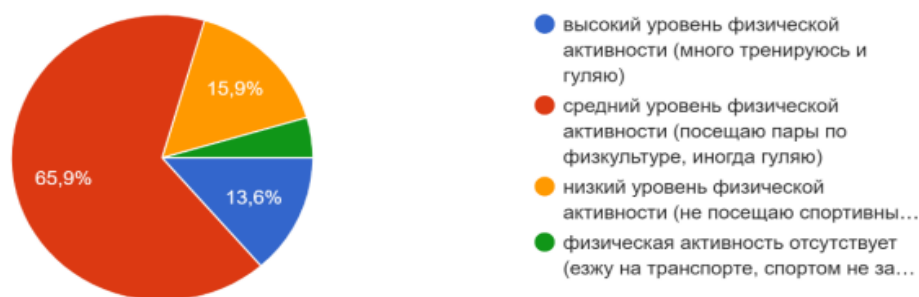


Рисунок 3 – Оценка уровня собственной физической активности студентов

Заключение и выводы. Рассмотренные исследования характеризуют физическую активность большинства студентов, как недостаточную. Именно поэтому молодежь, обучающаяся в университетах, в наибольшей степени подвержена развитию гиподинамии. Определенная доза физической активности жизненно необходима человеку, а молодому поколению – в первую очередь. Важным условием для профилактики гиподинамии служит здоровый образ жизни, характеризующийся сбалансированным питанием, а также правильным режимом нагрузок и отдыха. Благодаря регулярному выполнению различных физических упражнений, прогулкам на свежем воздухе, занятиям аэробными видами спорта, такими как бег или плавание, уровень физической активности будет в норме, что препятствует появлению и развитию гиподинамии.

Список источников

1. Гомозова Т. М. Профилактика гиподинамии // MRIA LIFE CENTRE. URL: <https://mriamed.ru/articles/obshic-stati/profilaktika-gipodinamii/> (дата обращения: 09.04.2023).
2. Иванова Н. В. Гиподинамия: причины, симптомы, последствия, профилактика // Поликлиника.ру. URL: <https://polyclinika.ru/tech/gipodinamiya-prichiny-simptomu-posledstviya-profilaktika/> / (дата обращения: 09.04.2023).
3. Широкова Е. А., Щеголева М. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4.
4. Соловьева Н. В., Мартынова Е. С. Гиподинамия в студенческой среде // Международный журнал гуманитарных и специальных наук. 2022. № 10-1.

Сведения об авторе

Свидинская София Алексеевна – студентка ОмГТУ.

СОПРЯЖЁННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

С. Э. Тё¹, С. Ю. Тё²

¹*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,*

²*Омский автобронетанковый инженерный институт, г. Омск, Россия*

Аннотация. В представленной статье автор даёт практическое обоснование специфическим приёмам сопряжённого развития базового двигательного качества – скоростно-силовой способности, которая самым тесным образом взаимосвязана с двигательной деятельностью атлета т.е. техникой выполнения им тяжелоатлетических упражнений. Авторами раскрыта зависимость между параметрами тренировочной нагрузки и степенью развития двигательного навыка, выраженного его спортивным результатом.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, сопряжённое развитие, двигательные способности, двигательные навыки, олимпийский спорт, развитие, упражнения.

Актуальность и цель исследования. Актуальность данного исследования определяется тем обстоятельством, что ведущие отечественные спортсмены неожиданно для многих обывателей, но не для специалистов, утратили лидирующие позиции на мировом тяжелоатлетическом помосте. Эта ситуация требует задействования безотлагательных реанимирующих мер по определению ближайшего будущего и ликвидации причин возникшего обстоятельства и, как можно, самого быстрого устранения их, тем самым, коренным образом, решая возникшие проблемы в подготовке квалифицированных спортсменов, способных уверенно конкурировать со своими оппонентами за ведущие позиции на международных соревнованиях различного масштаба.

Итоговый реальный (конкретный) спортивный результат желательно должен соответствовать затраченной для его достижения работе (материальным средствам, физическим усилиям и удовлетворению моральных и других амбиций), являющихся конечной целью каждого отдельно взятого атлета, активно занимающегося спортивной тренировкой силовой направленности. Многочисленными исследованиями [2, 3, 4, 5, 6], в разное время, проведёнными в тяжелоатлетическом спорте было определено, что ведущим двигательным качеством (способностью) в этом виде спорта выступает сила во всём многообразии её проявлений. Ведущая роль силы подтверждена любым двигательным действием, которое является результатом мышечного сокращения (напряжения), приводящим опорно-двигательный аппарат (ОДА) человека в движение. По компетентному мнению великого древнегреческого учёного и философа Аристотеля (384-322 гг. до н.э.) – «...движение – это жизнь, а жизнь – это движение» [7], по нынешнему определению понятия силы – это есть преодоление внутреннего или внешнего сопротивления путём мышечных сокращений (напряжений) [2, 4, 9].

Цель исследования – поиск действенных путей сопряжённого развития физических качеств и тактико-технического мастерства высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Гипотеза исследования. Было предположено, что сопряжённое развитие физических качеств и двигательных навыков тяжелоатлетов на всех этапах подготовки, позволит значительно сократить время становления спортивно-технического мастерства спортсменов.

Задачи исследования:

1. Выявить степень взаимовлияния основных параметров тренировочной нагрузки между собой и на процесс становления тактико-технического мастерства тяжелоатлетов.
2. Определить влияние уровня развития скоростно-силовых способностей на технику выполнения соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.

Успешному решению поставленных задач способствовало применение широко используемых в физическом воспитании и спорте следующих методов исследования: анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, методов математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с февраля по июль 2021 года на подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки к чемпионату России среди мужчин и женщин по тяжёлой атлетике. Исследовался 6-ти недельный сдвоенный подготовительный этап и один 3-х недельный предсоревновательный мезоцикл подготовки. В исследовании приняли участие тяжелоатлеты сборной команды России по тяжёлой атлетике (мужчины и женщины). Квалификация спортсменов находится на уровне МС, МС МК и ЗМС России. Спортсмены, принимавшие участие в исследовании тестировались в прыжковом тесте по Абалакову, прыжке в длину с места толчком двух ног, беге на 30 и 60 м.

Результаты исследования и их обсуждение. В проведённом исследовании скоростно-силовые способности (качества) определялись нами при помощи специальных педагогических тестов, которые позволяют выявить у тяжелоатлетов степень развития быстрой и «взрывной» силы. Таким образом, был собран корректный эмпирический материал, подвергшийся дальнейшей обработке и тщательному анализу.

Педагогическое тестирование показало высокую и среднюю корреляционную зависимость между основными параметрами тренировочной нагрузки: количеством подъёмов штанги (КПШ – $r=0,863$), объёмом (V – $r=0,789$), интенсивностью ($I_{\text{интенсивность}}$ – $r=0,961$) и новизной ($N_{\text{новизна}}$ – $r=0,475$) применяемых средств в микро-мезо-макроцикле подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации, уровнем (степенью) развития их двигательных умений и навыков, вплоть до образования у них устойчивого динамического стереотипа

Следует заострить внимание на том моменте, что в процессе проведения педагогического тестирования эффективность выполненной работы определялась исследователями временем, затраченным на выполнение всего тренировочного занятия, а специальная – интенсивностью тренировки, т. е. совокупность сопряжённого развития качества и навыка рассматривалась авторским коллективом с позиции общей и специальной её составляющей. Наиболее детальному и тщательному изучению подвергся предсоревновательный этап подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Методика развития быстрой и «взрывной силы» в тяжёлой атлетике при одновременном совершенствовании специальных двигательных умений и навыков в рассматриваемом авторским коллективом случае, носит традиционную, но подчинённую биологическим закономерностям развития и, получившую определённые этапы систематизированной системы подготовки квалифицированных тяжелоатлетов того и другого пола. Эта система имеет прямую зависимость от этапа подготовки и индивидуальных особенностей развития двигательного потенциала каждого отдельно взятого спортсмена.

Использование в тренировочном процессе микроциклов различной продолжительности, построенных с учётом характера восстановительных реакций, позволяет почти в два раза увеличить темпы прироста уровня скоростно-силовых и координационных способностей. Вместе с этим увеличивается интенсивность окислительных процессов и значительно улучшается способность организма противостоять гипоксии (утомлению), что позволяет обеспечить высокий уровень двигательной активности (работоспособности) в тренировочном процессе и во время соревнований.

Увеличение темпов прироста физической работоспособности почти в 2,5 раза за относительно короткий срок – продолжительность одного учебно-тренировочного сбора (УТС) – 21 день, а время исследования затронуло два последовательно идущих друг за другом подготовительных сбора и один УТС предсоревновательного периода подготовки. При этом необходимо отметить, что продолжительность микроцикла не обязательно укладывается в недельный период времени согласно природной периодизации смены дня и ночи, недели и месяца и т.д., но обязательно должна быть ориентирована на направленность (объём и интенсивность) тренировочной нагрузки и продолжительность (временные интервалы отдыха), а также характер восстановительных мероприятий. В конечном итоге микроциклы составляли мезоциклы, а мезоциклы – макроцикл (рис. 1).

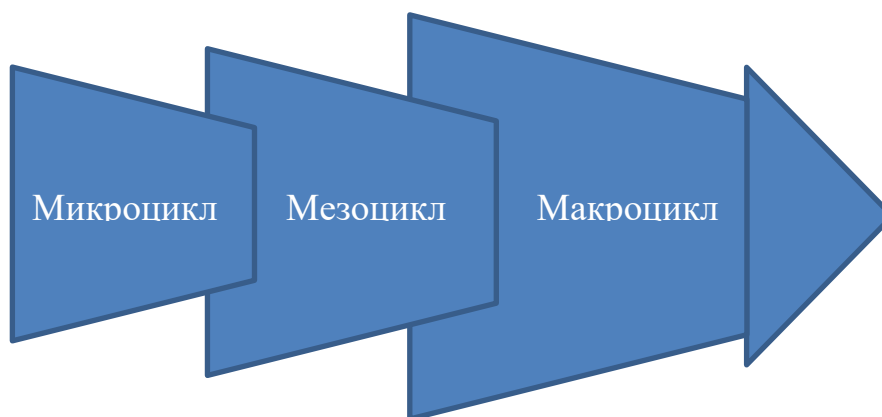


Рисунок 1 – Структурное построение многолетнего процесса подготовки квалифицированных тяжелоатлетов

Например, во-первых не целесообразно использование высокоинтенсивных тренировок в ударных микроциклах на всём протяжении предварительной базовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, для них занятия с большими и максимальными тренировочными нагрузками практически не рекомендуются; но уже на этапе предсоревновательной подготовки таких занятий должно быть от 1-го до 3-х, а на этапе реализации индивидуального максимума или накопленного потенциала их количество может доводиться до четырёх и более.

Специалисты, учёные, практики [1, 3, 6, 8] отмечают, что увеличение числа тренировочных занятий с максимальными (предельными), около предельными, большими и высокими нагрузками в микроциклах специальной подготовки за счёт рационального чередования их направленности является значительным резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это касается, прежде всего, ударных микроциклов, основная задача которых предъявление организму спортсмена большой суммарной нагрузки (рис. 2), способной вызвать бурное протекание адапционных процессов. Однако наряду с ударными микроциклами широко планируют втягивающие и восстановительные микроциклы, в которых обычно применяют меньшее количество занятий и меньший суммарный объём работы (более разнообразную работу по всем показателям)

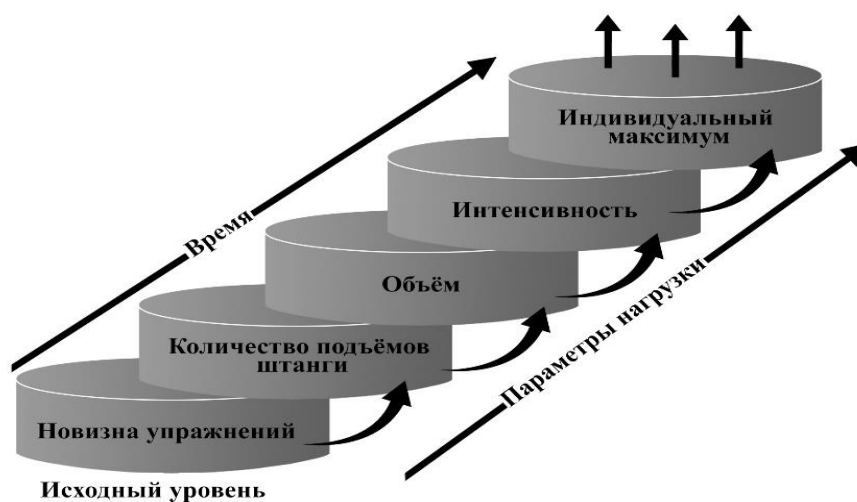
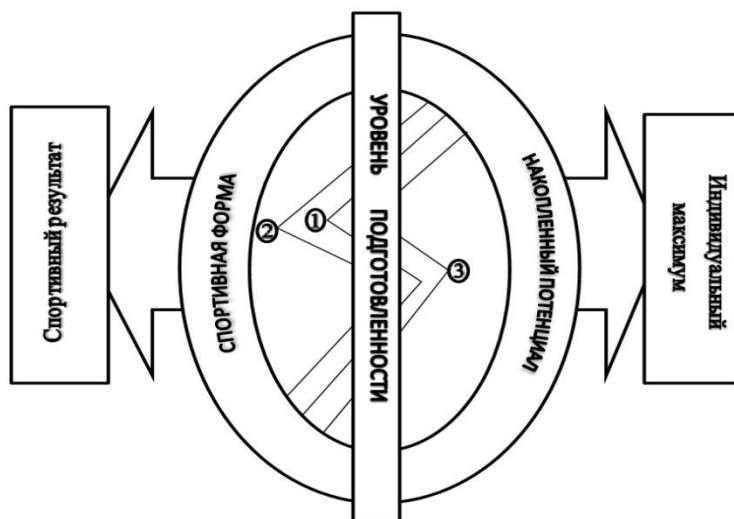


Рисунок 2 – Совокупность основных параметров тренировочной нагрузки

При планировании двух или нескольких занятий в течение одного дня приходится сталкиваться с рядом определённых проблем, связанных, прежде всего, с кратко и долгосрочными восстановительными мероприятиями спортсменов. Таковыми мероприятиями являются фармакологические, педагогические, бальнеологические средства, а также массаж, питание, режим дня, тренировок и отдыха и некоторые другие.

В тяжелоатлетическом спорте высших достижений накопленный потенциал сопряжённого совершенствования технического мастерства и комплексного развития двигательных способностей высококвалифицированных спортсменов выражается в реализации достигнутого индивидуального максимума. Этот самый максимум всегда имеет место быть как в тренировочном процессе, так и в процессе соревновательной деятельности и, естественно, который всегда выражен конкретным спортивным (соревновательным) результатом, основанным на реальных спортивных достижениях каждого отдельно взятого спортсмена (рис. 3).

Логическая взаимосвязь, описанных выше событий определяет индивидуальность в спортивной подготовке тяжелоатлетов, активно занимающихся тренировкой скоростно-силовой направленности, а планирование, учёт и контроль их подготовки должен однозначно опираться на закономерности развития и становления спортивной формы спортсменов. Необходимо отметить, что при работе с женщинами-спортсменками должны обязательно учитываться биологические особенности развития их организма в онтогенезе.



Примечание: 1 – идеально сбалансированный вариант подготовки; 2 – подготовка с уклоном на физическое развитие; 3 – подготовка с уклоном на техническое мастерство

Рисунок 3 – Компоненты целевой установки процесса спортивной подготовки тяжелоатлетов

С позиции сопряжённого развития специальной физической подготовки (СФП), базирующейся на техническом мастерстве и двигательном опыте спортсменов индивидуализация спортивной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов выглядит как блочная система, где определённое решение одного – предыдущего блока определяет как эффективность, так и успешность последующего. А высота восхождения на спортивный «олимп» определяется индивидуальным максимумом, заложенным в спортсмена или спортсменку природой, т.е. наследственностью, их специфической работоспособностью, целеустремлённостью, амбициями, мотивацией, возможностями, способностями и так далее.

Принцип восхождения на «ступени лестницы» лежит в основе набора, реализации и долговременного сохранения спортивной формы, последовательного увеличения спортивного результата и максимального продления спортивного долголетия (рис. 4).

Народная мудрость гласит, что повторение является матерью учения, а несколько перефразировав рассматриваемое выражение, получается – «научения», в результате чего получается, что в исследуемом нами виде спорта – тяжёлой атлетике научить эффективной, т. е. оптимальной технике выполнения соревновательных упражнений – рывка и толчка и, одновременно, воспитать гармонически развитую личность – физически и духовно, а основу этого процесса составляют средства спорта и активной двигательной деятельности.

Что первично – что вторично в комплексном развитии и дальнейшем совершенствовании физических способностей (качеств) и одновременным развитием двигательных умений и навыков?

Что более важно, а что ... менее? Существует мнение, что развитие качеств должно носить только комплексный характер.

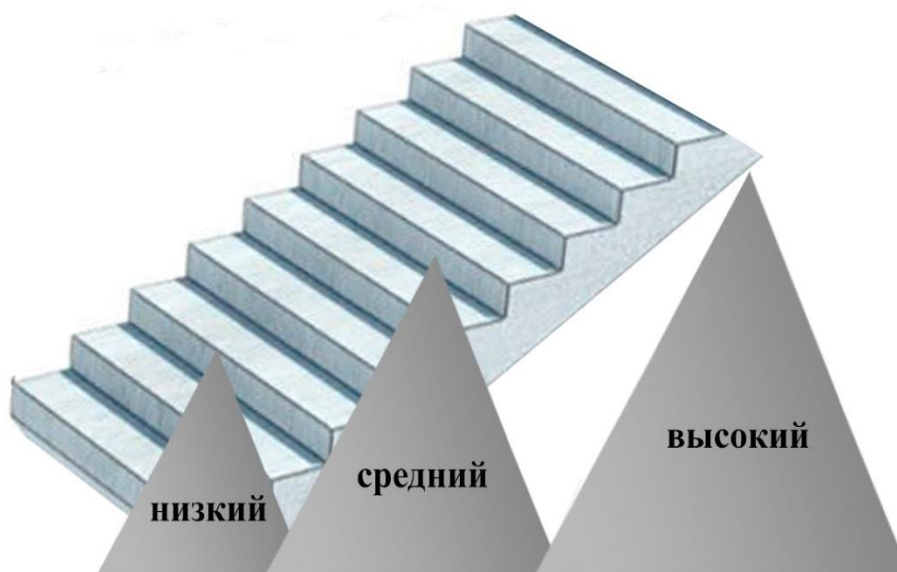


Рисунок 4 – Принцип «лестничного» восхождения в тяжёлой атлетике

Заключение и выводы. Следует отметить, что крутизна склона, по которому предстоит подняться спортсмену, может быть крутой и ухабистой, менее крутой и менее ухабистой, а может быть пологой и ровной. Так вот, по пологой и относительно ровной «дороге» идти гораздо легче, нежели по крутой и ухабистой, но время подъёма на вершину в данном случае займёт гораздо больше времени в сравнении со временем подъёма по крутой тропе. Спортсмен же ограничен во времени [9], потому что его спортивные амбиции могут быть успешно реализованы только в определённый промежуток времени, когда он молод, свеж, полон сил и энергии. А таковой временной промежуток в жизни каждого из нас обычно заканчивается весьма быстро и, как всегда, неожиданно... Поэтому говорится: «Всему – своё время!».

Представленный в статье исследовательский материал позволяет сделать следующие выводы:

1. Основные параметры тренировочной нагрузки – объём, интенсивность и количество подъёмов штанги имеют высокую и среднюю корреляционную зависимость между собой, плюс новизна используемых в тренировочном процессе специально-подготовительных упражнений на подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки позволяют в значительной степени повисить техническое мастерство тяжелоатлетов и, как следствие, улучшить спортивный результат.

2. Спортсмены, имеющие высокий уровень развития скоростно-силовых способностей обладают большим потенциалом тактико-технического мастерства при выполнении соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике, нежели те спортсмены, которые имеют средний или низкий уровни (1,1 и 1,9 раза соответственно).

Список источников

1. Бернштейн Н. А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике М.: ТВТ Дивизион, 2017. 320 с.
2. Верхошанский Ю. В Основы специальной силовой подготовки в спорте М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. 216 с.
3. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. Очерки по физиологии и спортивной тренировке М.: Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
4. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Спорт, 2019. 200 с.
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М.: Спорт, 2016. 464 с.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986. 267 с.
7. Павликова Е. А. Мудрость тысячелетий. М.: Абрис, 2017. 256 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ», 2003. 863 с.
9. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. Т. 1. 592 с.

Сведения об авторах

Тё Светлана Эдуардовна – доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта СибГУФК.

Scopus-код автора: 4116-1808.

Тё Сергей Юрьевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки ОАБИИ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЧИНСКОЙ ШКОЛЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

К. Г. Томилин, Е. Ю. Бергс

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Осуществлено научно-методическое обеспечение спортивной деятельности сочинской школы верховой езды. Выявлен низкий уровень физической подготовленности, как девушек, так и юношей. Разработана методика совершенствования координационных способностей девочек 10–12 лет. Четырехмесячный пилотный эксперимент с девочками 10–12 лет показал улучшение большинства показателей занимающихся, по сравнению с результатами прошлых программ тренировок. Результаты проведенных исследований легли в основу рекомендаций по изменению тренировочного процесса юношей и девушек, занимающихся в школе верховой езды. Разработаны проект «тренажерной дорожки», а также проект диагностического комплекса.

Ключевые слова: конный спорт, физическая подготовленность, девочки 10–12 лет, проекты.

Актуальность исследования. Занятия конным спортом являются одним из красивейших видов спортивной деятельности, укрепляют физическое состояние организма занимающихся, и положительно влияют на самочувствие человека в психологическом, эмоциональном плане (рисунок 1) [6]. Но статистика спортивного травматизма размещает конный спорт на 3-м месте среди других видов спортивной деятельности: – 101,1 травм на каждую тысячу спортсменов. Что требует высокий уровень физической подготовленности занимающихся [1].

В сочинской школе верховой езды занимаются 132 девушки и 18 юношей. Однако физическая подготовленность сочинских спортсменов оценивается на низком уровне. Что и обусловило проведение специальных исследований, проведенных студентами Сочинского государственного университета.



Рисунок 1 – Положительные эмоции при контактах с лошастью

Цель исследования – разработка и научное обоснование рекомендаций по повышению эффективности тренировочного процесса.

Методы и организация исследования: анализ протоколов сдачи нормативов ОФП и СПФ учащихся школы; пилотное исследование; математико-статистический анализ; разработка проекта «тренажерной дорожки», проекта диагностического комплекса.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведен анализ протоколов сдачи нормативов ОФП и СПФ для девушек и юношей сочинской школы верховой езды, который показал низкий уровень физической подготовленности, как девушек, так и юношей (табл. 1). Сравнительный анализ требований сочинской школы верховой езды и нормативов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» [5] выявил серьезные расхождения.

В сочинской школе отсутствуют контрольные испытания: бег на 30 или 60 м; бег на 1000 или 2000-3000 м; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места; метание мяча; подъемы туловища из положения лежа, которые лежат в основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания населения России, устанавливающей государственные требования к уровню его физической подготовленности.

Таблица 1 – Показатели ОФП и СПФ девушек (n=133) / юношей (n=18) сочинской школы верховой езды

Показатели	Минимальные нормативы ОФП и СПФ	Средние оценки по группе (X±σ)	Количество спортсменов, имеющих оценки «удовлетворительно» и «плохо», %
№1. «Вестибулярная устойчивость»	5 баллов	3,4±1,4 / 3,3±1,4	40,6 / 44,4
№2. «Координационные способности»	5 баллов	3,0±1,5 / 3,1±1,4	66,9 / 66,7
№3. «Силовая выносливость ног»	12 раз	3,2±1,6 / 3,4±1,5	55,6 / 42,1
№4. «Силовая выносливость рук»	8 раз	2,6±1,9 / 2,7±1,8	60,2 / 61,1
№5. «Силовая выносливость брюшного пресса»	10 раз	3,2±1,6 / 4,5±3,7	52,6 / 38,9
№6. «Гибкость» (1)	5 баллов	2,6±1,9 / 2,6±2,0	45,9 / 61,1
№7. «Гибкость» (2)	5 баллов	3,2±1,3 / 3,9±1,8	36,8 / 27,8

Корреляционный анализ (табл. 2) показал взаимосвязь между показателями ОФП и СПФ девушек, имеющих разный уровень физической подготовленности.

Когда сумма набранных баллов составляла 6–10 – низкий уровень, 20 – средний уровень и 36 баллов – максимальный уровень.

По мере повышения физической подготовленности девушек одни достоверные корреляционные связи между показателями пропадают, другие появляются, и, даже, меняют свой знак на противоположный.

Сочинская школа верховой езды не имеет хорошие спортивные сооружения, где спортсмены могли бы регулярно заниматься физической подготовкой. Поэтому студенты СГУ (из учеников школы), проявили творчество и разработали методику совершенствования координационных способностей у девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом, содержащую эффективные упражнения с использованием дополнительного инвентаря (массивные мячи, полусферы, гири, гантели и т. д.).

Таблица 2 – Динамика достоверных корреляционных связей между показателями ОФП и СФП девушек с разным уровнем физической подготовленности

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1			+			+		+
2			+	+	-		-	
3					-	+	-	+
4					-		-	
5								
6	20 баллов							+
7								
8								

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1		-	+					
2			-	+		-		-
3						+		+
4								
5								
6	35 баллов							
7								
8								

Показатели ОФП и СФП:

- №1. «Вестибулярная устойчивость»
- №2. «Координационные способности»
- №3. «Силовая выносливость ног»
- №4. «Силовая выносливость рук»
- №5. «Силовая выносл. брюшного пресса»
- №6. «Гибкость» (1)
- №7. «Гибкость» (2)
- 8. Сумма очков

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1		+		+	+			+
2			-	+				
3				-				
4								+
5								+
6	6-10 баллов						+	
7								
8								

Таблица 3 – Определение эффективности внедренной методики у девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом

№	Показатели	Тестирование в процессе эксперимента			Достоверность изменений 2-4 (p)
		Начало ($\bar{X} \pm \sigma$)	2 месяца ($X \pm \sigma$)	4 месяца ($X \pm \sigma$)	
	1	2	3	4	5
1	№1. «Вестибулярная устойчивость»	3,4±2,1	4,6±1,2	4,8±1,0	p<0,01
2	№2. «Координационные способности»	4,2±1,7	4,6±1,2	4,6±1,2	p<0,05
3	№3. «Силовая выносливость ног»	14,0±1,8	14,5±1,5	15,1±1,1	p<0,05
4	№4. «Силовая выносливость рук»	8,6±1,0	8,6±1,0	8,8±1,0	p>0,05
5	№5. «Силовая выносливость брюшного пресса»	10,3±1,3	11,6±1,6	12,3±1,4	p<0,05
6	№6. «Гибкость» (1)	3,4±2,1	3,4±2,1	3,8±2,0	p>0,05
7	№7. «Гибкость» (2)	4,6±1,3	4,2±1,6	4,1±1,4	p<0,05

На протяжении четырех месяцев проводился пилотный педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 10 девочек от 10 до 12 лет, занимающиеся в начальной группе от 2 до 3 раз в неделю на территории спортивной школы. Предложенные выше упражнения выполнялись каждую тренировку как обязательная разминка перед тренировкой, верхом на лошади. Показатели эффективности внедренной методики представлены в таблице 3.

Таблица 4 – Динамика достоверных корреляционных связей между показателями ОФП и СФП девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1			+					
2					+		+	
3								
4								
5							+	
6	Через 2 месяца							
7								
8								

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1		+	+					
2					+	+	+	
3								
4								
5								
6	Через 4 месяца							+
7								
8								

Показатели ОФП и СФП:

- №1. «Вестибулярная устойчивость»
- №2. «Координационные способности»
- №3. «Силовая выносливость ног»
- №4. «Силовая выносливость рук»
- №5. «Силовая выносливость брюшного пресса»
- №6. «Гибкость» (1)
- №7. «Гибкость» (2)
- 9. Сумма очков

№	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2							+	+
3								
4								
5								
6	До начала эксперимента							
7								
8								

Педагогический опрос выявил заинтересованность занимающихся, в первые два месяца педагогического эксперимента, осваивать новые упражнения на тренажерах. Что способствовало эффективности применяемых занятий. Однако через четыре месяца, такая заинтересованность ослабела. И девочки с неохотой занимались на тренажерах и с гантелями. Сами испытуемые рекомендовали вносить элементы состязательности между спортсменами, чтобы сделать занятия на тренажерах более эмоциональными.

Проведенный статистический анализ показал незначительное число достоверных корреляционных связей между показателями ОФП и СФП занимающихся (в начале педагогического эксперимента). Через два месяца занятий число корреляционных связей увеличилось до четырех, а к концу четвертого месяца достигло семи (табл. 4).

Разработан проект «тренажерной дорожки» размещаемой вдоль основной асфальтовой тропинки, по которой спортсмены идут от автобусной остановки до конюшен. И содержащей расположенных последовательно (по два) однотипных уличных тренажеров, что позволяет при движении спортсменов в школу и из нее, тренироваться и соревноваться между собой. А также проект диагностического комплекса для оценки текущего состояния всадника и его лошади перед выходом на тренировки или соревнования.

Диагностический комплекс включает:

- тепловизор [3] с монитором, расположенных на выходе из конюшен (рис. 2);

– системы «POLAR M430» [2], установленные на спортсмене и его лошади (рис. 3). Комплект поставки «POLAR M430» включает датчик «H10» сердечного ритма для лошади с ремнем под подпругу, USB кабель для связи с компьютером и доступ к «Polar Flow» веб-сервису. Аккумуляторная батарея емкостью 350 мА/ч рассчитана на 14 часов работы в режиме тренировки с GPS.

– шкала «Светофор» [7] – системы «визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления». Контролируя частоту сердечных сокращений лошади, можно получить важную информацию о том, как лошадь себя чувствует и есть ли у нее какие-либо признаки болезни, травмы, или усталости.

Система «Светофор» (рис. 4) [7] используется тренером для визуальной оценки состояние своих воспитанников, которые не подключились к «POLAR M430». При необходимости, используются шкалы-опросники «Нагрузка-Реабилитация» (А. Уэсмана и Д. Рикса) и «Экспресс-САН» [4].



Рисунок 2 – Тепловизор



Рисунок 3 – Спортивные часы POLAR M430

Лошадь очень остро чувствует психологическое состояние человека (и также начинает нервничать), а, в случае усталости наездника и проявлении им нерешительности при руководстве движениями животного, может стать неуправляемой. Поэтому внедрение диагностического комплекса для оценки текущего состояния всадника и его лошади в сочинской «Школе верховой езды» поможет уменьшить травматизм спортсменов, и подходить к главным соревнованиям сезона в оптимальной спортивной форме.

Заключение и выводы. Анализ протоколов сдачи нормативов ОФП и СПФ показал низкий уровень физической подготовленности спортсменов сочинской школы верховой езды.

В «пилотном эксперименте» разработана и апробирована на девочках 10–12 лет (n=10) методика совершенствования ОФП и СФП, содержащая эффективные упражнения с использованием гимнастических мячей, полусфер, утяжелителей, гантель и др. Выявлено, что показатели ОФП и СФП девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом, улучшаются за счет дополнительных занятий с тренажерами. Быстрый прирост показателей наблюдался в течение двух месяцев. Далее эффективность применяемых упражнений снижалась.

Педагогический опрос выявил заинтересованность занимающихся, в первые два месяца педагогического эксперимента, осваивать новые упражнения. Что способствовало эффективности применяемых занятий. Однако через четыре месяца, такая заинтересованность ослабела. И девочки с неохотой занимались на тренажерах и с гантелями.

Сами испытуемые рекомендовали вносить элементы состязательности между спортсменами, чтобы сделать занятия на тренажерах более эмоциональными.

Визуальный контроль уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления занимающихся

Уровень (баллы)	Визуальные симптомы эмоционального возбуждения	Визуальные симптомы физического утомления
10 9	Очень напряжен: оскал зубов, губы «трубочкой», сосательные движения, взгляд дергается (резко оборачивается). Сильная скованность: сопровождение движений всем телом; тремор рук, ног, лица. Речь скандальная, резкая, срывающаяся.	Сильное покраснение кожи (или неестественная бледность); замедленная реакция, невнимательность. Большая нервозность. Нарушение координации.
8 7	Сильно взволнован: зубы сжаты, дыхание резкое, взгляд озабоченный, бегающий; плечи приподняты, неуклюжие движения; тремор рук, ног. Речь хрипловатая, грубая.	Значительное покраснение кожи; невнимательность, неуверенные движения (с ошибками). Пониженная восприимчивость к новой информации. Настроение приглушенное.
6 5	Заметно взволнован, озабочен, зубы сжаты. Движения с заметным усилением; небольшой тремор пальцев. Речь слегка отрывистая.	Легкое покраснение кожи. Появление ошибок в движениях; снижение точности. Настроение на среднем уровне.
4 3	Нахмурен лоб, приподняты брови, опущены уголки губ. Движения обычные. Речь спокойная.	Легкое покраснение кожи; движения уверенные; указания выполняет полностью. Настроение радостное, оживленное.
2 1	Веселый, спокойный, уверенный в себе. Дыхание ровное. Совершенно расслаблен. Речь спокойная, ленивая.	Отличная координация. Уменьшение паузы отдыха. Отличное настроение.

Рисунок 4 – Шкала «Светофор»

Разработан «Проект тренажерной дорожки» для повышения эффективности занятий по ОФП и СФП на открытом воздухе со спортсменами школы верховой езды, позволяющий перед основной тренировкой с лошадьми (или после тренировки) посостязаться между друзьями в упражнениях на тренажерах.

Разработан проект диагностического комплекса для оценки текущего состояния всадника и его лошади перед выходом на тренировку или соревнование; включающий тепловизор с монитором, расположенных на выходе из конюшен; систем «POLAR M430», установленных на спортсмене и его лошади; комплекта шкал для «Визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления», шкал-опросников «Нагрузка-Реабилитация» и «Экспресс-САН». Внедрение диагностического комплекса для оценки текущего состояния всадника и его лошади поможет уменьшить травматизм спортсменов, и подходить к главным соревнованиям сезона в оптимальной спортивной форме.

Список источников

1. Капустин А. Г. Назарова А. В. Проблемы развития координационных способностей в любительском конном спорте // Вестник Шадринского Государственного Университета. 2019. № 4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-lyubitelskom-konnom-sporte> (дата обращения: 26.11.2022).
2. Обзор часов Polar M430. URL: <https://sport-ritm.ru/blogs/obzory/Polar-M430-obzor> (дата обращения: 26.11.2022).
3. Тепловизоры и температурные сканеры «FLIR». URL: <https://www.ozon.ru/category/teplovizory-30558/flir-80577283/> (дата обращения: 26.11.2022).
4. Томилин К. Г. Система экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием организма человека // Восток-Россия-Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке: материалы XVIII Междунар. симпозиума. Красноярск: СГАУ, 2015. С. 200–203. URL: http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnyemeropriyatiya/_materialy-nauchnykh-meropriyatij (дата обращения: 26.11.2022).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». URL: https://fksr.org/files/uploads/FSSP_2022.pdf (дата обращения: 18.03.2023).
6. Эзе Э. Конный спорт. Обучение верховой езде. М.: Физкультура и спорт, 1983. URL: <https://horse-way.ru/informatsiya/informatsiya2/knigi/kniga-1-konnyj-sport-pod-red-eriha-eze/> (дата обращения: 18.03.2023).
7. Ovsyannikova I.N. Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports / I.N. Ovsyannikova, K.G. Tomilin, Y.A. Tumasyan, Y.A. Vasilkovskaya, L.V. Malygina // Physical Education of Students. 2021. № 25 (3). С. 197–204. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0308> (дата обращения: 18.03.2023).

Сведения об авторах

Томилин Константин Георгиевич – доцент кафедры физического культуры и спорта СГУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

SpIn-код автора: 1692-7585.

Бергс Евгения Юрьевна – студентка СГУ.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛИАТЛОНИСТОВ

В. К. Тулаев, Е. П. Скворцова, С. В. Ботяев

Северо-Казахстанский университет им.М.Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. Исследование было направлено на изучение силовой подготовленности и функциональных изменений организма спортсменов полиатлонистов. В данной работе мы экспериментальным путем оценили изменения показателей абсолютной и относительной силы спортсменов, задержки дыхания и ЧСС во время силовой подготовки спортсменов различной квалификации.

Ключевые слова. Полиатлонисты, динамометрия, ЧСС, интенсивность тренировочных нагрузок, спортивная квалификация.

Актуальность и цель исследования. Одним из трех видов зимнего многоборья полиатлонистов является силовая гимнастика (подтягивание на высокой перекладине у мужчин и сгибание и разгибание рук в упоре лежа), предъявляющая высокие требования к силовой и скоростно-силовой выносливости мышц. Характер дыхания определяется особенностями техники выполнения данного упражнения. Исследование влияния тренировочных нагрузок силовой направленности на функциональное состояние организма многоборцев исследовано недостаточно, что дает основание считать актуальной тему данного исследования. Цель работы – проследить динамику изменений показателей абсолютной и относительной, динамометрию во время выполнения силовых тренировочных нагрузок и процесс восстановления ЧСС у полиатлонистов 19-23 лет.

Задачи исследования: определить влияние тренировочных нагрузок силовой направленности на динамику абсолютной и относительной силы, динамометрию, восстановление ЧСС после нагрузки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе НАО СКУ им. М. Козыбаева. В эксперименте приняли участие 5 многоборцев различной квалификации: один мастер спорта, три кандидата в мастера спорта и один спортсмен, не имеющий разряда. Возраст испытуемых 19-23 года.

Для исследования абсолютной силы учитывали вес спортсмена в (кг), расстояние от плечевого сустава до локтевого (см), количество подтягиваний под метроном (1 сек. - подтягивание, 1-сек. исходное положение), полученные результаты умножались. Относительную силу вычисляли путем деления абсолютной силы на вес спортсмена, также провели кистевую динамометрию. Полученные результаты не только характеризуют развитие силовой и функциональной подготовленности, но и дают возможность контролировать эффективность тренировочного процесса спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждения. Первое исследование - динамометрия проводилась в подготовительном периоде до и после силовой тренировки.

Эксперимент проводился на протяжении 6 недель, показатели динамометрии брали один раз в неделю, чтобы отследить их изменения на протяжении длительного времени. Результаты динамометрии представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что после тренировочных нагрузок у спортсменов уменьшаются показатели динамометрии. Уменьшение в большинстве случаев связано с интенсивностью тренировочного занятия. Особенно такая закономерность прослеживается после нагрузок с большой и средней интенсивностью. После проведенного эксперимента у всех испытуемых были отмечены незначительные увеличения показателей динамометрии.

Во время проведения силовой подготовки исследовали показатели абсолютной и относительной силы. В таблице 2 представлены результаты, по которым определяли выполняемую работу во время подтягивания.

Таблица 1– Показатели динамометрии до и после тренировочной нагрузки (кг)

Ф.И. Разряд	Время измерения	Интенсивность тренировки					
		малая	большая	средняя	средняя	большая	средняя
М. К. (КМС)	До	43	46	47	48	46	48
	После	41	33	40	43	40	42
Уменьшение		2	13	7	5	6	6
А. А. (КМС)	До	45	45	46	47	47	48
	После	40	32	38	41	34	38
Уменьшение		5	13	8	6	13	10
К.А. (КМС)	До	49	44	48	49	49	50
	После	44	32	40	43	33	40
Уменьшение		5	12	8	6	16	10
Т.В. (МС)	До	41	46	45	48	46	48
	После	38	35	40	42	36	43
Уменьшение		3	11	5	6	10	5
Т.Т. (Б/р)	До	32	33	35	34	35	36
	После	29	30	28	8	6	31
Уменьшение		3	3	7	6	9	5

Таблица 2 – Показатели для определения работы при подтягивании

Фамилия	Разряд	Показатели работы			Р (кг/м)	
		Вес (кг)	Длина плеча (см)	Подтягивание (кол.)	абсолютная сила	относительная сила
Абишев	КМС	70	26	30	546	7,8
Кошимов	КМС	69	28	25	483	7,0
Максимов	КМС	66	25	37	445,5	6,75
Трегуб	МС	72	28	30	604,8	8,4
Туғанбаев	б/р	56	25	21	294	5,25

В процессе исследования была установлена связь между выполняемой работе при подтягивании с квалификацией спортсменов. Чем выше квалификация спортсменов, тем лучшие показатели как абсолютной, так и относительной силы.

Такая же закономерность прослеживается с показателями задержки дыхания и динамометрии. После подтягивания у всех спортсменов, кроме Кошимова А., Туғанбаева К., уменьшались показатели в зависимости от выполняемой работы и квалификации, что показано в таблице 3.

Для анализа сердечно-сосудистой системы после подтягивания на высокой перекладине измеряли ЧСС в покое, затем после подтягивания и в течении трех минут восстановления. Было установлено, чем больше выполняемая работа, тем ниже пульс в покое и после подтягивания и лучшее восстановление к третьей минуте, во время которого определялось влияние тренировочных нагрузок на организм юношей, занимающихся зимним полиатлоном (таблица 4).

Тренировочные занятия были малоинтенсивными, но длительными, т. е. направлены на увеличение объема тренировочных нагрузок.

Таблица 3 – Изменение изучаемых показателей после подтягивания

Фамилия	Разряд	Время исследования	Штанге (сек)	Динамометрия (кг)	Работа (кгм)
Абишев	КМС	до	81	46	546
		после	70	39	
Уменьшение			11	7	
Кошимов	КМС	до	80	48	483
		после	72	43	
Уменьшение			8	5	
Максимов	КМС	до	86	47	445,5
		после	75	41	
Уменьшение			11	6	
Трегуб	МС	до	90	45	604,8
		после	77	38	
Уменьшение			13	7	
Туғанбаев	б/р	до	82	34	294
		после	73	30	
Уменьшение			9	4	

Таблица 4 – Изменения показателей ЧСС после подтягивания

Фамилия	Разряд	Время исследования	ЧСС, уд/мин	Восстановление (мин)			Работа (кгм)	Работа/кг.
				1	2	3		
Абишев	КМС	до	63	125	119	89	546	7,8
		после	130					
Кошимов	КМС	до	62	126	121	93	483	7,0
		после	132					
Максимов	КМС	до	64	127	121	91	445,5	6,75
		после	134					
Трегуб	МС	до	55	120	112	86	604,8	8,4
		после	128					
Туғанбай	б/р	до	65	128	122	96	294	5,25
		после	135					

По показателям протокола видно, что спортсмен, являющийся МС Трегуб В., показал наилучший результат в восстановлении после нагрузки. У наших исследуемых многоборцев, являющихся КМС - Абишева А., Кошимова А., Максимова К., процесс восстановления идет на одном уровне. А у спортсмена без разряда - Туғанбаева Қ, процесс восстановления идет дольше.

Результаты силовой подготовки спортсменов увеличиваются от тренировки к тренировке.

Высокоинтенсивные режимы тренировочных занятий приводят к ускоренному росту приспособительных функций организма спортсменов к работе на выносливость и повышают результативность в соревнованиях. На рисунках 1-5 представлена динамика изменений показателей после проведения динамометрии.

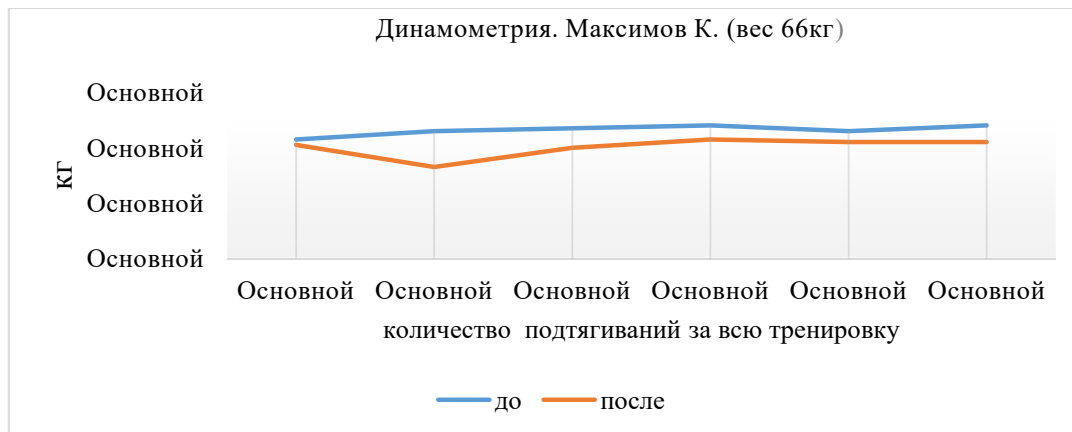


Рисунок 1 – Показатели динамометрии Максимова К. до основной нагрузки и после

Если в начале подготовительного этапа тренировочного процесса Максимов К. показывал результат динамометрии 43кг, то в течение нескольких недель результат динамометрии стал 48кг. На рисунке 2 видно, что показатели теста после выполненной работы снижаются. У Максимова К. эта разница незначительна.

В начале подготовительного этапа при малой интенсивности нагрузки разница составляла 6. При большой интенсивной нагрузке разница была 13. В течение тренировочного процесса разница стала стабильной.

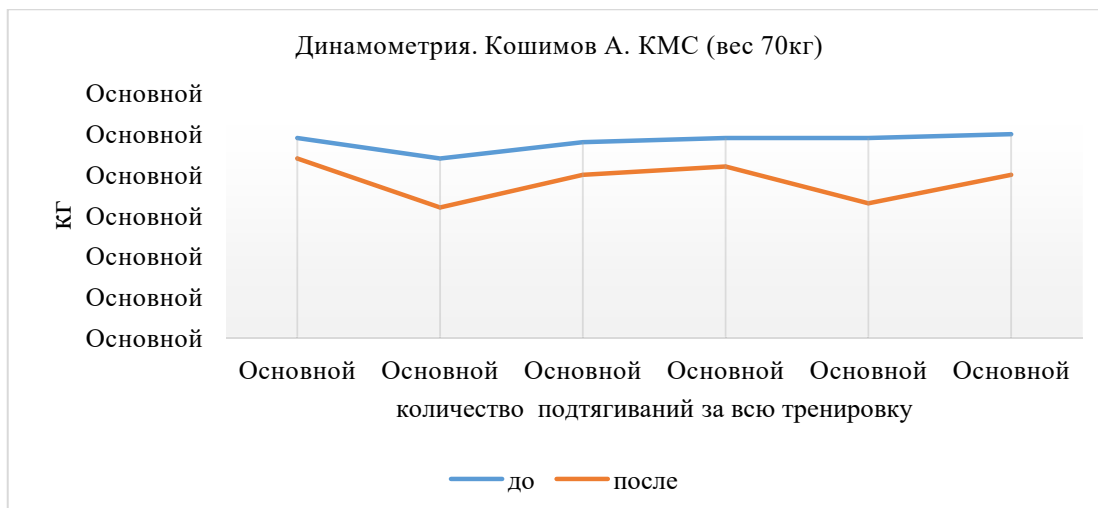


Рисунок 2 – Показатели динамометрии Кошимова А. до основной нагрузки и после

Если в начале подготовительного этапа тренировочного процесса Кошимова А. показывал результат динамометрии 49 кг, то в течение нескольких недель результат динамометрии стал 50 кг.

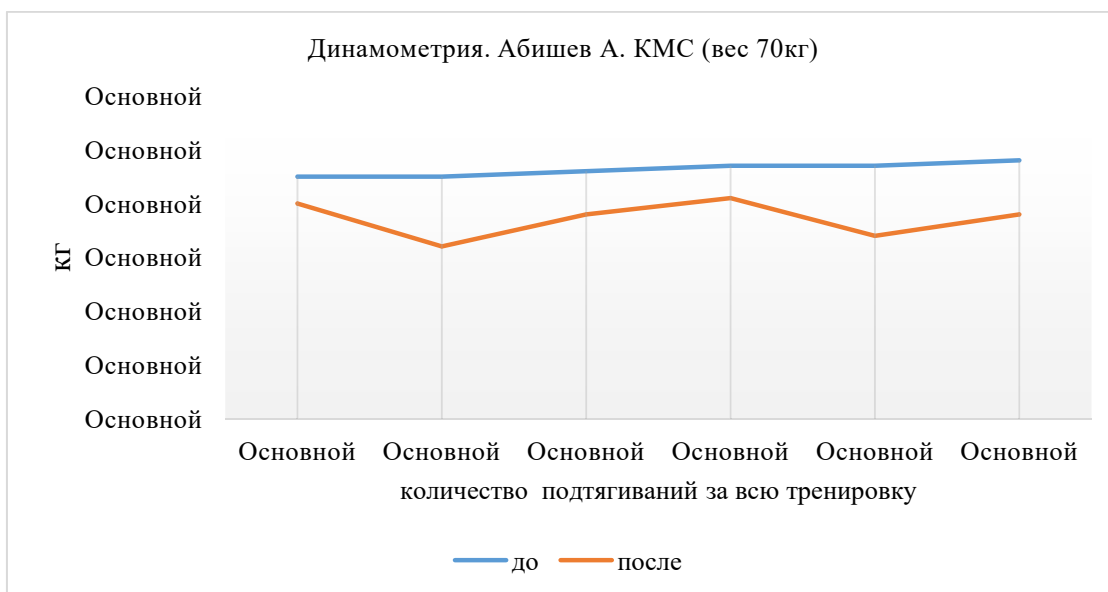


Рисунок 3 – Показатели динамометрии Абишева А. до основной нагрузки и после

Если в начале подготовительного этапа тренировочного процесса Абишев А. показывал результат динамометрии 45 кг, то в течение нескольких недель результат динамометрии стал 48 кг. По графику видно, как результат динамометрии после работы изменялся от интенсивности выполненной работы.

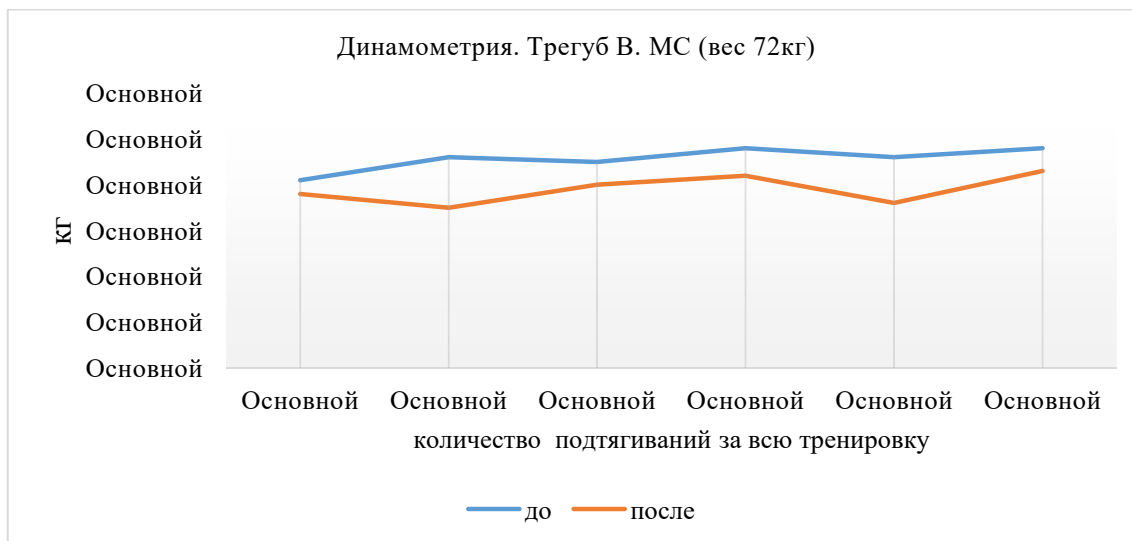


Рисунок 4 – Показатели динамометрии Трегуба В. до основной нагрузки и после

Если в начале подготовительного этапа тренировочного процесса Трегуб В. показывал результат динамометрии 41 кг, то в течении нескольких недель результат динамометрии стал 48 кг.

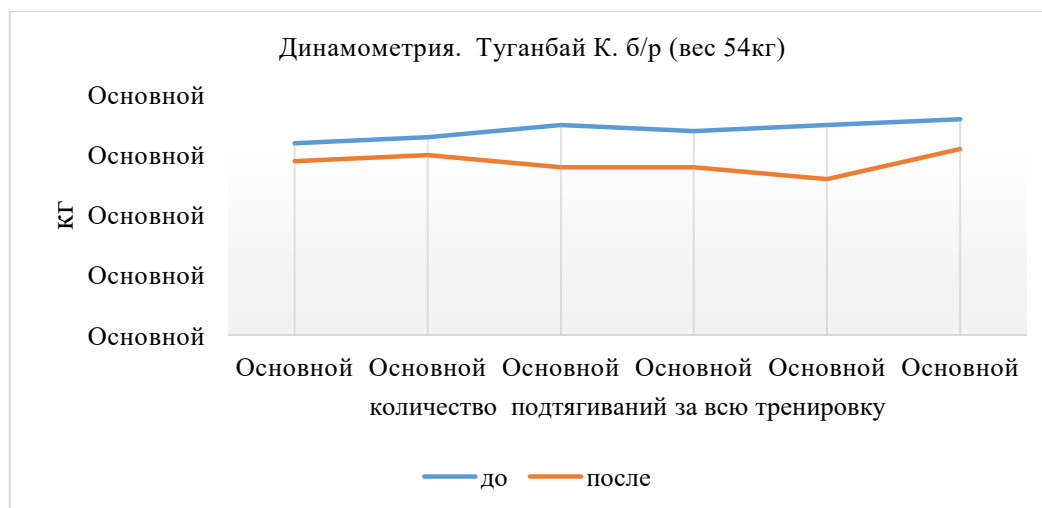


Рисунок 5 – Показатели динамометрии Туганбай К. до основной нагрузки и после

Если в начале подготовительного этапа тренировочного процесса Туганбаев К. показывал результат динамометрии 32 кг, то в течении нескольких недель результат динамометрии стал 36 кг.

Результаты исследования влияние комплекса силовой гимнастики во время проведения динамометрии, в течение 2 месяцев выявило положительную динамику увеличения силы у всех спортсменов.

Так же мы видим по результатам динамометрии, что интенсивность нагрузки тренировочного занятия влияет на показатели данного теста. Чем выше интенсивность тренировочного занятия, тем ниже показатели динамометрии.

Заключение и выводы. В процессе исследования была установлена взаимосвязь между выполняемой работой при подтягивании с квалификацией спортсменов. Высокой квалификации спортсменов, соответствовали лучшие показатели как абсолютной, так и относительной силы. Чем больше выполняемая работа, тем ниже пульс в покое, после подтягивания и лучшее восстановление к третьей минуте.

Такая же закономерность прослеживается с показателями динамометрии. Тренировочные нагрузки различной интенсивности влияют на показатели динамометрии. Чем выше интенсивность тренировочного занятия, тем ниже показатели динамометрии. Применение динамометрии, как наиболее специфичной методики для определения силы, позволяет использовать ее и для индивидуальной характеристики влияния тренировочных нагрузок различной интенсивности на организм спортсменов, занимающихся полиатлоном.

После подтягивания в 83% случаев показатели уменьшались в зависимости от выполняемой работы и квалификации. Полученные данные следует учитывать при силовой подготовке.

Сведения об авторах

Тулаев Виктор Константинович – профессор СКУ им. М. Козыбаева.

Скворцова Елена Павловна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

SpIn-код автора: 3105-1756.

Ботяев Сергей Викторович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

SpIn-код автора: 7952-3438.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

О. О. Фадина, М. С. Эммерт

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В настоящей статье рассмотрен опыт проведения предметной Олимпиады по физической культуре среди студентов Омского государственного технического университета, проанализированы формы заданий, описана организация мероприятия и методология его проведения, определены перспективы работы в данном направлении. Также проведено анкетирование с целью выявления мнения студентов об использовании предметной Олимпиады в качестве методической формы теоретического занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: студенческая предметная олимпиада, теоретическая подготовка студентов, анкетирование, физическая культура.

Актуальность и цель исследования. В федеральном государственном стандарте высшего образования для обучающихся всех направлений предусмотрено освоение некоторых общекультурных компетенций, в результате освоения которых выпускники вузов должны обладать знаниями основ здорового образа жизни, методических принципов физического воспитания, методов и средств физической культуры и спорта.

Кроме того, будущий специалист должен уметь творчески мыслить; грамотно работать с информацией, быть коммуникабельным в разных социальных группах, уметь работать в коллективе, быстро адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности; быть готовым к риску и принятию решений в условиях неопределенности; продуктивно общаться с коллегами при выполнении коллективной работы [1].

Результаты наших исследований в области теоретической подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура» указывают на то, что степень освоения теоретических знаний недостаточно высока, а именно: практически 70% опрошенных студентов показали уровень ниже среднего [2].

За последние годы с учетом эпидемиологической обстановки в нашей стране было значительно увеличено количество теоретических занятий в вузах за счет внедрения дистанционного обучения. Но, как показало проведенное нами тестирование [2], даже повышение доли теоретических занятий не дало положительного результата. На наш взгляд это обусловлено тем, что программный материал в рамках учебного процесса подается в привычных формах семинарских и лекционных занятий. Мотивация студентов к обучению и освоению знаний при такой организации занятий очень низкая.

Кроме учебных занятий в вузе широко ведется внеучебная работа, к ней относится организация и проведение мероприятий различной направленности, среди которых немаловажное место занимают предметные олимпиады. На таких олимпиадах студенты осваивают знания в той или иной области, причем знания эти зачастую более глубокие и «детальные» (предметные), чем знания, приобретенные на учебных занятиях и при подготовке к ним.

В исследовании, проведенном нами в 2021 году, было выявлено, что проведение предметной олимпиады по физической культуре позволяет повысить мотивацию к получению знаний в данной области [2]. На основе этого мы посчитали необходимым провести подобное мероприятие среди факультетов и институтов Омского государственного технического университета с целью расширения контингента, повышения мотивации студентов к получению знаний в области физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. Для выявления уровня теоретической подготовленности студентов в феврале 2022 было проведено тестирование теоретической подготовленности, в котором приняли участие 66 студентов факультетов и институтов Омского государственного технического университета (ОмГТУ).

Мы использовали тесты, разработанные нами и включающие вопросы по теоретическим основам физической культуры и спорта; методике самостоятельных занятий; социально-биологическим основам; профессионально-прикладной физической подготовке [3]. В апреле 2022 года была проведена Олимпиада по физической культуре «Знарок спорта» в Университетской точке кипения ОмГТУ. В ней приняли участие 66 студентов-представителей всех факультетов и институтов Омского технического университета, а также колледжа ОмГТУ. Все участники Олимпиады принимали участие в тестировании теоретической подготовленности. Олимпиада проводилась как командное первенство. В составе каждой отдельной команды было 6 человек вне зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовленности. Распределение мест осуществлялось по сумме баллов, которые набрала команда по итогам всех состязаний. По ходу проведения мероприятия промежуточные результаты транслировались на экране, что позволило поддержать высокий эмоциональный фон, «подогревать» дух соперничества и стремления к победе.

После проведения Олимпиады среди ее участников было проведено анкетирование с целью выявления удовлетворенностью формы проведения данного мероприятия, а также оценивания своих теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведения тестирования теоретической подготовленности нами были получены следующие результаты. Уровень ниже среднего показали 8 опрошенных, низкий уровень – 21 человек, средний – 23 студента, высокий – 2 респондента.

Проведение Олимпиады предполагало использование разных видов заданий, таких как: тесты, викторина, видео задания, блиц-опрос, пантомима. С помощью внедрения нетипичных для предметной олимпиады форм мы предприняли попытку разнообразить теоретическое мероприятие, привлечь студентов к взаимодействию в команде, совместной работе, лидерству и распределению обязанностей. Кроме того, работа в команде, обсуждение вопросов и ответов на них позволяет передавать знания друг другу, делиться ими не концентрируясь на запоминании и заучивании, что, на наш взгляд, значительно повышает мотивацию и усвоение материала.

После проведения каждого отдельного вида заданий ответы всех команд публично разбирались и обсуждались, что позволило участникам включаться в беседу, анализировать, рассуждать и дискутировать.

Кроме того, мы посчитали необходимым провести анкетирование участников для выявления уместности и степени восприятия предлагаемых форм заданий, а также определения уровня знаний, полученных в ходе проведения мероприятия.

В результате анкетирования было выявлено, что применяемая форма организации мероприятия воспринимается студентами не как форма обучения, а как форма общения, обмен опытом, что существенно повышает уровень мотивации и эффективность восприятия информации.

Заключение и выводы. Проведение такого рода мероприятий, как олимпиада, позволяет повысить уровень восприятия теоретических знаний, способствует развитию межличностных отношений, умению работать в команде, выявлять лидеров группы. При этом у участников Олимпиады совершенствуются коммуникативные способности, умение принимать быстрые, но взвешенные решения, ответственность. Несомненно, все выше перечисленные способности играют немаловажную роль в формировании личности будущего специалиста любой профессиональной группы. На основании изложенного мы рекомендуем введение предметной олимпиады во внеучебный процесс студентов высших и средних учебных заведений, а также проведение ее среди вузов и сузов внутри региона.

Список источников

1. Ондар Л. М., Фрокол А. С. Об организации студенческой олимпиады по психологии и педагогики (из опыта работы) // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2014. № 4 (23). С. 52–62.

2. Фадина О. О., Эммерт М. С. Олимпиада по физической культуре как вариативная форма освоения теоретических знаний студентами // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2021. С. 231–235.

3. Фадина О. О., Эммерт М. С. Уровень теоретической подготовленности студентов вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2020. С. 73–77.

Сведения об авторах

Фадина Ольга Олеговна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scopus-код автора: 1297-5006.

Эммерт Мария Сергеевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент (Россия).

Scopus-код автора: 6036-5907.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<i>Арыкбаев Б.А., Ботяев С.В.</i> Двигательно-координационная подготовка юных боксеров	3
<i>Болдырев И. И., Григорьев О. А.</i> Воспитание координационных способностей младших школьников.....	9
<i>Бугай М. В., Бобровский В. А., Бобровский А. В., Мироненко Е. Н.</i> Мотивация студентов военного учебного центра на занятиях по физической культуре в условиях интеграции военного и гражданского образования.....	12
<i>Бугай М. В.</i> Обучение управлением мультироторным беспилотным летательным аппаратом студентов военного учебного центра в условиях интеграции военного и гражданского образования.....	15
<i>Буняшин И. В., Горохов А. С.</i> Оборонно-массовая работа в системе военно-патриотического воспитания школьников.....	17
<i>Глывяк А. Я., Горохов А. С.</i> Многофункциональное использование спортивного оборудования на уроках физической культуры.....	20
<i>Григорьев О. А., Болдырев И. И.</i> Демонстрационный экзамен по дисциплине методика преподавания предмета «Физическая культура» как форма промежуточной аттестации студентов в педагогическом университете.....	22
<i>Дарвиш Т. А., Херувимова С. А.</i> Особенности влияния музыкально-ритмического воспитания на эстетическое развитие студентов физкультурного вуза.....	26
<i>Исмаилов И. С., Ботяев С. В.</i> Средства развития силовой выносливости у борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	30
<i>Касенова А. И., Кангужина К. М., Бегалин М.Т.</i> Жеңіл атлетика құралдарымен дене шынықтыру сабақтарында жалпы төзімділікті дамыту.....	34
<i>Ковальчук О. Г., Костикова Л. Г.</i> Влияние круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности студентов.....	37

<i>Костикова Л. Г., Ковальчук О. Г.</i>	
Полоса препятствий как структура квест-технологии на занятиях физической культурой.....	41
<i>Матюнина Н. В.</i>	
Содержание дисциплин по физической культуре и спорту на основе «ядра высшего педагогического образования».....	44
<i>Машанов В. С., Матросов Г. Д.</i>	
Методика применение специфических упражнений для формирования точности бросков в баскетболе.....	47
<i>Неплюев В. В., Моисеева Н. А.</i>	
Положительное влияние специализированных игр в дзюдо на этапе начальной подготовки.....	51
<i>Танакулов А. Т.</i>	
Ерекшеліктері кешенді бакылау жүргізу жаттыгу жүктемелерін грек-рим күресі.....	53
<i>Шредер А. Ю., Греков Ю. А.</i>	
Отношение студентов к самостоятельным занятиям по физической культуре.....	57
<i>Шукаева А. В., Митусова Е. Д.</i>	
Организация оптимальной педагогической формы становления профессионального мастерства студентов училищ олимпийского резерва в рамках факультативного предмета.....	60

СЕКЦИЯ 2.
ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

<i>Греков Ю. А.</i>	
Исследование представлений студентов о здоровом образе жизни.....	64
<i>Кульмаметьева Э. С.</i>	
Профилактика артериальной гипертензии методами мышечного расслабления в образовательном пространстве педагогического вуза.....	66
<i>Кучкова Л. А., Плащенко Е. П.</i>	
Основные принципы занимающихся при выборе элективной дисциплины по физической культуре в вузе.....	69
<i>Лоскутова Е. А., Дмитриенко Н. А.</i>	
Здоровьесберегающая социализация школьников.....	71
<i>Ниясова Н. С., Коваль И. И.</i>	
Биологическая эффективность упражнений с обручем в здоровьесберегающей среде студентов.....	73

<i>Павлютина Л. Ю.</i> Особенности здорового образа жизни студентов вуза.....	76
<i>Пягай Л. П.</i> Интеграция здоровьесформирующих технологий в секционные занятия студентов.....	78
<i>Титаренко А. А., Маметова О. Б.</i> Приобщение студентов к аспектам здорового образа жизни.....	81

**СЕКЦИЯ 3.
ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<i>Аверина Е. В., Дмитриенко Н. А.</i> Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности как механизм реализации воспитательного потенциала ФГОС.....	85
<i>Антонов А. Д., Крылова Т. И.</i> Роль физической культуры на жизнь студентов.....	87
<i>Асеева А. Ю., Мартынова Е. С.</i> Индивидуальные показатели ЧСС фехтовальщиков саблистов 14-15 лет в соревновательных боях.....	90
<i>Бондарев Н.С., Маженов С.Т.</i> Проблемы физического воспитания в школах.....	96
<i>Боргуль К. В., Крылова Т. И.</i> Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом во время обучения в вузе.....	98
<i>Борисова А.Ф., Федесеева Н.Ю.</i> Перспективы развития студенческого спорта в спортивной аэробике.....	101
<i>Ганиева Д.А., Галанова С.С.</i> Мероприятия олимпийского движения со школьниками.....	104
<i>Жиенбаев Р. Б., Маженов С.Т.</i> Обучение технике броска мяча в баскетболе.....	107
<i>Какимова А.Т., Скворцова Е.П.</i> Средства и методы развития гибкости у девочек на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.....	110
<i>Кангужина К.М, Исеков Б.М., Касенова А.И.</i> Шағын жинақты ауыл мектебінде оқушыларды баскетбол ойынына үйрету әдістемесі.....	114

<i>Касьяненко А. Н.</i> Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия как эффективные инструменты оздоровительного образования.....	119
<i>Кожжахмет К., Сагиев Т.А.</i> Влияние грудничкового плавания на организм ребенка.....	124
<i>Кривошекова О. Н., Нечаев А. В.</i> Особенности использования информационных технологий в физической культуре и спорте.....	126
<i>Кузьмичева Е.С.</i> Закаливание как здоровьесберегающий фактор для студенческой молодежи.....	131
<i>Митусова Е.Д., Овчинников Н. В.</i> Развитие физических качеств занимающихся в школьной секции с применение современного оборудования.....	135
<i>Мураткызы С., Сагиев Т.А.</i> Необходимость постановки правильной техники приземления в художественной гимнастике.....	138
<i>Сарин Е.Т., Сагиев Т.А.</i> Двигательная реабилитация коленного сустава вратарей в хоккее в условиях спортивной среды.....	141
<i>Свидинская С. А.</i> Гиподинамия, как фактор, влияющий на здоровье студентов.....	143
<i>Тё С.Э, Тё С.Ю.</i> Сопряжённое развитие физических качеств и двигательных умений и навыков в тяжелой атлетике.....	146
<i>Томилин К. Г., Бергс Е. Ю.</i> Научно-методическое сопровождение спортивной деятельности сочинской школы верховой езды.....	152
<i>Тулаев В.К., Скворцова Е.П., Ботяев С.В.</i> Влияние тренировочных нагрузок силовой направленности на функциональные изменения полиатлетов.....	159
<i>Фадина О. О., Эммерт М. С.</i> Опыт проведения олимпиады по физической культуре в техническом вузе.....	165