

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Омский государственный технический университет
Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева

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

**Материалы
III Международной научно-практической конференции
(Россия, Омск, 28–29 апреля 2022 года)**

Научное текстовое электронное издание
локального распространения

Омск
Издательство ОмГТУ
2022

УДК 796:37
ББК 75
Ф50

Ответственный редактор

Е. В. Мудриевская, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,
кандидат педагогических наук, доцент

Редакционная коллегия:

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

Е. П. Скворцова, старший преподаватель кафедры теории и методики
физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр

Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Россия, Омск, 28–29 апр. 2022 г.) / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Ом. гос. техн. ун-т ; Северо-Казахст. ун-т им. М. Козыбаева ; отв. ред. Е. В. Мудриевская. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2022. – 1 CD-ROM (1,91 Мб). – Систем. требования: процессор с частотой 1,3 ГГц и выше ; 256 Мб RAM и более ; свободное место на жестком диске 300 Мб и более ; Windows XP и выше ; разрешение экрана 1024×768 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; Adobe Acrobat Reader 5.0 и выше. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-8149-3447-5.

Представлены результаты научных исследований, посвященных различным аспектам физического и военного воспитания студентов высших учебных заведений и учащихся общеобразовательных школ. 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 378:796.015

ПОСТРОЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

В. В. Барлит¹, Е. А. Пронин²

¹*Михайловская военная артиллерийская академия,*

²*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,*
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей физической подготовки военнослужащих, основанной на учете индивидуальных характеристик функционального состояния их организма. Анализ содержания тренировочного процесса и определение путей его совершенствования, на наш взгляд, должен проводиться с учетом определения оптимального уровня развития наиболее важных в профессиональном отношении физических качеств военнослужащих.

Ключевые слова: военнослужащие, профессионально значимые физические качества, физическая подготовка.

Актуальность и цель исследования. Процесс боевых действий подразумевает продолжительное пребывание военнослужащих в замкнутом пространстве и неудобном статическом положении (сидя или стоя), выполнение сложных и многогранных действий, экстренных и других неотложных мероприятий, исполнение должностных обязанностей в условиях дефицита времени и при значительных физических и психических нагрузках. Это требует специальной подготовки к военно-профессиональной деятельности.

В процессе обучения военнослужащих физическая подготовка является одним из основных предметов. Необходимым условием для ее качественной организации является определение состава средств и методов, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Поэтому целью нашего исследования стало определение алгоритма построения содержания физической подготовки военнослужащих.

Методы и организация исследования. Нами применялись анализ и обобщение данных научной литературы, педагогических наблюдений.

Основные положения алгоритма построения тренировочного процесса военнослужащих выявляли по итогам исследования, проведенного в Михайловской военной артиллерийской академии.

Сначала определяли показатели основных физических качеств курсантов. На основании средних значений выявляли профиль физического состояния и динамику отклонения основных показателей. Затем осуществляли оценку функционального состояния на основе критериев значимости физических качеств в зависимости от характера служебной деятельности (выбранной специальности) и качества усвоения учебной программы, на основании которой определяли индивидуальные характеристики военнослужащих.

Результаты исследования и их обсуждение. Функциональное состояние военнослужащих при осуществлении современных боевых операций характеризуется ответной реакцией психологических и физических функций организма на воздействие функциональной нагрузки, патогенных факторов окружающей среды и эмоционального напряжения.

В зависимости от рода выполняемых боевых задач воздействие может длиться от нескольких часов до нескольких суток или даже недель. Все это приводит к существенным негативным изменениям функционального состояния военнослужащих, ухудшаются показатели психомоторных функций, значительно снижается скоростно-силовая, общая выносливость и показатели максимального потребления кислорода. Часто боевые действия с применением тяжелого вооружения ведут к снижению слуховой чувствительности, а длительные беговые и пешие переходы приводят к нарушению регуляции дыхательной системы. Все это подвергает организм постоянному стрессу и может привести к хроническому утомлению.

Снижение функциональных показателей организма военнослужащих напрямую влияет на профессиональную деятельность артиллеристов. Эффективность поражения целей падает на 31%, время выполнения огневых задач в зависимости от применяемой военной техники становится ниже в среднем на 26%, а сами нормативы выполняются на 10% медленнее.

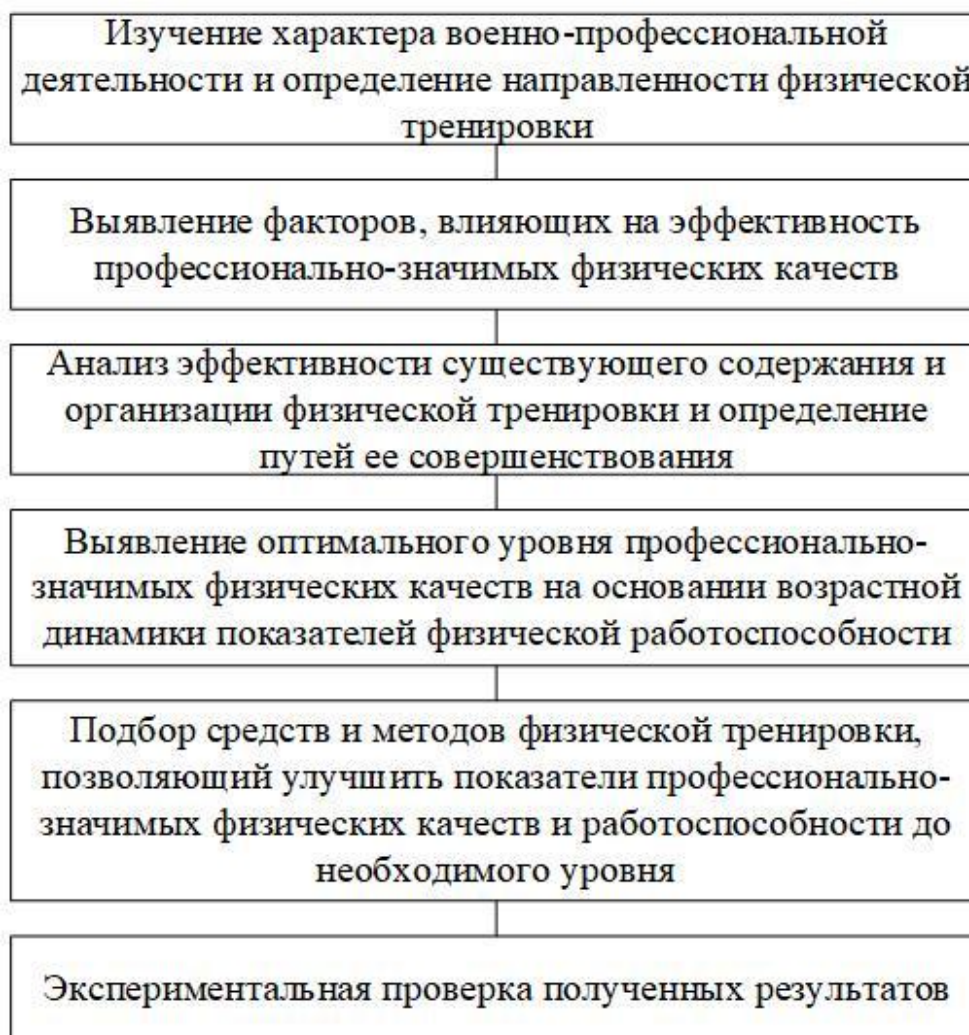


Рисунок – Алгоритм проектирования содержания физической подготовки на основе учета индивидуальных характеристик военнослужащих

Нами была изучена литература, в которой рассматривались вопросы физической подготовки военнослужащих [1–2]. Авторами подчеркивается значимость целевой установки физической подготовки, оптимального сочетания объема тренировочных средств и интенсивности их применения.

На основе обобщения и анализа литературных источников и полученных данных разработали алгоритм проектирования содержания тренировочного процесса военнослужащих (рисунок).

В ходе исследования изучали характер военно-профессиональной деятельности, влияние сбивающих факторов на проявление профессионально значимых физических качеств военнослужащих, определяли состав средств и методов для использования в тренировочном процессе. При этом учитывали индивидуальные характеристики функционального состояния организма военнослужащих. Разработанный алгоритм включает несколько этапов.

Заключение и выводы. При подборе средств и методов физической подготовки военнослужащих следует опираться, прежде всего, на индивидуальные особенности их физического развития и функционального состояния, а весь тренировочный процесс должен быть направлен на совершенствование профессионально значимых физических качеств.

Список источников

1. Давиденко И. А. Особенности формирования профессионально значимых физических качеств военнослужащих на основе интервальных тренировок высокой интенсивности // Collogium-journal. 2020. № 4–3 (56). С. 7–9.

2. Демьяненко Ю. К., Щеголев В. А. Физическая подготовка в системе военно-профессионального обучения // Теория и практика физической подготовки. 2007. № 3. С. 68–73.

Сведения об авторах

Барлит Виталий Владимирович – преподаватель кафедры физической подготовки МВАА.

Spin-код автора: 5242-8906.

Пронин Евгений Анатольевич – аспирант СПбПУ.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ОҚИТЫН СТУДЕНТТЕРГЕ ШАҒЫН ФУТБОЛДЫ ОҚЫТУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

А. К. Кудыкенов, С. В. Гоненко

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

Аңдатпа. Жоғарғы оқу орнында оқитын студенттерге шағын футболды оқытуға әсер ететін негізгі факторлар анықталды. Зерттеудің өзектілігі дәлелденіп, мақсат пен міндеттері көрсетілді. Әдеби дереккөздерге талдау жүргізілді. Зерттеуге 200 студент қатысты. Шағын футболдың маңыздылығы мен пайдасы көрсетілді. Жылдамдық-күш қасиеттері мен күштің шағын футболшылардың дайындық деңгейіне әсері туралы деректер расталды. Теориялық білімнің жоғары деңгейі, допты қақпалап орындау нәтижесінің өсу динамикасы, қашықтыққа допты берудің қалыпты деңгейі анықталды. Зерттеу нәтижелерін студенттерге ақпарат ретінде қолдануға болады.

Түйін сөздер: шағын футбол, студент, техника, тактика, жылдамдық.

Өзектілігі. Жоғарғы оқу орнында оқитын студенттерді даярлауда олардың дене шынықтыру деңгейіне жіті назар аударуды талап етеді. Л.Е. Шестерова мен А. Я. Ефремованың пікірінше, қазіргі адам өз ағзасы мен денсаулығының жай-күйін бақылау және реттеу технологияларына ие болуы керек.

Б. А. Балабан және В. Г. Луин дене шынықтыру пәнінің мұғалімі студенттің дене жағдайына сәйкес келетін құралдар мен әдістер кешенін қолдануы керек, сонымен қатар, спорттық іс-әрекеттерді таңдауды саралауы керек деп санайды. Авторлар шағын футбол сабақтары жалпы және дене дайындығы, техникалық және тактикалық шеберлік деңгейін арттыруға ықпал ететінін анықтады.

Әдеби дереккөздерді талдау негізінде жоғары оқу орнында шағын футболды оқыту мәселесінің жеткіліксіз жарияланғанын байқадық. Авторлар

шағын футбол дайындығының жеке аспектілерін атап өтті, олардың негізгі әдіснамалық принциптері техникалық-тактикалық дайындықты даралау және саралау болып табылады, содан кейін командалық ойынға баса назар аударылады [1–2].

Б. И. Безъязычный және басқа да бірқатар авторлар шағын футбол ойыншыларының күшін дамытудың заманауи әдістерін зерттейді және оқу-жаттығу сабақтарына тік және көлденең кедергілерді жеңе отырып, секіру жаттығуларының кешендерін қосуды ұсынады. Г. А. Лисенчук футболшыларды дайындаудағы ойын комбинацияларының тиімділігін талдайды және модель деректерін шағын футболға жинақтайды. В. С. Ашанин және басқа да зерттеушілер спортшыларды дайындау кезінде қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін ескеру қажеттілігін атап өтті, спорттың ойын түрлеріне ерекше назар аударды. В. Н. Платонов футболшылардың техникалық-тактикалық және психологиялық дайындығының әдіснамалық негізінде шағын футболда жаттығу процесін құруды ұсынады.

Университетте шағын футболды оқытудың бірқатар өзіндік ерекшеліктері бар: студенттердің техникалық элементтерді меңгеру деңгейі орта мектепте шағын футбол бойынша бастапқы дайындықтың болмауына байланысты ашық футбол алаңында ойын тәжірибесінің спортзалдағы ойынға өтуі қалыптаспағаны байқалады.

Студенттер көбінесе үлкен футбол туралы түсінікке және ойын жүргізудің негізгі дағдыларына ие. Бірақ шағын футбол ойнау ережелеріне тап болған спортшылар тек негізгі техникалық элементтерді ғана емес, сонымен қатар, ойын барысында мінез-құлық қағидаларын да өзгертеді. Шағын футбол бойынша оқытушы футбол ойыны туралы бұрыннан қалыптасқан идеяны бұзбай, студентке оқу материалын дұрыс ұсына білуі керек. Осылайша, жоғары оқу орнында дене шынықтыру пәнінің оқытушысы студенттің техникалық және тактикалық аппаратын түзету және оның шағын футболға деген қызығушылығын сақтау міндетіне ие.

Зерттеу "Жоғары оқу орындарында оқитын студенттерге шағын футболды оқытудың ерекшеліктері" тақырыбы аясында жүргізілді.

Зерттеудің мақсаты – жоғары оқу орындарында оқитын студенттердің шағын футболды оқыту деңгейіне әсер ететін негізгі факторларды анықтау.

Зерттеу мақсатын іске асыру үшін қолданылған әдістер:

- әдеби дереккөздерді теориялық талдау және қорыту әдісі (шағын футбол ойынының негізгі ережелерін және жоғары оқу орнында шағын футболды оқытудың әдіснамалық принциптерін анықтау);

- шағын футбол бойынша жоғарғы оқу орны студенттерінің оқу-жаттығу процесін педагогикалық бақылау;

- тестілеу әдісі (теориялық білім деңгейін, студенттердің жылдамдық-күштік және техникалық дайындығын анықтау);

- жоғарғы оқу орны студенттерінде шағын футболды оқыту деңгейін салыстырмалы талдаудың математикалық статистика әдістері.

Зерттеу нәтижелері. Әдеби дереккөздерді талдау көрсеткендей, шағын футбол ойыны үлкен футбол ойынынан айтарлықтай ерекшеленеді, бірақ оның қағидалары мен ережелері ұқсас. Шағын футбол ойынының негізгі ережелеріне жатқызуға болады: командалардың құрамы (5 адамнан артық емес), алаңның көлемі, қақпаның және доптың салмағы үлкен футболға қарағанда аз, жабық алаңның болуы, ойыншылардың жабдықталуы, төрешілердің саны (матчты 2 төреші өткізеді), матчтың ұзақтығы (20 минуттан 2 тайм), соғылған голдардың саны (егер доп қақпашыдан секірсе, гол есептелмейді), ойыннан тыс жағдайдың болмауы.

Жоғары оқу орнында шағын футболды оқыту кезінде оқытушы ойынның негізгі қағидалары мен ережелерін ғана емес, сонымен қатар, оқу процесін дұрыс құра білуімен, жаттығу әдістері мен принциптерін игеруімен де жұмыс істеуі керек екендігі анықталды.

Шағын футболды оқытудың негізгі әдіснамалық қағидаларының бірі - шағын футболды оқытуға сараланған және жеке көзқарас болып табылады. Шағын футбол бойынша жоғары оқу орнында оқитын студенттердің оқу-жаттығу процесінің негізгі әдістері мен принциптерді ескере отырып құрылуы керек.

Жоғарғы оқу орны студенттерінің шағын футбол бойынша оқу-жаттығу процесін бақылауда командалық ойын қағидаларының үстемдігі мен техникалық-тактикалық міндеттердің орындалу мүмкіндігі туралы айтуға болады.

Жаттықтырушы-оқытушы, әдетте, техникалық элементтердің орындалуына шамалы түзетулер енгізе отырып, студенттің бұрыннан қалыптасқан техникалық базасымен жұмыс істейді және тактикалық мәселелерді шешуге баса назар аударады. Жаттығу процесінде негізгі техниканы игеруге, тактикалық жағдайларды кезең-кезеңімен үйренуге және техникалық және тактикалық шеберлікті жетілдіруге негізделген. Оқу процесін құрудың ұсынылған жүйесі ең тиімді болып табылады, оны В. Н. Платоновтың зерттеулері растайды.

Жоғарғы оқу орнында оқитын студенттерді шағын футбол бойынша даярлауда теориялық білім кешенін анықтауға негізделген. Теориялық тестілеу сұрақтар мен тапсырмалардың күрделілік деңгейін арттыру қағидаты бойынша алты кезеңнен тұрады. Тесттер шағын футбол ойынының негізгі қағидалары мен ережелерін білуді, тактикалық міндеттерді шешуді анықтайтын 10 сұрақтан тұрды. Теориялық тестілеудің жиынтық қорытындысы әр кезеңде 15 балды құрады. Тестілеуге қатысқан студенттерді зерттеу барысында, шағын футбол бойынша теориялық білімнің орташа деңгейі 13,9 балды құрайды және жоғары болып табылады.

Әртүрлі мамандықтағы студенттердің дене қасиеттерін зерттеу ұзындыққа секіруді орындау арқылы анықталған жылдамдық-күш жаттығуларының көрсеткіштері ең айқын болып табылатындығын көрсетеді.

250 см-ге секіруді "өте жақсы" бағалау үшін максималды талап болған кезде студенттер орташа есеппен 248,3 см секіруді орындады. Әртүрлі мамандықтағы студенттердің ұзындыққа секіруін орындауда студенттері арасында сенімді айырмашылықтар жоқ екенін көрсетеді ($p < 0,05$), дегенмен дене шынықтыру факультетінің студенттері жылдамдық-күш сапаларын дамытудың жоғары деңгейіне ие болды ($251,4 \pm 1,15$). Оқу динамикасында жылдамдық-күш сапаларының даму көрсеткішінің өзгеруі байқалды: бірінші кезеңде студенттері үшін бұл көрсеткіш $247,5 \pm 0,48$ аралығында және 2%-ға өзгереді; 2 кезеңде студенттерінде $251,3 \pm 4,0$ көрсеткішінің айтарлықтай жоғарылауы және вариация көрсеткіші 8% - дан жоғары болуы байқалады; үшінші кезеңде оқу жылының соңына қарай жылдамдықты-күштік даярлық факторы бастапқы деңгейге дейін $246,7 \pm 0,99$ төмендейді және вариацияның 2% - ын құрайды.

Біз алған мәліметтер Б. И. Безъязычный, А. В. Сиров, Г. А. Лисенчук және басқа авторлардың еңбектеріндегі күштің даму деңгейін зерттеу нәтижелерін растайды және шағын футболға дайындық кезінде жылдамдық-күш сапаларының әсер етуінің жоғары деңгейін дәлелдейді.

Допты қақпалауда техникалық элементіне ие болу бірінші кезеңде төмен, екінші кезеңде орташа және үшінші кезеңде жоғары (кесте).

Кесте – Жоғарғы оқу орында оқитын студенттердің шағын футболда допты қақпалау техникасын меңгеру көрсеткіштері

Оқу кезеңдері	X +m	v	t	P
1 кезең	30,9±0,51	11%	4,92	> 0,001
2 кезең	35,5±0,62	9%	5,91	> 0,001
3 кезең	39,5±0,28	3%	14,93	> 0,001

Оқу барысында допты қақпалауға иелену деңгейінің даму динамикасы және нәтиженің түрлену деңгейінің 3% - ға дейін төмендеуі байқалады. Студент критерийі бойынша әртүрлі кезеңде студенттер арасында шағын футболда доппен қақпалау көрсеткіші арасындағы айырмашылықтардың дұрыстығы $p > 0,001$ құрайды. Жоғарғы оқу орнында оқитын студенттерде доппен қақпалау техникасының орташа көрсеткіштерін салыстырмалы талдау сенімді айырмашылықтардың жоқтығын көрсетеді ($p < 0,05$), бірақ бұл ретте нәтиженің тұрақтылығы бастапқы кезеңдегі студенттерге (8%) қарағанда соңғы кезең студенттерінде жоғары (3%). Диапазонға соққының техникалық элементін орындау 33-38м диапазонын көрсетеді. Орташа алғанда, субъектілердің 85%-ы бұл жаттығуды 34-35 м орындады, бұл норманы құрайды.

Зерттелетін 200 студенттің арасында 85 спортшыда шағын футбол ойнау техникасын меңгерудің жоғары деңгейі, 79 студенттің орташа деңгейі және 36 студенттің төмен деңгейі байқалғанын атап өткен жөн. Ең жоғары нәтижелерді дене шынықтыру факультетінің студенттері көрсетті.

Тұжырымдар. Зерттеу барысында университетте шағын футболды оқытуға ойыншылардың теориялық, техникалық дайындығы, олардың дене қасиеттерін дамыту, тактикалық дайындықты саралау және даралау жоғары әсер ететіндігі анықталды. Б. И. Безъязов, А. В. Серый, Г. А. Лисенчук және

басқа авторлардың жылдамдық-күш қасиеттері мен күштің шағын футболшылардың дайындық деңгейіне әсері туралы мәліметтері расталды.

Үш кезеңнен тұратын оқу процесі ішінде доппен қақпалау ($p > 0,001$) нәтижесінің сенімді өсімі, сыналұшылардың 85% қалыпты шегінде қашықтыққа беруді орындау, теориялық білімнің жоғары деңгейі (86,7%) анықталды. Әрі қарайғы зерттеулердің басымдылықтары – шағын футболға дайындықтың техникалық және тактикалық деңгейіне жылдамдық пен ептіліктің әсерін зерттеу, допты қабылдау мен берудің техникалық элементтерін, сондай-ақ спортшылардың психологиялық дайындығын талдау.

Әдебиеттер тізімі

1. Акимов А. М. Игра футбольного вратаря. М.: ФиС, 2020. 380 с.
2. Алексеев С. В. Теоретические и методические основы обучения студентов технике футбола на занятиях по физическому воспитанию. Чебоксары: ЧГПУ, 2009. 129 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА СТУДЕНТАМ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А. К. Кудыкенов, С. В. Гоненко

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

Аннотация. Определены основные факторы, влияющие на обучение студентов мини-футболу. Доказана актуальность исследования, обозначены цель и задачи. В исследовании приняли участие 200 студентов. Подтверждены данные о скоростно-силовых качествах и влиянии силы на уровень подготовки мини-футболистов. Выявлен высокий уровень теоретических знаний, динамика роста результатов вратарского исполнения мяча, нормальный уровень передачи мяча на дальность. Результаты исследования могут быть использованы в качестве информации для студентов.

Ключевые слова: мини-футбол, студент, техника, тактика, скорость.

Сведения об авторах

Кудыкенов Айдарбек Кайсаевич – преподаватель кафедры физической культуры СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Гоненко Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической культуры СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

УДК 378:796

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КРОССФИТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Л. А. Кучкова

Омский государственный медицинский университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье описан опыт применения кроссфита на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентками медицинского вуза. Результатом его использования стало улучшение некоторых показателей физической подготовленности студенток, в частности, тестах на проявление силы и выносливости, а также повышение интереса девушек к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: кроссфит, студентки, физическая культура, тренажерный зал, круговая тренировка.

Актуальность и цель исследования. Проблема повышения эффективности преподавания дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении была и по-прежнему остается актуальной. Одной из главных оздоровительных задач физического воспитания в вузе является совершенствование двигательных способностей студентов и, как следствие, повышение уровня их общей физической подготовленности. Для решения названной задачи используются как традиционные средства и методики их применения, так и новые, получившие признание у молодежи.

В настоящее время получили распространение кроссфит-тренировки [1]. Нас заинтересовал вопрос адаптации методики кроссфита к практическим занятиям по физической культуре в высшем учебном заведении. Поэтому цель исследования заключается в выявлении эффектов от применения кроссфита на учебных занятиях по физической культуре со студентками медицинского вуза.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студентки второго курса Омского государственного медицинского университета (ОмГМУ). Среди них были проведены опрос по выявлению ожиданий от применения кроссфита на занятиях по физической культуре и контрольные испытания для оценки физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования, сделанного перед началом применения кроссфита на занятиях по физической культуре, показали, что в силовых тестах 65% студенток имеют низкий уровень физической подготовленности, 28% – средний уровень и только 7% – высокий уровень подготовленности.

Опрос студенток показал, что привести в «норму» свое телосложение изъявили желание 60% девушек, 35% пожелали набрать мышечную массу и 5% – улучшить выносливость.

В содержание занятий по кроссфиту, которые проходили в тренажерном зале университета, вошли, прежде всего, упражнения по преодолению веса собственного тела или его отдельных частей, с отягощениями и предметами, то есть упражнения из гимнастики. Выполнение этих упражнений было направлено на укрепление основных мышечных групп ног, живота, спины, рук и плечевого пояса.

Каждое занятие начиналось с медленного бега и общеразвивающих упражнений.

Его основная часть была направлена на развитие силовых способностей и выносливости. Студентки выполняли сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях, приседы, полуприседы, выпады, подъемы в сед и другие упражнения. На развитие общей выносливости использовали бег разной интенсивности, но в основном это был бег в медленном темпе.

В заключительной части занятия выполняли упражнения на растягивание мышц и связок.

В завершении исследования мы получили следующие результаты:

- в силовых тестах у студенток повысился уровень физической подготовленности на 20%;
- 10% девушек привели в «норму» свое телосложение;
- у всех занимающихся повысился уровень общей выносливости. Девушкам стало значительно легче переносить нагрузки на выносливость, в частности бег. Так же было отмечено некоторыми студентками (5%), что им стало легче передвигаться по лестницам и совершать длительные прогулки.

Заключение и выводы. Использование кроссфита в физическом воспитании студенток медицинского вуза оказалось, на наш взгляд, достаточно эффективным. Во-первых, улучшились показатели физической подготовленности студенток. Во-вторых, заметно вырос интерес девушек к предмету «Физическая культура», поскольку в ходе занятий ими были достигнуты поставленные цели. Более того программу по кроссфиту можно составить с учетом уровня подготовленности студенток, а также материально-технического оснащения мест занятий.

Как показал наш опыт, проведение групповых тренировок по кроссфиту на учебных занятиях по физической культуре не только возможно, но и даже интересно для студенток.

Список источников

1. Зиамбетов В. Ю., Астраханкина Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. 2016. № 7. С. 1061–1063.

Сведения об авторе

Кучкова Лиля Анатольевна – старший преподаватель кафедры физической культуры ОмГМУ.

Spin-код автора: 5114-0594.

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ВОЕННОСЛУЖАЩИХ АРТИЛЛЕРИЙСКИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Д. В. Лукичев, В. В. Горохов

Михайловская военная артиллерийская академия, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос повышения физической подготовленности военнослужащих артиллерийских подразделений за счет применения высокоинтенсивных интервальных тренировок. В ходе исследования установлена степень влияния данной тренировки на сформированность профессиональных компетенций военнослужащих. Авторами предложены комплексы упражнений интервальной тренировки для артиллерийских подразделений, направленных на развитие силовой выносливости и взрывной силы.

Ключевые слова: военнослужащие, интервальная тренировка, силовая выносливость, взрывная сила.

Актуальность и цель исследования. Служебная деятельность военнослужащих артиллерийских подразделений предъявляет высокие требования к скорости реагирования на внезапные ситуации и умению быстро принимать правильные решения. В то же время офицерам и рядовому составу часто приходится прикладывать значительные физические усилия, связанные с переноской снарядов и других тяжестей, обслуживания вооружения и военной техники. Артиллерист должен быть готов к значительным физическим нагрузкам силового характера, чередующимся с выполнением взрывных усилий на фоне общего утомления.

Учитывая вышеизложенное, предполагаем, что повышению функциональной готовности военнослужащих артиллерийских подразделений к выполнению боевых задач в наибольшей степени будут способствовать высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования стали анализ научной и методической литературы, опрос специалистов по физической подготовке в вооруженных силах, а также педагогическое наблюдение за процессом физической подготовки военнослужащих артиллерийских подразделений.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время боевых действий артиллерийские расчеты помимо бронежилетов, личного оружия и боекомплекта к нему переносят снаряды из погребка к орудию, гильзы и ящики с боеприпасами. Скорострельность современных орудий может достигать 7-10 выстрелов в минуту, а масса снаряда может составлять 40-60 кг.

Помимо значительных физических нагрузок военнослужащие артиллерийских подразделений также подвергаются эмоциональному напряжению боевой обстановки из-за вероятности огневого воздействия противника. Практика свидетельствует о необходимости учета данных факторов при ведении занятий по боевой и физической подготовке.

По мнению ряда специалистов, для совершенствования силовой выносливости и взрывной силы очень эффективно применять высокоинтенсивные интервальные тренировки [1, 2].

Нами разработано примерное содержание интервальной тренировки, направленной на улучшение показателей силовой выносливости и взрывной силы военнослужащих артиллерийских подразделений (таблицы 1 и 2).

Характер физических нагрузок при действиях расчетов имеет большую корреляцию с такими упражнениями, как рывок и толчок гири 24 кг при чередовании с быстрыми ускорениями от 10 до 40 метров. Частота сердечных сокращений при переносе снарядов может достигать до 180 ударов в минуту. Это, в свою очередь, предъявляет высокие требования к развитию взрывных усилий.

Применение высокоинтенсивных интервальных тренировок в течение полугода с военнослужащими артиллерийских подразделений позволило повысить их силовые показатели по сравнению с исходным уровнем в среднем на 15%, показатели быстроты – на 8%, выносливости – на 18%.

Таблица 1 – Содержание интервальной тренировки
на развитие силовой выносливости военнослужащих артиллерийских подразделений

<i>№ n/n</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Время работы, сек</i>	<i>Время отдыха, сек</i>
1	Наклоны с гирей 24 кг	30	30
2	Ходьба с гирями 24 кг	30	30
3	Рывок гири 24 кг	30	30
4	Ускорения по 10 метров	30	30
5	Удержание гири 24 кг на вытянутых руках	30	30
6	Бег с сопротивлением	30	30
7	Удары кувалдой по колесу	30	30
8	Прыжки в длину	30	30
9	Выбрасывания грифа 20 кг прямо	30	30
10	Выпады с диском 10 кг	30	30
11	Рывок гири 24 кг с земли	30	30
12	Прыжки на гимнастическом мате	30	30

Таблица 2 – Содержание интервальной тренировки
на развитие взрывной силы военнослужащих артиллерийских подразделений

<i>№ n/n</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Время работы, сек</i>	<i>Время отдыха, сек</i>
1	Скручивание с диском 15кг	15	15
2	Рывок гири 24 кг	15	15
3	Скручивания с гирей (гантелей)	15	15
4	Подтягивания с хлопками	15	15
5	Выпрыгивания с диском 10 кг	15	15
6	Выбрасывания грифа 10-15 кг прямо	15	15
7	Рывок штанги (50 % собственного веса)	15	15
8	Бросок медицинбола в пол	15	15
9	Отжимания с хлопками	15	15
10	Бег на месте	15	15
11	Приседания со штангой (50 % собств. веса)	15	15
12	Махи канатами с малой амплитудой	15	15

Высокоинтенсивная интервальная тренировка имеет ряд преимуществ – экономия времени, улучшение силовых, скоростных способностей и выносливости. Для поддержания необходимого уровня физической подготовленности военнослужащему достаточно 25-30 минут занятий три раза в неделю.

Заключение и выводы. Результаты исследования позволяют утверждать, что применение высокоинтенсивных интервальных тренировок существенно влияет на формирование профессионально значимых физических качеств военнослужащих при выполнении задач боевой деятельности. Их очевидным преимуществом является возможность организовать занятие физической подготовкой в условиях дефицита времени, задействуя одновременно весь личный состав подразделения.

Список источников

1. Давиденко И. А., Болотин А. Э., Труль А. Р., Фадеев А. С. Показатели эффективности комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 5. С. 89–95.

2. Давиденко И. А., Болотин А. Э., Сергеев А. Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. № 1. С. 12–18.

Сведения об авторах

Лукичев Денис Васильевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки МВАА, кандидат педагогических наук.

Spin-код автора: 3050-2440.

Горохов Вячеслав Витальевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки МВАА, кандидат исторических наук.

Spin-код автора: 2698-2817.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

О. А. Мельникова, И. Н. Шевелева, С. А. Линде, Е. А. Судаков
Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В Омском государственном техническом университете программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено обучение плаванию. Несмотря на многочисленные научные исследования, которые посвящены различным методикам обучению плаванию студентов, практика использования его как средства физического воспитания в студенческом возрасте по-прежнему остается проблемой.

Ключевые слова: студенты, учебный процесс, обучение плаванию, тип конституции.

Актуальность и цель исследования. В жизни каждого современного человека плавание является немаловажным двигательным навыком. Как физическое упражнение оно одно из средств, которое гармонично развивает организм человека, эффективно укрепляет его здоровье, а также способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качеств ряда движений, необходимых в повседневной жизни. В литературе имеется множество рекомендаций по применению плавания как оздоровительного средства в высших учебных заведениях [1, 2].

Тем не менее, ряд вопросов, в частности, оптимальная нагрузка, методика обучения спортивной технике способов плавания остаются недостаточно разработанными. Также требует уточнения целесообразность первоначального способа плавания в обучении студентов на занятиях физической культурой.

В связи с этим решались следующие задачи:

1. Определить индивидуальный тип конституции обучающихся.
2. В связи с сокращением практических часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» оптимизировать программу обучения плаванию студентов с учетом типа конституции.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, который позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса; анализ результатов медицинского обследования, где были определены особенности телосложения исследуемого контингента.

Для обоснования программы обучения плаванию студентов мы исходили из оценки морфологического типа конституции. И. Е. Филимонова (1977), считает, что особенности структуры тела пловцов воздействуют на уровень проявления целого ряда специфических для них качеств и свойств (плавучести, обтекаемости, положения тела в воде, мышечной силы, подвижности в суставах и др.), а также техники и выбор способа плавания при начальном обучении. Верхняя часть тела имеет вытянутую форму, что создает условия для лучшего обтекания тела в воде. В плавании способом брасс – это невысокие спортсмены с относительно длинными и сильными ногами с высокой подвижностью в голеностопных и коленных суставах, имеющие значительные размеры стоп и кистей. В связи с этим, для определения первоначального способа плавания для обучения студентов мы проанализировали результаты медицинского осмотра студентов 2-го курса, которые показали, что из 24 человек занимающихся плаванием 6 человек имеют астенический тип телосложения, 18 человек – дигестивный тип.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на результатах работы О. А. Мельниковой (2007), есть возможность подбора способа плавания при начальном обучении в зависимости от типа конституции студента.

Для осуществления учебного процесса были поставлены следующие задачи: 1) комплектование групп по типу конституции; 2) обучение спортивной технике способов плавания в зависимости от типа конституции; 3) совершенствование учебно-тренировочного процесса в зависимости от индивидуально-дифференцированного способа плавания.

На первом этапе исследования студенты были распределены по типам конституции на две плавательные дорожки: на 1-ой дорожке – студенты с дигестивным типом конституции, на 2-ой – с астеническим типом.

Соответственно на первой дорожке обучение плаванию начиналось со способа «брасс», на второй – «кроль на груди».

При изучении техники рекомендуемого нами способа плавания в зависимости от типа конституции использовался метод целостно-раздельного обучения с ординарными интервалами отдыха путем многократного повторения плавательных упражнений на отрезках длиной от 12,5 до 25 метров.

При дальнейшем улучшении техники «своего» способа плавания и параллельного освоения других способов использовали упражнения, направленные на совершенствование обтекаемого положения тела, техники гребковых движений, согласованности движений рук, ног, туловища.

Для экспериментального подтверждения целесообразности оптимизации программы обучения плаванию в зависимости от типа конституции студентов нужно было рассчитать длину скольжения как показатель, позволяющий косвенно оценить гидродинамические качества, коэффициент эффективности техники (КЭТ), воспроизводящий умение пловцов опираться о воду во время гребковых движений. При выявлении «длины скольжения» лучшей плавучестью обладают «кролисты», далее следуют «брассисты».

Эффективность техники рассчитывалась нами по коэффициенту отношения действительной скорости к теоретической. Теоретически допустимая скорость рассчитывается по произведению «темпа» плавания на геометрический «шаг». При расчете геометрического шага в плавании кролем на груди, на спине принимается 4-х кратная длина руки, для брасса – 3-х кратная. «Темп» движений определялся как частное число от деления 60 на время одного цикла. При установлении длины «шага» применялись отметки пройденного расстояния. Частное число от деления длины отрезков на количество циклов, выполняемых для его определения, давало значение длины «шага».

Заключение и выводы. Индивидуализация выбора спортивного способа плавания способствовала более быстрому и рациональному освоению студентами техники этого вида двигательной активности. Из вышесказанного следует, что педагогическим критерием целесообразности формирования группы для оптимизации процесса обучения плаванию, являются особенности типа телосложения студентов.

Список источников

1. Василевский Ю. И., Ковалев Н. К. Плавательная подготовленность студентов МГУ им. М. В. Ломоносова // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы междунар. науч.-метод. конф. М., 2004. С. 11–14.
2. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 32 с.

Сведения об авторах

Мельникова Оксана Анатольевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Spin-код автора: 9814-6701.

Шевелева Ирина Николаевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Spin-код автора: 7592-1227.

Линде Станислав Александрович – студент ОмГТУ.

Судаков Егор Андреевич – студент ОмГТУ.

УДК 37.047

МОТИВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В МОДЕРНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Н. С. Ниясова, Э. С. Кульмаметьева

Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье обобщена проблема оценочной деятельности преподавателей физического воспитания высшей школы и предложены концептуальные идеи применения мотивационного подхода в педагогическом оценивании физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп. Мотивационный подход в педагогическом оценивании физкультурной деятельности предполагает гибкую форму управления мотивацией достижения успеха в овладении обучающимися компетенциями физической культуры посредством конструирования профессионального общения «субъект-субъект». Переход управленческих воздействий педагогической оценки к внутренней мотивирующей самооценке обеспечивают механизмы актуализации и удовлетворения индивидуальных нужд.

Ключевые слова: мотивация, педагогическое оценивание, специальная медицинская группа, студенты, физкультурная деятельность.

Актуальность и цель исследования. В сложившейся отечественной практике высшей школы оценку качества профессиональной подготовленности выпускников, как главную составляющую деятельности вуза, осуществляют сами производители образовательных услуг – профессорско-преподавательский корпус.

Преподаватели физического воспитания, учитывая требования государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС, 11 января 2016 г. № 40536), основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ) и концепции общероссийской системы оценки качества образования (концепция ОСОКО, 02.02.2007) актуализируют проблематику педагогического оценивания результатов физкультурной деятельности студентов специального учебного отделения в связи с профессиональными вопросами инновационной вузовской практики, возникающими при реализации учебных программ образовательного цикла «Элективная физическая культура и спорт».

Специалисты кафедр физического воспитания вузов России отмечают необходимость смены парадигмы традиционной педагогической оценки индивидуальной динамики результатов контрольных нормативов по физической подготовленности или содержания теоретических рефератов на концептуаль-

ную идею модульного оценивания физкультурной деятельности студентов с учетом обновления технопарков вузов, соблюдения современных направлений нозологической коррекции и удовлетворения индивидуальных нужд в информации по вопросам культуры профессионального здоровья, здоровьесберегающих практик и здорового образа жизни.

Проблемные вопросы: «Почему процесс педагогического оценивания физкультурной деятельности не побуждает студентов специальных медицинских групп к овладению компетенциями по суставной гимнастике, дыхательной практике или кардиотренировке, значимыми в профилактике заболеваний? Как мотивировать студентов специальных медицинских групп к укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта?»

Объект исследования – процесс педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп педагогического вуза.

Предмет исследования – модернизация педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп на основе мотивационного подхода.

Цель исследования – теоретическое обоснование механизмов профессиональной мотивации, объясняющих активность студентов специальных медицинских групп в овладении компетенциями физической культуры.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение мотивационного подхода в модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности активизирует движение управленческих воздействий педагогической оценки к внутренней мотивирующей самооценке за счет механизмов актуализации и удовлетворения индивидуальной нужды, что ускорит переход от желания к намерению овладеть компетенциями физической культуры.

Задачи исследования:

1. Исследовать проблему оценочной деятельности преподавателя и разработать концептуальные идеи по модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп.

2. Разработать содержание и методику педагогической диагностики профессиональной мотивации, объясняющей механизмы актуализации и удовлетворения индивидуальных нужд.

3. Создать модель управления профессиональной мотивацией студентов СМГ в процессе овладения компетенциями физической культуры.

Методы и организация исследования. Научно-исследовательская работа организована на кафедре физического воспитания в Омском государственном педагогическом университете в процессе реализации учебных программ образовательного цикла «Элективная физическая культура и спорт» с привлечением студентов специальных медицинских групп (СМГ) 1–4 курсов (109 человек, из них 104 девушки и 5 юношей) в течение 2018-2022 годов.

Методы логического анализа, сравнения и обобщения научно-методической литературы использовались:

1) в систематизации научных знаний по проблеме модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп на основе мотивационного метода;

2) в оформлении понятийного аппарата «профессиональное здоровье»; «модульное оценивание», «оценочное сопровождение», «оценочный критерий», «профессиональная мотивация»;

3) в формулировании структуры, содержания и механизмов профессиональной мотивации личности.

Методы теоретического моделирования, проектирования, конструирования, схематизации применялись в методических разработках:

1) концептуальная модель модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ на основе мотивационного подхода;

2) технология модульного оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ;

3) методика оценивающего сопровождения физкультурной деятельности студентов СМГ;

4) система комплектования дифференцированных групп студентов СМГ по нозологическому принципу;

5) модель управления профессиональной мотивацией в процессе педагогической подготовки студентов СМГ.

Метод опроса использовался в изучении предпочтений студентов СМГ по содержанию и форме педагогического контроля физкультурной деятельности в

рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Метод анкетирования применялся при выявлении типов профессиональной мотивации и уровней ее развития по разработанной авторами методике педагогической диагностики профессиональной мотивации на основе изучения индивидуальных нужд. Полученные результаты учитывались в теоретическом обосновании модели управления профессиональной мотивацией студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проблемы педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ позволило сформулировать причины их низкой активности в овладении компетенциями физической культуры.

Во-первых, в рамках преподавания предмета образовательного цикла «Элективные курсы по физической культуре и спорту» процедура оценивания студентов разных нозологических групп усложняется необходимостью разработки стандарта образовательной программы, фонда оценочных средств, контрольно-измерительных материалов и критериев педагогической оценки.

Во-вторых, анализ компетенций, формируемых по направлению подготовки бакалавров 44.03.01 – педагогическое образование, показал отсутствие области знаний, относящейся к работе со студентами специальных медицинских групп.

В-третьих, студенты специальных медицинских групп в текущем контроле физкультурной деятельности предпочитают систему электронного тестирования (32% опрошенных), подготовку реферата (66% респондентов) или сдачу нормативов физической подготовленности (2% студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья).

Тенденции увеличения количества студентов специального медицинского отделения и отсутствие единой системы, оценивающей деятельности преподавателей физического воспитания вуза, обуславливают предпосылки модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп на основе мотивационного подхода.

Профессиональная мотивация студентов является основанием для разработки концептуальных идей, стратегических условий, стратегических направлений педагогического оценивания и прогнозируемых результатов их физкультурной деятельности (рисунок 1).



Рисунок 1 – Концептуальная модель модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ на основе мотивационного подхода

В теоретическом обосновании разработанной концептуальной модели педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ использована система специальных терминов, позволяющая объяснять их упорядоченность в едином процессе и образование связи между ними за счет системообразующей категории – профессиональной мотивации личности.

Модульное оценивание – это цифровой инструмент содержательного наполнения элективных курсов по физической культуре и спорту, обеспечивающий контроль динамики состояния здоровья под воздействием средств и методов физического воспитания, формирования личной физической культуры и профессионального самоопределения на труд педагога.

Оценочное сопровождение – это форма организации, сбора, обработки и распространения информации о физкультурной деятельности студентов.

Оценочные критерии – требования к активности личности, разработанные с целью фиксации, анализа и сопоставления ее достижений запланированным результатам физкультурной деятельности, связанные с выработкой компетенций физической культуры.

В многокомпонентном содержании модульного оценивания запланированы три модуля оценивания.

В модуле 1 «Индивидуальное здоровье субъекта физического воспитания» раскрыты обязательная адаптация студентов к двигательной активности за счет перераспределения учебных часов на теоретические, методические и практические занятия, соответственно, 10% – 20% – 70% и регулярная оценка показателей функционального состояния организма через дневник самоконтроля.

Модуль 2 «Личная физическая культура студента» представляет ценность индивидуализации в разработке оздоровительных программ (технологий, методик, тренингов) на основе имеющихся физических ограничений в состоянии здоровья.

В модуле 3 «Профессиональная направленность личности» важным является дифференциация сложности учебных заданий с учетом риска обострения заболеваний и профилактики профессиональных заболеваний.

Мотивирование студентов специальных медицинских групп к ежедневному самоконтролю состояния здоровья способствует переходу от спонтанных

действий по профилактике профессиональных заболеваний к системному управлению личной физической культурой за счет принципов мотивации.

В этой связи, при организации оценивающего сопровождения систематизированы мотивирующие принципы приобщения разнородных по состоянию здоровья групп студентов к физкультурной деятельности, обеспечивающих активность обучающихся в перераспределении учебных часов с теоретических реферативных сведений на методические занятия, оздоровительные практики и здравотворческие тренинги.

К ним относятся:

- 1) принцип иерархии индивидуальных нужд;
- 2) принцип подчинения индивидуальных нужд профессиональным целям;
- 3) принцип интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды.

Таблица – Педагогическая диагностика «Профессиональная мотивация личности на основе изучения индивидуальных нужд» (на примере труда педагога)

<i>Критерий педагогического оценивания ИП</i>	<i>Типы профессиональной мотивации личности, баллы</i>		
	<i>созерцательный тип</i>	<i>познавательный тип</i>	<i>деятельный тип</i>
Распознавание иерархии индивидуальных потребностей (ИП)	0–40 баллов, неактуализированные ИП	41–80 баллов, актуализированные ИП	81–121 баллов, самоактуализированные ИП
Различение способов актуализации индивидуальных потребностей	0–33 баллов, желание, «Я хочу»	0–33 баллов, побуждение «Я могу»	0–33 баллов, стремление, намерение «Я должен»
Осознание степени удовлетворения индивидуальных потребностей	0–35 баллов, низкая степень удовлетворения	36–70 баллов, средняя степень удовлетворения	71–100 баллов, высокая степень удовлетворения
<i>Критерий оценки мотивации</i>	<i>Уровни профессиональной мотивации личности, баллы</i>		
Неосознаваемый уровень	0–34	106–130	180–204
Осознаваемый уровень	35–70	131–155	205–229
Уровень самосознания	71–105	156–179	230–254

В анкете предложено 4 варианта ответов на каждое из 33 утверждений – мотивационных факторов выбора труда педагога; определена трехмерная шкала, отражающая различные типы мотивации (созерцательный, познавательный и деятельный) и уровни ее формирования (неосознаваемый, осознаваемый и уровень самосознания). Надежность разработанной анкеты проверялась методом повторного опроса одних и тех же респондентов в количестве 30 человек, проведенного через месяц. Вычисленные коэффициенты корреляции составили 0,96, свидетельствующие о надежности анкеты.

Индивидуальная нужда – это внутреннее состояние человека, которое характеризуется совокупностью механизмов, обеспечивающих взаимодействие образующих потребность звеньев активности между собой и со средой. Выделив в профессиональной мотивации категорию индивидуальной нужды как основную, мы упорядочили ее содержание, объединив между собой понятия, ранее разрозненно описанные в теории мотивации: «иерархия потребностей» (А. Маслоу), «актуализация потребностей» (Д. Н. Узнадзе, В. К. Вилюнас), «удовлетворение потребностей» (А. Маслоу, А. Г. Здравомыслов).

В содержании педагогической диагностики «Профессиональная мотивации личности на основе комплексного изучения индивидуальных нужд» распознавание иерархии потребностей рассматривается как механизм обнаружения нужды (механизмы объединения, переплетения и упорядочивания), «запускающий» активность субъекта (установка к действию по Д. Н. Узнадзе) и предопределяет его избирательность за счет управленческих воздействий внешнего педагогического оценивания.

Выявление субъектом доминирующих потребностей осознанно (или неосознанно) отражает упорядоченное (или спонтанное) содержание активности личности. Определение респондентом рангового места 12 профессионально значимых потребностей в системе личностных нужд (материальном благополучии, двигательной активности, безопасности, профессиональном общении, принадлежности к группе единомышленников, самоутверждении, достижении, общественном признании личных достижений, укреплении здоровья, познании, физическом самосовершенствовании, креативности) осуществляется с присвоением количества баллов от 0 до 11.

Распределение индивидуальных потребностей между собой по их значимости способом ранжирования позволяет составить качественную характеристику личностных потребностей (доминирующие, средние, периферийные) и дать количественную оценку их развитию: неактуализированные нужды (0-40 баллов), актуализированные нужды (41-80 баллов), самоактуализированные нужды (81-121 баллов).

Студент имеет возможность выбирать труд педагога по призванию или по принуждению, это отражается на способе актуализации индивидуальных нужд. Распознавание способов актуализации потребностей проявляется как механизм подчинения нужды профессиональным целям (механизмы внешнего и внутреннего побуждения). К качественной характеристике способов актуализации индивидуальных нужд относятся:

- 1) «желание» означает появление объекта нужды;
- 2) «побуждение» содержит понимание цели действия;
- 3) «стремление» отражает наличие субъективного плана ее достижения;
- 4) «намерение» – предвидение возможностей преобразования содержания активности в вариативных ситуациях объективизации нужды. Количественная оценка: низкая – 0-10 баллов, средняя – 11-20 баллов и высокая – 21-33 баллов.

Осознание степени удовлетворения индивидуальных нужд представлен как механизм устранения нужды (механизмы достижения и избегания). В осознании степени удовлетворения потребности выражается соответствие (несоответствие) между индивидуальной нуждой личности и наличием средств, методов и условий объективизации нужды. Индивидуальные нужды могут быть удовлетворены только в определенной «внешней среде» и профессиональная мотивация изменяется (развивается) только в условиях социальной среды, в нашем исследовании в условиях физкультурной деятельности. Потребности отображаются, осознаются личностью в той или иной степени: количество баллов 0-35 – низкая степень; 36-70 – средняя степень; 71-100 – высокая степень.

Преподавателю вуза в модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ важно не ограничиваться установлением факта и направления развития индивидуальных нужд студентов, а попытаться объяснить механизмы их преобразования, выявить область их реализации и базу функционирования.

Постепенное накопление фактов, изучение и классификация причин разброса измерений, связываемых с влиянием индивидуальных различий, позволило разработать модель управления профессиональной мотивации студентов СМГ в процессе овладения компетенциями физической культуры.

Теоретическое исследование основывается на представлении о том, что модель управления профессиональной мотивацией личности – самоорганизующая система механизмов обнаружения и устранения индивидуальной нужды, функционирующая во взаимодействии личности со средой (трудом педагога) и предопределяющая активность человека в овладении компетенциями физической культуры. Построение модели управления профессиональной мотивацией студентов направлено на объяснение содержания и структуры потребностей, их свойств и механизмов функционирования (рисунок 2).

В разработанную модель включены когнитивные компоненты потребности: 1) распознавание иерархии индивидуальных нужд; 2) различение способов актуализации индивидуальных нужд; 3) осознание степени удовлетворения индивидуальных нужд.

Выделенные нами когнитивные звенья активности, во-первых, отличают одного человека от другого, во-вторых, учет и анализ видов когнитивной активности субъекта повышает надежность и объективность прогноза неправильного выбора профессии или, наоборот, профессионального призвания в сфере педагогических специальностей, в-третьих, они не сводятся к наличным профессиональным знаниям, умениям, навыкам, а могут объяснить легкость и быстроту их приобретения.

Далее, когнитивная триада потребности представлена во взаимосвязи и во взаимодействии с мотивационными звеньями активности:

- 1) готовность к активности (теория установки Д. Н. Узнадзе);
- 2) регулирование активности (системный подход Б. Ф. Ломова);
- 3) оценка активности (теория актуализации потребностей В. К. Виллюнаса). Это позволяет объяснить одновременность и (или) последовательность объединения, переплетения и упорядочивания всех компонентов потребности (звеньев активности), которые обеспечивают психологические механизмы.

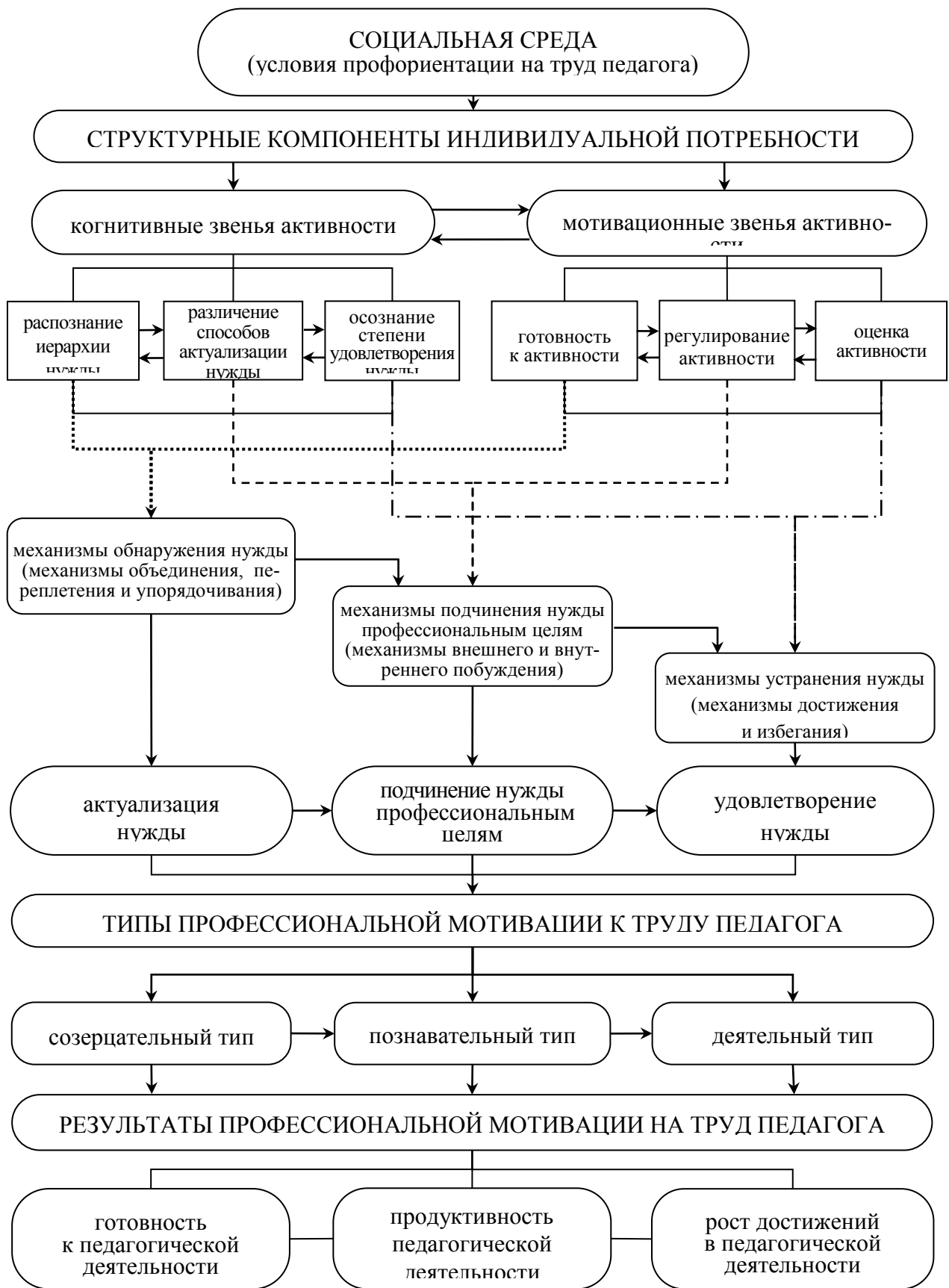


Рисунок 2 - Модель управления профессиональной мотивацией студентов СМГ в процессе овладения компетенциями физической культуры

Механизмы обнаружения нужды, подчинения нужды профессиональным целям и устранения нужды определяют готовность личности к труду педагога, продуктивность педагогической деятельности и рост достижений в будущей профессии. Эти характеристики позволяют преподавателю составить типологический портрет личности с созерцательной, познавательной или деятельной мотивацией.

Выводы.

1. Концептуальная модель модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов СМГ на основе мотивационного подхода и внедрение ее в цифровую образовательную среду вуза рассматривалась как центральная проблема; разработка модели управления профессиональной мотивацией студентов СМГ в процессе овладения компетенциями физической культуры как основное исследование; создание методического инструментария как итоговый педагогических эксперимент.

2. Использование мотивационного подхода в модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности, с одной стороны, приводит оценочную деятельность преподавателя в соответствие с индивидуальными нуждами студентов специальных медицинских групп посредством согласования модульного оценивания, оценочного сопровождения и оценочных критериев; с другой стороны, активизирует взаимосвязь внешнего мониторинга и рефлексии студентов в субъект-субъектном взаимодействии за счет механизмов актуализации и удовлетворения потребностей.

3. В комплексном изучении потребностей личности распознавание иерархии индивидуальных нужд раскрывает качественно своеобразное сочетание потребностей, предопределяющее их соответствие требованиям педагогической профессии и возможность достижения большего или меньшего успеха в избранном виде труда; различие способов актуализации потребностей показывает готовность субъекта к педагогической деятельности, предсказывающей намерение личности трудиться по выбранной специальности; осознание степени удовлетворения потребности характеризует преобразования исходной структуры нужды в дифференциальные структуры: а) либо усиливающих друг друга свойств; б) либо взаимоослабляющих друг друга свойств, что прогнозирует профессиональный рост или предел профессиональным достижениям.

4. Модель управления профессиональной мотивацией личности, как самоорганизующая система развития индивидуальных нужд, функционирующая во взаимодействии личности со средой (трудом педагога) и предопределяющая активность человека в овладении компетенциями физической культуры, объясняет индивидуальный темп продвижения субъекта в педагогической профессии.

Список источников

1. Ибрагимова Е. М., Багаева Е. П. Сущностные характеристики адаптивного управления качеством образовательного процесса в высшей школе // Казанский педагогический журнал. 2021. № 1 (144). С. 89–93.

2. Козилова Л. В. Профессионализация будущего педагога на вузовском этапе профессионализма как залог его успешной дальнейшей педагогической деятельности // Science in the modern information society XXXIV: Proceedings of the Conference. North Charleston, 9-10.11.2020, Vol. - Morrisville, NC, USA : Lulu Press, Inc., 2020. p. 78–85.

3. Цакаева Х. Б. Педагогические принципы формирования ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни у студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 1 (86). С. 118–120.

Сведения об авторах

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

Spin-код автора: 8294-9861.

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

Spin-код автора: 1643-3152.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ

Е. М. Ревенко

*Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, свидетельствующие, что между лицами, обладающими типологическими комплексами, установлены различия на высоком уровне статистической значимости в темпе естественного развития координационной способности. В процессе взросления выявлены изменения в типологических комплексах, имеющих наибольшее влияние на развитие изучаемой способности. Более того, в данные комплексы в разных возрастных периодах входят полярно противоположные типологические проявления свойств нервной системы. Результаты исследования позволяют заключить, что в процессе взросления у лиц одного хронологического возраста, различающихся индивидуально-типологическими особенностями, не совпадают сроки периода, в который наблюдается сравнительно бóльший темп естественного развития координационной способности.

Ключевые слова: координационная способность, школьники, студенты, темп естественного развития, типологические свойства нервной системы.

Актуальность и цель исследования. Изучение двигательных способностей является актуальным для понимания природы человеческих возможностей и выявления эффективных условий их развития. На протяжении длительного времени большое внимание уделялось исследованию развития двигательных способностей преимущественно в соответствии с хронологическим возрастом, в результате чего были установлены сенситивные периоды. Учитывая важность основных закономерностей возрастного развития, следует признать, что образовательная практика нуждается в знании того, как протекает возрастное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями взрослеющей личности.

На современном этапе развития научного знания необходим переход к более углубленному анализу проблемы – изучению индивидуальных особенностей возрастного развития способностей. На важность данного вопроса указывал С. Л. Рубинштейн, отмечая, что «у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Разные дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально различные ступени развития. Возрастные особенности существуют внутри индивидуальных, в единстве с ними» [7, с. 189].

Зарубежные исследователи также акцентируют внимание на данной проблеме. В частности, по мнению А. Анастаси, используя усредненные графики возрастных изменений, невозможно раскрыть особенности индивидуального развития, такая процедура «маскирует значимые отличия индивидов друг от друга». Как следствие, «линия результирующего графика может быть совершенно непохожа на фактические линии развития каждого индивида» [2, с. 295].

Учитывая изложенное, считаем дискуссионными тезисы, в которых говорится о «возрастной обусловленности показателей...»; развитии, которое «...детерминировано возрастными закономерностями» [1, с. 78–80]. Как справедливо отмечает В. И. Слободчиков, «... представление о возрасте как о периодически изменяющейся величине полностью элиминирует самостоятельное значение процесса развития, последний оказывается лишь детализацией и нюансировкой саморазвития возраста, замещаясь так называемыми возрастными изменениями» [8, с. 40].

Несмотря на достижения научной мысли, в большинстве исследований развитие двигательных способностей по-прежнему соотносится с хронологическим возрастом, а исследование индивидуальных особенностей является как бы дополнительным условием познания закономерностей развития. Более того, во многих исследованиях для оценки эффективности методики, применяемой в формирующем педагогическом эксперименте, темп прироста того или иного показателя рассчитывается на основе сопоставления средних арифметических значений «до» и «после» эксперимента. Среднестатистические значения темпа прироста изучаемого показателя не позволяют оценить влияние новаций относительно каждого участника эксперимента. Очевидно, что информативность и практическая значимость результатов анализа внутригрупповых различий существенно выше, чем данных межгрупповых различий.

Вопросы детерминации возрастной сенситивности требуют реализации комплексных исследований при необходимости учета индивидуальных особенностей, т. к. вопросы временных характеристик развития человека относятся к одним из наиболее многогранных и сложных, для их решения недостаточно оперировать ограниченным перечнем критериев анализа, среди которых, как правило, преобладают пол и хронологический возраст испытуемых.

Одними из наиболее изученных индивидуальных особенностей, выступающих задатками развития двигательных способностей, являются типологические особенности проявления свойств нервной системы (Б. А. Вяткин, 1972; А. Г. Дрижика, 2005; Е. П. Ильин, 2001; В. А. Сальников, 2013 и др.). Научные знания по изучаемой проблеме не дают полного ответа на вопрос о том, как меняется с возрастом воздействие типологических свойств нервной системы на развитие координационных способностей [3, 5, 6].

Цель исследования – выявление темпа природного развития координационных способностей у подростков и юношей 12- 21 года, различающихся типологическими комплексами свойств нервной системы.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с 2007 по 2019 гг., в нем участвовали школьники (юноши) БОУ «Лицей № 149» г. Омска 12, 14 и 16 лет (87, 78 и 104 человека), а также студенты ФГБОУ ВО «СибАДИ» 18 и 21 года (159 и 53 человека). Выявлялся темп естественного развития координационной способности (челночный бег 3x10 м, с). Для этого сопоставлялись начальные и конечные результаты и использовалась формула С. Броуди.

Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, баланс между «внешним» возбуждением и торможением и баланс между «внутренним» возбуждением и торможением) определялись с использованием произвольных двигательных методик Е. П. Ильина [4].

В соответствии со связями отдельных типологических свойств нервной системы с темпом естественного развития координационной способности (согласно уровню статистической значимости или приближенных к нему), во всех возрастных группах определялись типологические комплексы, наиболее значимо влияющие на развитие изучаемой способности.

Результаты лиц, обладающих данными типологическими комплексами, в каждой возрастной группе сравнивались с показателями сверстников, характеризующихся сочетанием противоположных проявлений свойств нервной системы.

Математическая статистика начального экспериментального материала производилась с использованием программ Microsoft Excel. Определялись значения среднего арифметического и среднеквадратического отклонения ($\bar{x} \pm \sigma$), для проверки гипотезы применялся *t*-критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Реализация комплексного подхода позволила установить, что в возрастном периоде с 12 до 13 лет определенное преимущество в темпе естественного развития координационной способности имеют лица с сочетанием инертности возбуждения с уравновешенностью по «внешнему» балансу в сравнении со сверстниками, отличающимися сочетанием средней подвижности возбуждения с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу (5,5 против 3,1%).

В период с 14 до 15 лет несколько меняется типологический комплекс, влияющий на темп развития способности. Преимущества имеют лица с сочетанием инертности возбуждения с преобладанием торможения по «внутреннему» балансу в сравнении со сверстниками, характеризующимися сочетанием противоположных типологических свойств (3,6 против 2,1%).

Существенно меняется типологический комплекс, влияющий на темп естественного развития рассматриваемой способности в период с 16 до 17 лет – преимущество выявлено у лиц с типологическим комплексом, включающим высокую подвижность возбуждения и торможения в сравнении со сверстниками, характеризующимися инертностью нервных процессов (3,7 против 1,1%).

В период с 18 до 19 лет сравнительно более высокий темп естественного развития координационной способности выявлен у лиц с сочетанием высокой подвижности возбуждения с уравновешенностью по «внешнему» балансу и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу в сравнении с лицами, отличающимися типологическим комплексом, включающим среднюю подвижность возбуждения с преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансам (1,7 против 0,5%).

Таблица – Темп естественного развития координационной способности у лиц, различающихся типологическими комплексами

<i>Возраст</i>	<i>Типологический комплекс (сочетание типологических свойств нервной системы)</i>	<i>n</i>	<i>Прирост координационной способности, %</i>
12-13 лет	Средняя подвижность возбуждения, возбуждение по «внешнему» балансу	15	3,1 ± 2,9
	Инертность возбуждения, уравновешенность по «внешнему» балансу	14	5,5 ± 2,5
<i>p ≤ 0,05</i>			
14-15 лет	Подвижность возбуждения, возбуждение по «внутреннему» балансу	17	2,1 ± 1,6
	Инертность возбуждения, торможение по «внутреннему» балансу	19	3,6 ± 2,0
<i>p ≤ 0,05</i>			
16-17 лет	Подвижность возбуждения, подвижность торможения	13	3,7 ± 2,8
	Инертность возбуждения, инертность торможения	15	1,1 ± 2,9
<i>p ≤ 0,05</i>			
18-19 лет	Подвижность возбуждения, уравновешенность по «внешнему» и торможение по «внутреннему» балансам	8	1,7 ± 1,3
	Средняя подвижность возбуждения, возбуждение по «внешнему» и «внутреннему» балансам	9	-0,5 ± 2,3
<i>p ≤ 0,05</i>			
20-21 лет	Средняя подвижность торможения, уравновешенность по «внешнему» балансу	8	2,6 ± 1,4
	Инертность торможения, торможение по «внешнему» балансу	14	-1,1 ± 1,7
<i>p ≤ 0,01</i>			

У юношей в возрасте с 20 до 21 года преимущество выявлено у лиц с типологическим комплексом, включающим среднюю подвижность торможения и уравновешенность по «внешнему» балансу в сравнении со сверстниками, имеющими сочетание инертности торможения с преобладанием торможения по «внешнему» балансу (2,6 против 1,1%).

Из представленных данных (таблица) видно, что в процессе взросления меняется сочетание проявлений свойств нервной системы в типологических комплексах, влияющих на более высокий темп естественного развития координационной способности.

Важно подчеркнуть, что в данный типологический комплекс в возрастных группах 12-13 и 14-15 лет входит инертность возбуждения, а в 16-17 и 18-19 лет – противоположное типологическое проявление – высокая подвижность возбуждения.

Заключение. Темп естественного развития координационной способности в процессе взросления различается у подростков и юношей в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями, изучение которых необходимо осуществлять комплексно, т. е. выявлять типологические комплексы, способствующие развитию данных способностей. Важным фактом, являются выявленные в процессе взросления изменения в типологических комплексах, имеющих влияние на развитие координационной способности. Более того, в данные комплексы в разных возрастных периодах входят полярно противоположные типологические проявления свойств нервной системы. Данный факт свидетельствует, что в процессе взросления у лиц одного хронологического возраста, различающихся индивидуально-типологическими особенностями, не совпадают сроки периода, в который наблюдается сравнительно бóльший темп естественного развития изучаемой способности.

Для расширения границ научного знания о закономерностях развития способностей важными являются не среднегрупповые возрастные изменения, а индивидуальные особенности их возрастного развития.

Список источников

1. Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Полфунтикова А. В., Пухов Д. Н. Влияние возраста на показатели морфофункционального развития и физической подготовленности мальчиков с различной двигательной активностью // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 78–80.
2. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении. Москва: Апрель Пресс, 2001. 745 с.
3. Дроздовский А. К. Способ оценки природной предрасположенности индивидов к определенным специализациям в спорте и профессиях // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 1. С. 140–161.

4. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 464 с.

5. Ревенко Е. М., Зелова Т. Ф., Сальников В. А. Возрастные особенности исходных уровней и темпов прироста двигательных способностей юношей, различающихся типологическими свойствами нервной системы // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2018. № 8. С. 161–169.

6. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Индивидуальные особенности возрастного развития двигательных способностей // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2021. № 8. С. 237–243.

7. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва: Педагогика, 1989. 488 с.

8. Слободчиков В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 37–49.

Сведения об авторе

Ревенко Евгений Михайлович – заведующий кафедрой физической культуры и спорта СибАДИ, кандидат педагогических наук, доцент.

Spin-код автора: 9259-1758.

УДК 378:796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

С. П. Семененко¹, Ж. А. Турмаков²

¹ *Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

² *Северо-Казахстанский профессионально-педагогический колледж,*

г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. В статье представлено обоснование педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики. Педагогические условия представлены как совокупность специально созданных обстоятельств, учитывающих особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры. Разработка и внедрение в программы педагогических практик комплекса поисково-ситуационных задач позволяет сформировать индивидуальный стиль профессиональной деятельности будущих учителей, развивает у них нестандартное, нестереотипное мышление и способствует саморазвитию их индивидуальности в практической деятельности.

Ключевые слова: педагогические условия, индивидуальный стиль деятельности, учитель физической культуры, педагогическая практика.

Актуальность и цель исследования. Реализация современной образовательной парадигмы во многом зависит от учителя. Современной школе нужны учителя, воплощающие в себе яркую творческую личность и способные обеспечить максимальную реализацию творческого потенциала ученика.

Современные нормативные документы в области образования Республики Казахстан направлены на усиление роли педагога в побуждении учащихся к учебе, стимулировании их инициативы и самостоятельности, социализации, сохранении здоровья, формировании готовности к сознательной жизнедеятельности и будущего профессионального выбора. Реализация этих задач возможна за счет внедрения новых, прогрессивных моделей различных форм и инновационных методов и приемов обучения и воспитания. В связи с этим, актуализируется вопрос совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях, в частности формирования индивидуального стиля профессиональной деятельности в процессе педагогической практики.

Актуальность изучения данного вопроса обусловлена:

- необходимостью совершенствования подготовки будущих учителей физической культуры относительно их способности формировать устойчивую мотивацию у школьников к занятиям физической культурой и спортом на фоне снижения общей двигательной активности;

- повышением требований к профессиональной деятельности учителей физической культуры, особенно в части организации физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового и оздоровительно-развивающего процессов в организациях образования, а также повышению квалификации и самореализации в профессиональной деятельности;

- объективной необходимостью поиска инновационных методов подготовки будущих учителей физической культуры, в частности формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности в процессе педагогической практики [1].

Различные аспекты формирования стиля воспитания, обучения, педагогического руководства, педагогической и профессиональной деятельности исследовали К. Абульханова-Славская, О. Бодалов, Н. Бордовская, Л. Зимина, И. Зязюн, А. Маркова, А. Реан. Изучением особенностей индивидуального стиля деятельности занимались Ч. Хильманов, Е. Климов, В. Мерлин, В. Небылицын, А. Санникова, Б. Теплов. Значение педагогической практики в подготовке будущих учителей раскрыто в работах З. Абасова, М. Воробьевой, Т. Михайловой, Л. Хомяч. Подробный анализ профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры провели О. Афтимчук, В. К. Бальсевич, В. Л. Вижиченко, М. Я. Виленский, В. М. Выдрин, Г. Д. Горбунов, С. Н. Данаил, Е. П. Ильин, Ю. Д. Железняк и другие. Однако недостаточно разработан вопрос обоснования педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе обучения, в том числе в процессе педагогической практики.

Методы и организация исследования. Для обоснования педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики мы использовали теоретический анализ литературы, сравнение, обобщение, а также анкетирование работодателей для определения важнейших педагогических условий.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры являются предметом многочисленных научных исследований, но лишь часть из них учитывает специфику профессиональной деятельности и особенности образовательной подготовки специалистов той или иной отрасли.

Мы рассматриваем педагогические условия как комплекс средств эффективной реализации образовательного процесса и совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, приемов, средств педагогической деятельности. При определении педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики учитываются сущностные характеристики исследуемого процесса и обоснованные методистами требования, основанные на объективности, системности, структурированности, взаимообусловленности и конкретности [2].

Профессиональная деятельность учителя физической культуры требует, с одной стороны, активизации индивидуальных свойств и приобретенных профессиональных качеств, с другой – учета объективных профессиональных квалификационных требований. В этом контексте рассматриваются рассуждения исследователей о том, что педагогические условия определяют функционирование особой среды, в которой формируются, проявляются и развиваются профессиональные качества как системное личностное образование, обусловленное комплексом интеллектуальных, мотивационных, психологических свойств и других качеств.

Среди внутренних факторов выделяют личностные качества, индивидуальные особенности развития психики, появление новообразований в экзистенциальной, регулятивной и эмоциональной сферах, которые обеспечивают развитие активных мировоззренческих позиций и устремлений будущих учителей физической культуры к выбору индивидуально своеобразного набора компонентов деятельности (целей, действий, операций), наиболее соответствующих их личностным качествам и позволяющих наиболее успешно реализовать задачи, предусмотренные программой педагогической практики [4].

Внешние факторы определяют: факторы, связанные с формированием и реализацией отношений между учителем и учащимися, организацией и объективной оценкой образовательного процесса; место проведения исследования, оборудование [3].

В анкетировании приняли участие 17 работодателей (директора школ, завучи по учебно-воспитательной работе школ, учителя физической культуры со стажем работы более 15 лет).

Представляем основные факторы, влияющие на формирование профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики по результатам анкетирования. Ответы респондентов распределились следующим образом:

1. Стимулирование будущих учителей физической культуры к проявлению собственного потенциала в процессе педагогической практики для достижения успеха в дальнейшей профессиональной деятельности – 14,5%.

2. Гармонизация индивидуальных потребностей педагогов, профессиональных интересов студентов с запросами практики физического воспитания – 4,8%.

3. Целенаправленная самоактуализация личности будущего педагога на основе самоопределения, саморазвития и стремления к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности – 3,2%.

4. Углубление знаний будущих учителей физической культуры о механизмах и путях развития профессиональных качеств на основе преподавания спецкурсов и вариационных учебных дисциплин – 12,5%.

5. Реализация идей индивидуального подхода в учебно-познавательной деятельности будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики – 5,3%.

6. Углубленный характер практической деятельности, обеспечивающий вовлечение студентов в реализацию всех видов профессиональной деятельности учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки – 11,6%.

7. Приоритет самостоятельной работы с обеспечением возможности свободного выбора стратегий, методов и механизмов реализации индивидуальных планов и программ профессиональной деятельности и профессионального самосовершенствования – 8,4%.

8. Непрерывная диагностика и коррекция состояния сформированности профессиональных качеств – 4,9%.

9. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления студентов как личностей в процессе педагогической практики – 7,4%.

10. Разработка и внедрение образовательных программ и алгоритмов выработки индивидуального стиля деятельности – 5,3%.

11. Использование кейсов и творческих заданий с возможным постепенным повышением уровня сложности в процессе педагогической практики – 6,3%.

12. Методическое обеспечение практической реализации мониторинга качества сформированности профессиональных качеств – 4,2%.

13. Использование различных форм организации самостоятельной учебной работы с целью развития творческих способностей учащихся – 5,3%.

14. Функционирование благоприятной образовательной и развивающей среды – 6,3%.

Обобщая полученные ответы, можно сформулировать следующие педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих учителей.

Первое условие – формирование внутренней положительной мотивации к развитию индивидуального стиля профессиональной деятельности. Его реализация должна быть направлена на формирование положительного отношения к индивидуальному стилю деятельности будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики.

Второе условие – совершенствование содержания профессионального обучения с учетом индивидуализации профессиональной деятельности. Практическая реализация этого условия возможна на основе приоритета субъектно-деятельностного и поисково-ситуативного подходов в организации профессиональной подготовки и педагогической практики в том числе. Деятельность студентов на практике аналогична профессиональной деятельности учителя, организована в условиях образовательных реалий. В связи с этим мотивирующим фактором формирования профессиональных качеств является использование инновационных форм занятий, в частности, проведение мастер-классов, тренингов, дискуссий.

Третье условие – разработка и реализация комплекса поисковых и ситуационных задач, ориентированных на поэтапное формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры. Оно предполагает развитие творческого критического мышления, способствует саморазвитию индивидуальности человека в практической деятельности через систему оригинальных методов организации физкультурно-

оздоровительного, спортивно-массового и оздоровительно-развивающего процессов в образовательных учреждениях.

Заключение и выводы. Педагогические условия формирования профессиональных качеств представляют собой совокупность специально созданных обстоятельств, учитывающих особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и реализуемых в вузе. Формирование у студентов внутренней положительной мотивации обеспечивает позитивное отношение к освоению индивидуального стиля профессиональной деятельности в процессе педагогической практики, влияет на их активность, целеустремленность и настойчивость в овладении теоретическими знаниями, профессиональными навыками и умениями.

Список источников

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. М.: Просвещение, 2016. 141 с.

2. Сверчков А. В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-педагогической культуры будущих спортивных педагогов // Молодой ученый. 2019. № 4 (4). С. 279–282.

3. Сулова М. Н. Инновационные педагогические технологии. 3-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 288 с.

4. Тухтахужаев Х. Б. Значение компетентностного подхода для формирования профессионализма будущего учителя физической культуры // Молодой ученый. 2016. № 4 (108). С. 843–845.

Сведения об авторах

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

Турмаков Жанат Айдосович – преподаватель физической культуры СКППК.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

М. Ю. Славнова¹, Е. В. Мудриевская², В. В. Сумина³

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

³*Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В настоящей статье дано описание структуры и содержания учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в высшем учебном заведении для студентов заочной формы обучения. Формирование физкультурной компетентности должно стать итоговым результатом изучения обозначенной дисциплины.

Ключевые слова: студенты, заочная форма обучения, физкультурная компетентность, учебный процесс.

Актуальность и цель исследования. Изменения в системе высшего образования, происходящие в последние годы, сопровождаются внедрением современных информационных технологий и дистанционных форм обучения. Эти изменения затронули учебный процесс по всем дисциплинам, в том числе и по физической культуре [1, 2, 3].

Дисциплина «Физическая культура» включена в образовательную программу студентов факультета заочного обучения. Итоговым результатом изучения этой дисциплины должна стать физкультурная компетентность, то есть способность и готовность студентов использовать средства и методы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимальной работоспособности. К настоящему времени проблема формирования физкультурной компетентности, личной физической культуры молодых людей продолжает оставаться нерешенной.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы на основе обобщения собственного опыта педагогической деятельности в вузе и анализа программных документов дать общую характеристику учебному процессу по дисциплине «Физическая культура» студентов-заочников.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение дисциплины «Физическая культура» на факультете заочного обучения происходит на аудиторных занятиях (лекционные и семинарские занятия) и в ходе самостоятельной работы студентов.

Программный материал по физической культуре представлен такими темами, как понятийный аппарат дисциплины, пути и способы формирования здорового образа жизни, средства и методы совершенствования двигательных способностей, методики оптимальной двигательной активности для различных возрастных групп, а также методики физической подготовки профессионально-прикладной направленности.

Наибольшая часть учебных часов отведена на самостоятельные занятия. Здесь перед преподавателем стоит задача – мотивировать студентов к самоорганизации, поиску нужной информации для написания рефератов и составления программ физической самоподготовки.

Принято считать, что регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют повышению функциональной и физической подготовленности, овладению прикладными и профессионально значимыми двигательными умениями и навыками, воспитанию волевых черт характера, целеустремленности. Студентам заочной формы обучения настоятельно рекомендуем учитывать возрастные особенности своего организма, самочувствие, состояние здоровья, реакцию организма на нагрузку в ходе самостоятельных занятий.

Так, в возрасте до 35 лет занятия могут быть направлены на дальнейшее совершенствование двигательных способностей и навыков. Практические занятия в возрастной группе от 36 лет должны отличаться разнообразием используемых средств и невысокой интенсивностью их выполнения.

В качестве заданий для самостоятельной работы также предлагаем выполнение утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток в течение рабочего дня, глазодвигательной гимнастики, комплексов упраж-

нений на развитие различных мышечных групп, оздоровительного бега или ходьбы, ведение дневника самоконтроля.

Немаловажное значение в осуществлении учебного процесса заочного факультета имеет контроль знаний студентов по дисциплине «Физическая культура». Тестирование и итоговое собеседование позволяют не только дать оценку знаниям студентов по основным положениям физической культуры, но и определить уровень сформированности их физкультурной компетентности.

Заключение и выводы. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на заочном факультете высшего учебного заведения, включающий теоретический курс в форме лекционных и семинарских занятий и практику в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями, на наш взгляд, способствует формированию у студентов положительного отношения к физической культуре и мотивации к физическому самосовершенствованию.

Список источников

1. Кучкова Л. А., Ксенофонтова А. А. Проблемы организации дистанционного обучения в вузе по дисциплине «физическая культура» // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2021. С. 57–59. 1 CD-ROM.

2. Мудриевская Е. В. Двигательная активность студентов в период дистанционного обучения // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2021. С. 60–63. 1 CD-ROM.

3. Павлютина Л. Ю., Славнова М. Ю., Мараховская О. В., Крылова Т. И. Реализация технологии дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в техническом вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 229–232.

Сведения об авторах

Славнова Марина Юрьевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Spin-код автора: 2807-1646.

Мудриевская Елена Владимировна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Spin-код автора: 7300-4353.

Сумина Виктория Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ОмГАУ. Spin-код автора: 5275-2567.

УДК 378:796.325

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ВОЛЕЙБОЛУ

М. Ю. Славнова¹, С. В. Нечаев²

¹*Омский государственный технический университет,*

²*Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина,*

г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлена сравнительная характеристика физической подготовленности студентов за период одного года, избравших волейбол в качестве основного средства для практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Контрольные упражнения – бег 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания в висе на высокой перекладине, кроссовый бег на 2 км были использованы для контроля и оценки общей физической подготовленности юношей на первом и втором курсах. Достоверное улучшение результатов произошло только в прыжке в длину с места, в остальных упражнениях отмечено их некоторое ухудшение. Данный факт указывает на недостаточную степень воздействия средств волейбола на развитие двигательных способностей молодых людей 18–19 лет, а также на необходимость усиления их мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: студенты, волейбол, физическая подготовленность, контрольные упражнения.

Актуальность и цель исследования. Организация спортивно ориентированного физического воспитания в высшем учебном заведении предполагает, прежде всего, учет физкультурно-спортивных интересов студенческой молодежи [1, 3].

Как показывают социологические исследования, неоднократно проводимые в Омском государственном техническом университете (ОмГТУ), наиболее популярными и востребованными у мужского контингента студентов являются спортивные игры [2, 4, 5].

На основе данных, полученных в ходе письменных и устных опросов, кафедрой физического воспитания формируются учебные группы по различным видам двигательной активности, в том числе и по волейболу. Студенты данных групп на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в первую очередь осваивают технику базовых приемов и тактику игры, поскольку окончательным результатом обучения волейболу должно стать участие молодых людей в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Поэтому большая часть учебного времени отводится на технико-тактическую подготовку [6].

В каждом семестре по мере овладения учебным материалом осуществляются контроль и оценка технической подготовленности студентов, избравших волейбол в качестве основного средства физического воспитания. Тем не менее, в числе зачетных требований по физической культуре есть обязательное выполнение тестов по общей физической подготовленности.

Цель настоящего исследования заключается в определении эффективности применяемых средств и методов в учебных группах по волейболу на изменения в общей физической подготовленности юношей 18–19 лет.

Методы и организация исследования. В качестве тестов для оценки общей физической подготовленности студентов были использованы прыжок в длину с места, сгибания и разгибания рук в висе на высокой перекладине, бег 100 м, кроссовый бег 2 км. Тестирование проводилось дважды с интервалом в один год – на первом и втором курсах в конце учебного года. В контрольных испытаниях приняли участие 70 юношей.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов тестирования показывает, что в учебных группах по волейболу за период одного года произошли позитивные изменения только в одном показателе физической подготовленности студентов – прыжке в длину с места, характеризующем взрывную силу мышц ног. Прирост среднестатистического результата здесь составил 3,3%.

В остальных упражнениях выявлено снижение результатов. Так, в беге на 100 м (скоростно-силовая выносливость) ухудшение результата составило 6,2%, подтягивании на высокой перекладине (силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса) – 10%, кроссовом беге на 2 км (общая выносливость) – 0,6% (таблица).

Таблица – Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности студентов за период одного года обучения в учебной группе по волейболу (n=70)

Этап тестирования	Контрольные упражнения			
	$X \pm m$			
	Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м (сек)	Подтягивания в висе (кол-во раз)	Кроссовый бег 2 км (мин, сек)
1 курс	213,7±1,9	14,5±0,1	11±0,4	8.46,8±6,8
2 курс	220,8±2,1	15,4±0,1	10±0,5	9.10,2±6,1
P	≤ 0,05	≤ 0,01	≥ 0,05	≥ 0,05

Примечание: n – объем выборки; P – достоверность различий; $X \pm m$ – средняя арифметическая величина и средняя ошибка среднего арифметического.

Данный факт указывает на то, что средств и методов, применяемых на занятиях по волейболу, недостаточно для совершенствования силовой, скоростно-силовой, общей видов выносливости у юношей 18–19 лет.

Большие временные затраты на овладение техникой игровых приемов и тактикой взаимодействия игроков команды не позволяют на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» использовать в достаточной мере упражнения, направленные на развитие двигательных способностей. Выходом

из данной ситуации считаем активное использование студентами самостоятельных форм занятий.

Заключение и выводы. Согласно результатам социологических исследований и собственным педагогическим наблюдениям студенческая молодежь проявляет значительный интерес к спортивным играм и в частности волейболу.

Комплектование учебных групп по волейболу и изучение этой спортивной игры на протяжении двух курсов на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» позволяют поддерживать мотивацию молодых людей в двигательной активности.

Количественный и качественный состав средств и методов, применяемых в течение двух лет на занятиях по волейболу, является вполне достаточным для овладения студентами базовыми умениями и навыками игры, позволяющими им участвовать во внеучебных спортивных мероприятиях.

Воздействие же физической нагрузки на организм юношей 18–19 лет в учебных группах по волейболу не приводит к достоверно значимому росту результатов в упражнениях, характеризующихся проявлением скоростно-силовой, силовой и общей видов выносливости. На наш взгляд, развитию этих двигательных способностей студентов должны быть посвящены самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Список источников

1. Гомбоев Б. Б., Сурикова Н. В., Вышедко А. М. Особенности распределения студентов по специализациям дисциплины «Прикладная физическая культура» на примере Сибирского федерального университета // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 445. С. 170–177.

2. Катрина М. И. Результаты опроса студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности // Омские социально-гуманитарные чтения – 2019: материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2019. С. 295–300.

3. Мудриевская Е. В. Педагогические подходы к физическому воспитанию в системе профессионального образования // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сб. науч. тр. Омск: СибАДИ, 2010. С. 160–165.

4. Мудриевская Е. В., Ковальчук О. Г. Анализ физкультурно-спортивных интересов студентов первого курса высшего учебного заведения // Омский научный вестник. 2010. № 4 (89). С. 143–146.

5. Мудриевская Е. В. Физкультурно-спортивные интересы студентов первого курса высшего учебного заведения // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы: сб. материалов VI науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию юбилею университета. Омск: Омский ГАУ, 2017. С. 135–138. 1 CD-R.

6. Ушакова Т. М., Красавина В. Ф., Горева М. А. Организационно-методические условия обучения волейболу студентов первого курса технического университета // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. Омск: Омский ГАУ, 2019. С. 116–119. 1 CD-R.

Сведения об авторах

Славнова Марина Юрьевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Spin-код автора: 2807-1646.

Нечаев Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ОмГАУ.

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

УДК 373.3

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

В. О. Березка¹, Д. Ю. Зернов², Г. А. Степанова³

^{1,2}*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

г. Петропавловск, Республика Казахстан

³*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия*

Аннотация. В данной статье освещается проблема формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой младших школьников. Рассматриваются подходы к исследованию мотивационной сферы детей младшего школьного возраста в условиях обновленного содержания образования Республики Казахстан. На основании результатов исследования сделано заключение, что формирование мотивации к занятиям физической культурой и поддержанию здорового образа жизни у детей младших классов будет представлять собой комплекс мероприятий, условий, средств и методов, направленных на сохранение здоровья обучающихся, популяризацию здорового образа жизни, профилактику факторов риска заболеваний, мотивирование к личной ответственности за свое здоровье.

Ключевые слова: физическая культура, школьники младшего возраста, формирование мотивации.

Актуальность и цель исследования. Одна из самых острых проблем школьного обучения, как в Республике Казахстан, так и в Российской Федерации, является формирование мотивационно-ценностного отношения к обучению. Мотивационно-ценностное отношение характеризуется действенным, позитивным отношением к физической культуре, отражая в ней сформированную потребность в системе знаний и убеждений, ориентирующих на познавательную и практическую деятельность обучающихся [3].

Физическая культура представляет часть культуры общества, которая является совокупностью ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни.

Проблема формирования мотивационно-ценностного отношения к обучению рассматривается многими известными психологами и педагогами: А. Н. Леонтьевым, Л. И. Божович, И. М. Быховской, М. Я. Сараф, В. И. Столяровым, В. Н. Шаулиным и др. Они обращают внимание на то, что значительную часть молодежи, детей привлекает физическая культура и спорт как область выражения эстетики, культуры, нравственности, гуманного отношения между людьми.

Модернизация содержания образования в Республике Казахстан направлена на совершенствование мастерства учителей и внедрение системы критериального контроля. Президент Казахстана К-Ж. К. Токаев особое внимание уделяет качеству образования. Повышение профессиональной квалификации преподавателей, содействие талантливым детям, сооружение новых школ, поддержание отечественной науки являются направлениями для создания фундамента качественного образования в Казахстане.

В физическом воспитании учеников младших классов особое внимание уделяется формированию у них ценностного отношения к физической культуре, повышению интереса к учебному процессу.

Мотивация обучения обусловлена факторами: видом образовательной системы, организацией учебного процесса, дифференциацией особенностей учащихся и педагога, специализацией учебного предмета. Устранению трудностей в учебно-воспитательном процессе способствует эффективное владение методами и приемами формирования мотивационной сферы обучающихся [2, 4].

В соответствии с современными направлениями в образовании, а также в физическом воспитании, значимым считается культурологический подход в становлении физической культуры человека, как основополагающего компонента всесторонне развитой личности, обладающей деятельностным отношением к формированию физкультурных ценностей. При этом необходимо отметить, что в целеполагании физкультурного образования прослеживается тенденция освоения личностью системы знаний по проектированию индивидуальных систем оздоровления. Эффективности этого процесса будет способствовать воспитание интереса к физическим упражнениям у детей, формирование у них мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [1].

Одним из действенных приемов стимулирования интереса и повышения мотивации к обучению является создание ситуаций успеха у обучающихся младших классов, испытывающих определенные затруднения. Каждого ученика необходимо направить на подходящий и доступный для него результат обучения, реализация которого должна восприниматься им и сопровождаться учителем как победа над собой, как достижение успеха. При этом обязательным условием является одобрение, поддержка ученика учителем. Так благоприятный микроклимат в учебном процессе способствует снижению у детей неуверенности и страха.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность условий, средств и методов формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой обучающихся младшего школьного возраста в обновленном содержании образования.

Методы и организация исследования. Экспериментальное исследование проводилось в период с апреля 2021 года по апрель 2022 года на базе Явленской средней школы им. Т. Позолотина. В исследовании принимали участие 40 учеников 3 класса. Из них были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 20 школьников каждая.

Для выявления особенностей формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой было проведено анкетирование.

Анкета, направленная на оценку мотивации, называлась «Занятия физической культурой и спортом». Она включала следующие вопросы. Первый вопрос анкеты звучал следующим образом: "Делаешь ли ты по утрам зарядку?".

Второй вопрос: " Знаешь ли ты, какие существуют в твоём городе спортивные секции?". Третий вопрос: "Как ты любишь проводить свободное время?".

Также было проведено тестирование физической подготовленности учащихся. Оно включало бег 20 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон в положении сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Учитывая актуальность проблемы, поставлены следующие задачи:

1. Разработать организационные условия, средства и методы формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой учеников младшего школьного возраста в условиях обновленного содержания образования.

2. Определить эффективность разработанных и предлагаемых условий, средств и методов формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.

Для решения поставленных задач и повышения уровня мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры, нами использовались следующие средства: «Лесенка побуждений», «Рамочка», «Градусник», «Настроение», «Лесная школа», «Сочинение», «Школа будущего», «Ранжирование». Проводились спортивные мероприятия, встречи со спортсменами, показ видеороликов на спортивную тематику, беседы с родителями.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления особенностей формирования мотивационно-ценностного отношения младших школьников к занятиям физической культурой было проведено анкетирование.

Анализ анкетных данных показал, что в ЭГ до эксперимента детей ответивших «нет» на вопрос «Делаешь ли ты утреннюю зарядку?» составило более 50%, после педагогического эксперимента на этот же вопрос ответили 35%. Таким образом, количество обучающихся не занимающихся утренней зарядкой уменьшилось в пользу тех, кто делает утреннюю гимнастику.

Результат в ЭГ на второй вопрос «Знаешь ли ты, какие существуют в твоём городе спортивные секции?» ответ «знаю» до эксперимента составил 30% , а после эксперимента на этот же вопрос составил 55%. Данный факт говорит о том, что дети стали больше интересоваться спортивными секциями в своём городе.

На третий вопрос «Как ты любишь проводить свободное время?» до эксперимента ответ «посещают спортивные секции» составил 10%, а после эксперимента на этот же вопрос, положительно ответили 25%, что на 15% лучше, чем до эксперимента. Результаты в КГ тоже изменились, но не существенно.

В экспериментальной работе применялись следующие средства, вызывающие интерес у младших школьников: «Лесенка побуждений», «Рамочка», «Градусник», «Настроение», «Лесная школа», «Сочинение», «Школа будущего», «Ранжирование». Так же были проведены спортивные мероприятия, встречи со спортсменами, показ видеороликов на спортивную тематику, беседы с родителями.

Проведенное тестирование, позволило выявить физическую подготовленность обучающихся мальчиков (таблица 1) и девочек (таблица 2).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика физической подготовленности мальчиков экспериментальной и контрольной групп после эксперимента ($X \pm m$, P)

<i>Наименование теста</i>	<i>Бег 20 м, сек</i>	<i>Челночный бег 3x10 м, сек</i>	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>Наклон в положении сидя, см</i>	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</i>
<i>Группы</i>					
Экспериментальная группа (n=10)	4,8 ± 1,2	9,6 ± 0,3	116 ± 0,5	3,5 ± 1,5	8,8 ± 0,7
Контрольная группа (n=10)	5,3 ± 0,7	10,2 ± 0,6	115 ± 0,3	1,5 ± 0,5	9,2 ± 0,3
Достоверность различий	1,41 > 0,05	1,61 > 0,05	0,65 > 0,05	1,42 > 0,05	1,69 > 0,05

У мальчиков в ЭГ значительно улучшились результаты в беге на 20 метров. Изменение средних значений до и после эксперимента в ЭГ достоверны, имеется различие между показателями ЭГ и КГ. При этом в КГ среднее значение показателя в беге на 20 метров существенно не улучшилось. Такая же ситуация наблюдается по челночному бегу. В тесте «прыжок в длину с места» выявились существенные различия у младших школьников ЭГ и КГ. В упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в КГ до эксперимента мальчики показали результаты лучше, чем после эксперимента (результаты практически одинаковы).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика физической подготовленности девочек экспериментальной и контрольной групп после эксперимента ($X \pm m$, P)

Наименование теста	Бег 20 м, сек	Челночный бег 3x10 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон в положении сидя, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
Группы					
Экспериментальная группа (n=10)	5,0 ± 0,6	9,4 ± 1,1	136 ± 0,3	7,3 ± 0,9	11,2 ± 1
Контрольная группа (n=10)	5,4 ± 1,4	10,0 ± 0,7	128 ± 0,9	6,6 ± 1,5	10,4 ± 0,4
Достоверность различий	1,13 > 0,05	1,69 > 0,05	0,65 > 0,05	1,42 > 0,05	1,61 > 0,05

Результаты в тестах физической подготовленности у девочек ЭГ после эксперимента значительно улучшились по сравнению с КГ. Результаты в ЭГ у девочек после педагогического эксперимента достоверно лучше, чем до эксперимента, результаты же в КГ существенно не изменились. Это свидетельствует о положительном влиянии эксперимента. Результат теста «бег 20 м» по оценке быстроты за время эксперимента в ЭГ улучшился на 0,6 секунды. Тест по определению скоростно-силовых способностей «прыжок в длину с места» показал рост результативности в ЭГ более 10 сантиметров. В челночном беге 3x10 м в ЭГ результат улучшился на 0,7 секунды против 0,2 секунд в КГ. Наклон вперед в ЭГ улучшился на 1,3, а в контрольной группе на 0,3. Из упора лежа сгибание и разгибание рук в ЭГ улучшилось на 0,8, а в КГ – на 0,2.

Таким образом, наблюдаемый нами прирост результатов в исследуемой экспериментальной группе по тестам, определяющим физическую подготовленность, свидетельствует об устойчивой положительной динамике результатов во время эксперимента. Это подтверждает положительное влияние экспериментального фактора, вызвавшего значительные положительные изменения за счет предлагаемых нами средств, методов, условий формирования мотивации обучающихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Во время проведения нашего педагогического эксперимента до 15% возросло число обучающихся младших классов, систематически занимающихся в спортивных секциях.

Заключение и выводы. Работа, направленная на формирование учебно-физкультурной мотивации в ходе педагогического эксперимента, показала положительный результат. На основании полученных результатов исследования, следует отметить, что формированию положительной мотивации к урокам физической культуры и поддержанию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста будут способствовать комплекс мероприятий, средств, методов, направленных на сохранение здоровья, пропаганду здорового образа жизни, борьбу с факторами риска заболеваний, мотивирование к личной ответственности за свое здоровье

Список источников

1. Бойцова Т. Л. Физическая культура на основе реализации мотивационно - личностного подхода // Вестник ТГПУ. 2010. №4 (94). С.108–111.

2. Степанова Г. А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья: моногр. Сургут: СурГПИ, 1999. 169 с.

3. Степанова Г. А. Цифровизация и проблемы современного российского образования // Гуманитарные науки. 2021. № 3 (55). С. 16–27.

4. Хаустов С. И., Зернов Д. Ю., Волков Д. С. Формирование положительной мотивации с целью повышения эффективности педагогического процесса в физическом воспитании старшеклассников // Теория и методика физической культуры. 2006. № 2. С. 99–103.

Сведения об авторах

Березка Владислав Олегович – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

Зернов Денис Юрьевич – доцент СКУ им. М. Козыбаева, кандидат педагогических наук.

Степанова Галина Алексеевна – профессор СурГПУ, доктор педагогических наук.

ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВУЗА

А. Я. Глывяк, А. С. Горохов, И. В. Буняшин
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. В статье приводятся размышления авторов по вопросу организации гражданского воспитания в физическом воспитании высшего учебного заведения. Отмечена актуализация формирования системы ценностей и отношений, обеспечивающих активную общественную позицию граждан в обществе, что стало основанием для постановки цели исследования. Рассмотрены идеи воспитания граждан в историческом аспекте. Сделан вывод о возможности эффективной реализации гражданского воспитания студентов вуза путем развития гражданской активности студентов.

Ключевые слова: студенты, гражданское воспитание, морально-нравственные ценности, студенческое самоуправление.

Актуальность и цель исследования. На современном этапе развития высшего образования происходит повышение внимания к вопросам гражданского воспитания студентов, формированию системы ценностей и отношений, обеспечивающих активную общественную позицию граждан.

Актуальность исследования определяется ростом требований к уровню гражданского воспитания современного выпускника высшего учебного заведения. В настоящее время обществом на первый план выдвигаются такие социально значимые качества личности, как гражданственность и патриотизм.

Целью исследования стало определение возможности для эффективной реализации гражданского воспитания студентов в физическом воспитании вуза.

Методы и организация исследования. В данной статье мы используем теоретический анализ научной литературы и анализ передового педагогического опыта. Организация исследования также подкреплялась данными опроса студентов.

Раскроем идею актуальности гражданского воспитания в вузе. Анализ программно-нормативной документации и тематики научных исследований показывает, что важность формирования гражданина и патриота прослеживается на всех уровнях организации жизни нашего общества, как Российской Федерации, так и Республики Казахстан, как на уровне государства, так и на уровне личности, что непосредственно влияет на формулировку программных идей в системе подготовки будущих педагогов.

Результаты исследования и их обсуждение. Ценность формирования гражданственности, как качества личности развитого человека, имеет длинную историю, зародившись на заре цивилизации, исследовалась философами Древней Греции и Рима, а также в трудах ученых Казахстана.

Греческие философы Сократ и Платон сформулировали идеи о необходимости развития ценности жизни человека для общества. Критериями развитого человека Платон определял наличием мудрости, мужества, благоразумия и справедливости – эти важные задачи может решить лишь государство, «воспитывая в гражданах благочестие». Не углубляясь в историю, считаем важным привести здесь слова Аристотеля, полагавшего высшей формой проявления добродетели деятельность «во имя сограждан, ради блага государства» [3]. Кратко резюмируя, можно сказать, что воспитание в Древней Греции было направлено на формирование добродетельного человека и хорошего гражданина, готового к самопожертвованию во имя интересов и безопасности своего отечества.

Казахские мыслители (Аль-Фараби, Ю. Баласагуни, М. Х. Дулати, Ы. Алтынсарин, Ш. Валиханов, А. Кунанбаев и др.) также оставили нам идеи о важности воспитания характера человека, в первую очередь, на жизненных примерах, что как раз и формирует «высоконравственные идеи» у молодежи. Поэтому в качестве одного из основных направлений современного воспитания первый президент Республики Казахстан Н. Назарбаев выделил гражданское воспитание молодежи, направленное на формирование системы ценностей, в основе которой лежат трудолюбие, честь, порядочность, стремление к самосовершенствованию и обучению, дисциплина.

На основе анализа развития идеи гражданского воспитания мы приходим к пониманию, что гражданственность является основой становления и развития гражданского общества и государства. Для нас важно учитывать как идеи классического образования, так и потребности современного общества. В педагогической практике ориентируемся на положения государственного образовательного стандарта Республики Казахстан, требующего вести организацию воспитательной работы в вузе с позиций личностно-деятельностного подхода. В тоже время нужно учитывать запросы гражданского общества и личности студентов. Вот почему мы отслеживаем ценности, имеющиеся у наших студентов.

Как показали опросы в студенческой среде, молодые люди считают, что основным качеством, которое формирует образовательная среда вуза – академическая подготовленность, образованность. Показатели нравственности, трудолюбия, духовного развития, гражданственности и патриотизма находятся на втором плане. В тоже время на вопрос о влиянии уровня гражданского воспитания молодежи на развитие современного общества 100% студентов ответили «да». Примерами гражданского воспитания респондентами были названы волонтерство, забота о других во время пандемии, что, несомненно, вызывает гордость за моральные качества студентов. Такие примеры гражданственности и патриотизма мы считаем важными и на них нужно ориентироваться в разработке воспитательной программы.

В условиях Северо-Казахстанского университета последние годы ведется разработка и апробация программ воспитания гражданственности и патриотизма. Мы работаем над созданием воспитательной среды, так как ее воздействие на студентов обусловлено совокупностью внешних факторов среды, являющихся социально-ценностными. В своей работе опираемся на исследования А. С. Горохова, Р. Х. Шаймарданова, С. Т. Алпысова, И. В. Бунышина и др. [1, 2].

Воспитательная деятельность в вузе осуществляется на нескольких уровнях: студента, студенческих групп и объединений, кафедры, факультета, университета. На наш взгляд, гражданскому воспитанию будет способствовать формирование воспитательной системы высшего учебного заведения как комплекса организационно-содержательных мер.

Важным педагогическим условием создания такой воспитательной среды является студенческое самоуправление. Студенческое самоуправление пред-

ставляет форму инициативной, самостоятельной, ответственной общественной деятельности студентов. Однако результаты исследований показали, что активно участвуют в самоуправлении только 3–5% студентов, хотя более 50% из них считают развитие данного института значимым. Мы полагаем, что самоорганизация в студенческой среде способствует развитию гражданской активности студентов.

Нами выделены три основных условия развития воспитательной среды вуза: педагогическое сопровождение личности студента; преемственность форм студенческой активности; обеспечение профессиональной направленности воспитательной работы.

Выполнение первого условия происходит через общение, коммуникации.

Второе условие обеспечивается, прежде всего, соблюдением существующих в вузе традиций, являющихся опорой для осуществления воспитательной деятельности, а также внедрением инновационных форм молодежной активности. В совокупности это увеличивает педагогический потенциал воспитательной среды высшего учебного заведения.

Реализация третьего условия базируется на требованиях образовательного стандарта, согласно которым будущий специалист должен быть способен к проявлению инициативы, принятию самостоятельных решений, а также готов к организации и выполнению совместной работы с высоким уровнем личной ответственности за результаты деятельности. В воспитании самостоятельности, организаторских способностей молодых людей, на наш взгляд, в значительной степени поможет студенческое самоуправление во внеучебной деятельности.

Заключение и выводы. Таким образом, мы полагаем, что возможностью для эффективной реализации гражданского воспитания молодежи в физическом воспитании вуза обладает самоорганизация в студенческой среде (на основе педагогической поддержки), и это способствует развитию гражданской активности студентов.

Список источников

1. Алпысов С. Т., Горохов А. С., Буняшин И. В. Организация военно-патриотической работы в воспитательном процессе учебных заведений // Вестник Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева. 2020. № 3 (48). С. 174–178.
2. Горохов А. С., Шаймарданов Р. Х. Эффективные условия подготовки студентов специальности «Начальная военная подготовка» к военно-патриотическому воспитанию учащихся // Вестник Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева. 2019. № 4 (45). С. 184–191.
3. Жураковский Г. Е. Очерки по истории античной педагогики. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1963. 509 с.

Сведения об авторах

Глывяк Андрей Ярославлович – 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.

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

УДК 796:378

СПОРТТЫҚ-САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІ – САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕПІЛІ РЕТІНДЕ

К. М. Кангужина¹, Ә. И. Касенова², Е. А. Гогин³

^{1,2}*М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті,*

Петропавл қ., Қазақстан Республикасы

³*Ақпараттық технологиялар және бизнес Сібір институты, Омбы қ., Ресей*

Аңдатпа. Бұл мақалада спорттық-сауықтыру туризмінің жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудағы маңызы қарастырылған. Зерттеу жұмыстарының барысында спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салты бойынша жастар арасында білім деңгейін анықтау мақсатымен сауалнамалар жүргізілген. Оладың нәтижелері талданып, жастардың спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салты туралы білім деңгейі және көз-қарасы айқындалған.

Кілт сөздер: туризм, студенттер, оқушылар, сауалнама, салауатты өмір салты.

Өзектілігі. Қазіргі кезде спорттық туризмнің негізгі қызметі- спорттық жағынан адамның өтуге қиын жерлердегі кедергілерден қауіпсіз өтудің іскерлік дағдыларын қалыптастыру болып саналады. Менің ойымша қазір еліміздің әр саласын жетілдіріп, дамытуда түрлі шаралар қолға алынып жатыр.

Спорттық-сауықтыру туризмі ол - көптеген демалу түрінің бір түрі болып есептеледі. Спорттық-сауықтыру туризмі түрлері жай туристер арасында үлкен танымалдылықта болып жүр. Шаршағанды басуға көмектесетін тек қана жағажайдағы демалу ғана емес, сонымен қатар созылған жүйке-жүйе мен физикалық төзімділікте көмектеседі. Көптеген адамдар таулардың сұлулығын, шығанақтарды, сарқырамаларды көргісі келеді, таулы өзендерде жүзгісі келеді, тау шаңғысымен немесе жылқымен жүзгісі келеді және осы арқылы белсенді туризмге туристер үйрене бастайды.

Көп уақыттан бері белсенді туризм табиғатқа немесе спортқа тікелей қатысты болып келеді. Бұл туризм түрінің қазіргі таңда дамуы - оның табиғат сыйлаған жерлерді бастапқы күйінде көру мүмкіншілігінде. Қазіргі таңда адам баласы үшін ол көрген, болған жерлер еш қызық тудырмайды, ал спортқа жай ғана жанкүйер болу қызықты сезімдерді бастан кешуге, адреналинді толығымен алуға мүмкіндік береді. Дәл осы туризм адамдарға бірталай уақыт бойы таза ауаны, таулы жердің әсемдігін, сулы жердің көріктігін сезінумен демалып, ішкі жан-дүниемен, тұла бойымен демалысты қамтамасыз етеді. Сондықтан да қазіргі таңда спорттық-сауықтыру туризмі түрлерін дамыту мәселелері өзекті болып табылады.

Зерттеу нысаны – орта және жоғарғы буын мектеп оқушылары, студенттер, ата-аналар.

Зерттеу пәні – спорттық-сауықтыру туризмі және салауатты өмір салтының қалыптасуы .

Мақсаты – спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салты бойынша жастар арасында білім деңгейін анықтау.

Болжамы – спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салты бойынша жастардың білім деңгейін нығайту.

Міндеттері:

1. Спорттық-сауықтыру туризмі және салауатты өмір салты туралы білімнің маңыздылығы.

2. Спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдарын айқындау.

3. Жастар арасында спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салты туралы көз қарасты айқындау.

Ғылыми жаңалығы – жастардың спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салты туралы білімін жетілдіру.

Тәжірибелік құндылығы – спорттық-сауықтыру туризмі мен салауатты өмір салтына жастар арасында қызығушылық тудыру.

Зерттеу базасы – Солтүстік Қазақстан университеті, облыс орта мектептері.

Зерттеу әдістері:

1. Тақырыпқа сәйкес әдебиеттермен жұмыс жасау.

2. Педагогикалық тәжірибе өткізу.

3. Респонденттер мен сауалнама жүргізу.

4. Зерттеу жұмыстарының нәтижелерін талдау.

Зерттеу барысында ғылыми-теоретикалық, талдау, салыстыру әдістері қолданылды.

Ұзақ даму тарихи бола тұрып, туризм әлі күнге дейін толық, бір мәнді анықтама алған жоқ және оны тек жеке мамандар ғана емес, туристік ұйымдар да әр түрлі анықтап жүр. Күрделі әлеуметтік – экономикалық құбылыс ретінде, ол жеткілікті зерттелмеген және оған сандық баға беру қиын.

Туризм – бұл адамдардың тұрғылықты жерінен тыс жерге саяхаттау және тұрақтау барысында пайда болатын қатынастар мен құбылыстар жиынтығы.

Туризм – бүкіл әлемдік құбылыс. Қазір туристерді қабылдамайтын, туристерін саяхатқа жібермейтін ел жоқ. Рекреациялық ресурс барлық жерде бар, оның деңгейі экономикалық теорияға сәйкес сұранысқа қарай анықталады, ол өз ретінде елдің туризм бойынша шығыны мен табысын белгілейді.

Туризм - халықаралық байланысты күшейтеді, адамдарды бір-бірімен жақындатады. Барлық қызмет жүйесі екі шағын жүйеге бөлінеді. Оның біреуі өзінің қарауындағы ресурстарды өңдеп, тауарға және қызмет көрсетуге айналдыратын шағын жүйе, ал екіншісі - шағын басқару жүйесі, оның міндеті - бірінші шағын жүйенің іс-әрекеттерін бақылау және оған жетекшілік ету. Әдебиеттерде екінші жүйені басқару жүйесі немесе менеджмент жүйесі деп атайды. Қазір нәтижелі туризм индустриясы дамыған мемлекеттердің негізі, ал дамушы елдерде ең керекті ресурс болып отыр.

Жеке мекемелердің экономикалық жағдайы және толық экономика күйі 3 негізгі факторларды анықтайды: техника мен технология деңгейі; жұмыс күшінің сапасы; өндірісті ұйымдастыру және басқару (менеджмент). Ең соңғы фактор, яғни менеджмент алдыңғы екі факторларға әсер етеді.

Қазіргі басқару жүйесі қарапайым және икемді болуы керек. Бірдей, мінсіз басқару моделі болмайды, өйткені "әрбір туристік фирма өзінше керемет" деп туризм облысындағы мамандар дұрыс айтқан. Ол өз моделін іздестіру керек. Америкалық компаниялардың көбі жылына бір рет ұйымдастыру жұмысына өзгерістер енгізіп тұрады.

Менеджмент – кәсіпорынды ұйымдастырудың қағидалары (зандық жағы), оны дамытудың стратегиясы (идеологиялық бөлігі), қызметкерлерді іріктеу (әлеуметтік жағы) және олардың жұмысын оңтайландыру тәсілдері (психологиялық бөлігі) туралы ғылым. Менеджментте басты нәрсе кез келген адамдық қарым-қатынастарға жарайтын баршаға ортақ басқару қағидаларын іс жүзінде бөлу, анықтау және қолдану болып табылады [1].

Зерттеу жұмысын ұйымдастыру. Ғылыми-зерттеу жұмыстарының барысында спорттық-сауықтыру туризмі – салауатты өмір салтын қалыптастырудың кепілі ретінде тақырыбы бойынша сауалнамалар жүргізілді. Бұл сауалнамаларды жүргізудің негізгі мақсаты әр жастағы адамдардың

спорттық сауықтыру туризмі туралы пікірін анықтау және соның негізінде салауатты өмір салтын қалыптастыруда спорттық туризмнің рөлін айқындау.

Осы мақсатпен сауалнамалар Солтүстік Қазақстан университетінің студенттерінің, облыстық орта мектеп оқушыларының және ата-аналардың қатысуымен жүргізілді. Зерттеуге қатысқан респонденттердің жалпы саны - 200, оның ішінде 160 студенттер, 20 мектеп оқушылары және 20 ата-аналар.

Зерттеу жұмысының нәтижелері және оны талдау. Ғылыми-зерттеу жұмыстарының барысында жүргізілген сауалнамалардың нәтижелері төменде сипатталады.

Түсініктеме: 1–20 сауалнамаға қатысқан респонденттер саны; 1–10 сауалнама сұрақтары.

Жоғарыдағы кестеде көрсетілген жауаптарды талдау барысында келесі нәтижелер анықталды.

1. «Салауатты өмір салтының ұстанымы» атты сұрағы бойынша қатысқан респонденттердің жауабы келесі түрде жіктелді:

- «жоғарыда аталған барлығы» жауабын респонденттердің 70% таңдады;
- «аса мән бермеймін» жауабын 15% респондент таңдады;
- қалған 15% респонденттер жауаптарын таңдады.

2. «Өзіңіз салауатты өмір салтының ұстанымдарын күнделікті өмірде ескересіз бе?» атты сұрағы бойынша респонденттердің берген жауаптары:

- «иә» жауабы респонденттердің 85% таңдады;
- «анда-санда» жауабын 15% респондент таңдады.

3. «Дене шынықтырумен айналысасыз ба?» сұрағының берген жауаптардың жіктелуі:

- «жүйелі айналысам» жауабын респонденттердің 65% таңдады;
- «уақытым болса айналысам» жауабын 35% респондент таңдады.

4. «Компьютерлік ойындар қызықтыра ма? Көп уақыт бөлесізбе?»

- «анда-санда ойнаймын» жауабын респонденттердің 55% таңдады;
- «жоқ, ойнамаймын» жауабын таңдаған респонденттердің саны-30%;
- респонденттердің 15% жауаптарын таңдады.

5. «Қандай спорт түрлері сізді қызықтырады? Қандай жарыстарды тамашалайсыз?» сұрағына берген жауаптар келесі түрде жіктелді;

- «спорттық ойындар» жауабын респонденттердің 50% таңдады;

- «жекпе-жек» жауабын таңдаған респонденттер 35% болды;
- респонденттердің 15% жауаптарын таңдады.

6. «Таза ауада серуендейсіз бе? Күніне қанша уақыт бөлесіз?» сұрағына берген жауаптар:

- «иә, 1-2 сағат» жауабын 45 % респонденттер таңдады;
- «иә, 2-4 сағат» жауабын таңдаған респонденттер 50% таңдады;
- респонденттердің 5% г жауаптарын таңдады.

7. «Көңілдерін көтеретін интернет бағдарламаларын және теле көріністер қарайсыз ба? Күніне қанша уақыт бөлесіз?» сұрағына берген жауаптар:

- «ара-тұра қараймын» жауабын респонденттердің 45% таңдады;
- «көп уақыт бөлемін» жауабына 50% респонденттер таңдады;
- қалған жауаптарды респонденттердің 5% таңдады.

8. «Нақтылы қандай спорт түрімен айналысасыз?» сұрағына берген жауаптар келесі түрде жіктелді;

- «спорттық ойындар» жауабын респонденттердің 60% таңдады;
- «жекпе-жек» жауабына 25% респонденттер таңдады;
- респонденттердің 15% қалған жауаптарын таңдады.

9. «Демалыс күндері табиғат аясында серуендеп, дем аласыз ба?» сұрағына берген жауаптар:

- «уақытым болса ғана» жауабын 60% респонденттер таңдады;
- «иә» жауабын респонденттердің 40% таңдады.

10. «Белсенді дене еңбегімен айналысасыз ба? » сұрағына берген жауаптар келесі түрде жіктелді:

- «тұрмыстағы қажеттілікке байланысты айналысам» жауабына 10% респонденттер таңдады.

Студенттерге қойылған сауалнаманың сұрақтары бойынша күтілетін жауаптардың пайыз (%) мөлшері көрсетілген.

Жоғарғы курс студенттер сауалнамасының нәтижесінің көрінісі (%): 1–10 респонденттер.

Жоғарғы курста оқитын студенттердің сауалнамаға берген жауаптарын талдау барысында күтілген дұрыс жауаптардың жоғардағы суретте берілген көрінісі бойынша:

- «Салауатты өмір салтының ұстанымы» атты сұрағы бойынша қатысқан респонденттердің 70% дұрыс жауапты таңдады;

- «Өзіңіз салауатты өмір салтының ұстанымдарын күнделікті өмірде ескересіз бе?» атты сұрағы бойынша респонденттердің 85% күтілген, яғни, дұрыс жауапты таңдады;

- «Дене шынықтырумен айналысасыз ба?» сұрағына берген дұрыс жауаптың мөлшері 65% болды;

- «Компьютерлік ойындар қызықтыра ма? Көп уақыт бөлесізбе?» атты сұрағына 15% дұрыс жауапты таңдаған;

- «Қандай спорт түрлері сізді қызықтырады? Қандай жарыстарды тамашалайсыз?» атты сұрағы бойынша қатысқан респонденттердің 100% өздері қалайтын спорт түрін көрсетті. Дегенмен «спорттық ойындар» респонденттердің 50%, «жекпе-жек» спорт түрлерін респонденттердің 35%, ал респонденттердің 15% спорттың асқа түрлерін таңдады;

- «Таза ауада серуендейсіз бе? Күніне қанша уақыт бөлесіз?» атты сұрағы бойынша респонденттердің 50% күтілген, яғни, дұрыс жауапты таңдады;

- «Көңілдерін көтеретін интернет бағдарламаларын және теле көріністер қарайсыз ба? сұрағына берген дұрыс жауаптың мөлшері 5% болды;

- «Нақтылы қандай спорт түрімен айналысасыз?» атты сұрағына 5% дұрыс жауапты таңдаған;

- «Демалыс күндері табиғат аясында серуендеп, дем аласыз ба?» атты сұрағы бойынша қатысқан респонденттердің 40% дұрыс жауапты таңдады;

- «Белсенді дене еңбегімен айналысасыз ба?» атты сұрағы бойынша респонденттердің 10% күтілген, яғни, дұрыс жауапты таңдады.

Қорыта келе, жоғарыда берілген сауалнамаға қатысқан жоғарғы курс студенттерінің 51% ғана күтілген жауаптарды таңдады.

Мектеп оқушылары арасында жүргізілген сауалнама нәтижелері кестеде берілген.

Түсініктеме: 1–20 сауалнамаға қатысқан респонденттер саны; 1–10 сауалнама сұрақтары.

Жоғарыдағы кестеде көрсетілген жауаптарды талдау барысында келесі нәтижелер анықталды.

1. «Туризм мен спорт арасында байланыс бар ма?» атты сұрағы бойынша респонденттердің берген жауаптары:

- «әрине бар» жауабын 45% респонденттер таңдады;

- «қажеті жоқ деп ойлаймын» жауабын таңдаған респонденттер 35% болды;

- «бұған мән берген емеспін» жауабын респонденттердің 20% таңдады.

2. «Салауатты өмір салтын қалыптастыруда спорттық туризммен айналысу қажет пе?» сұрағына берген жауаптар:

- «әрине қажет» жауабын таңдаған респонденттер 50% болды;

- «қажеті жоқ деп ойлаймын» жауабын 30% респонденттер таңдады;

- «бұған мән берген емеспін» жауабына 20% респонденттер таңдады.

3. «Туризм дегеніміз не?» сұрағына берген жауаптар келесі түрде жіктелді:

- «шет елде қыдыру» жауабын 80% респонденттер таңдады;

- «табиғат аясында дем алу» жауабын таңдаған респонденттердің саны-15%;

- «тарихи ескерткіштерді тамашалау» жауабын респонденттердің 5% таңдады.

4. «Қазақстанның туристік аймақтарын білесіз бе?» сұрағы бойынша респонденттердің жауабы келесі түрде жіктелді:

- «аздап естігенім бар» жауабына 40% респонденттер таңдады;

- «білемін» жауабына 30% респонденттер жауап берді;

- «білмеймін» жауабын респонденттердің 30% таңдады.

5.«Спорттық туризм туралы хабарыңыз бар ма?» сұрағына берген жауаптар:

- «аздап білемін» жауабын респонденттердің 50% жауаптарын таңдады;

- «бар» жауабына 30% респонденттер таңдады.

- «жоқ» жауабын респонденттердің 20% таңдады.

6. «Спорттық туризммен айналысуға мүмкіндігіңіз бар ма?» сұрағына берген жауаптар:

-«ойламадым» жауабын 55% респонденттер таңдады;

- «бар» жауабын таңдаған респонденттер 25% болды;

- «жоқ» жауабын респонденттердің 20% таңдады.

7. «Спорттық туризммен айналысу мүмкіндігі туса, қатысасыз ба?» сұрағына берген жауаптар:

- «әрине қатысам» жауабын 75% респонденттер таңдады;
- «қызықтырмайды» жауабын таңдаған респонденттер 15% таңдады;
- «қажеті жоқ деп ойлаймын» жауабын респонденттердің 10% таңдады.

8. «Қазақстанда спорттық туризммен айналысу мүмкіндігі бар ма?» атты сұрағы бойынша респонденттердің берген жауаптары:

- «әрине бар» жауабын 50% респонденттер таңдады;
- «бұған мән ерген емеспін» жауабын таңдаған респонденттер 45% болды;
- «жоқ деп ойлаймын» жауабын респонденттердің 5% таңдады.

9. «Қалай ойлайсыз Қазақстанның солтүстік өңірінде спорттық туризм саласын дамытуға бола ма?»

- «әрине болады» жауабын респонденттердің 65% таңдады;
- «ойлануға болады» жауабын таңдаған респонденттер 30% болды.
- респонденттердің 5% жауабын таңдады.

10. «Қазақстанның қай аймағында спорттық туризмді дамыту қолайлы деп ойлайсыз?»

- «барлығында» жауабын респонденттердің 80% таңдады;
- респонденттердің 20% жауаптарын таңдады.

Мектеп оқушыларына қойылған сауалнаманың сұрақтары бойынша күтілетін жауаптардың % мөлшері суретте көрсетілген.

Психикалық күйлерді диагностикалау әдістемесі (Г. Айзенк бойынша).

Нұсқау: Сіздерге әртүрлі психикалық күйлердің сипаттамасы ұсынылады. Егер берілген күй сіздерге: сәйкес келсе – 2 ұпай, онша сәйкес келмесе – 1 ұпай, мүлде сәйкес келмесе – 0 ұпайқойыңыз.

Психикалық күйлерді диагностикалау әдістемесінің нәтижелері кестеде көрсетілген.

Психикалық күйлерді диагностикалау әдістемесінің тұжырымдары:

- респонденттердің 40% - ның жауаптары «2 ұпай» деңгейін таңдады;
- респонденттердің 7,5% - ның жауаптары «1 ұпай» деңгейін таңдады;
- респонденттердің 52,5% - ның жауаптары «0 ұпай» деңгейін таңдады.

Кесте - Психикалық күйлерді диагностикалау әдістемесінің тұжырымдары

№	Психикалық күйлер	2	1	0
1	Өзіме сенімділікті сезінбеймін			+
2	Ұсақ-түйектерге бола жиі қызарамын			+
3	Ұйқым мазасыз		+	
4	Сары уайымға оңай салынамын			+
5	Тек қана ойдағы ұнамсыз жағдайлар туралы алаңдаймын		+	
6	Қиындышылықтардан қорқамын	+		
7	Өз кемшіліктерімді қазбалаған ұнайды		+	
8	Мені оңай сендіруге болады			+
9	Күдікшілмін			+
10	Күту уақытын зорға өткіземін			+
11	Шешімі бар жағдайлар маған лажсыз (шешімі жоқ) болып көрінеді			+
12	Ұнамсыз жағдайлар мені ренжітіп, еңсемді түсіреді			+
13	Ұнамсыз жағдайлар кезінде ешбір негізсіз өзімді кінәлауға бейіммін			+
14	Бақытсыздықтар мен табыссыздықтар мені ештеңеге үйретпейді			+
15	Мен күресті өнімсіз деп есептей отыра, одан жиі бас тартамын	+		
16	Өзімді жиі қорғансыз сезінемін	+		
17	Кейде мен басымнан торығу күйін өткеремін			+
18	Қиыншылықтар алдында сасқалақтап қаламын	+		
19	Өзімді өмірдіңқиын минуттарында кейде бала сияқты ұстап, мені аяғанды қалаймын	+		
20	Мінезімнің кемшіліктерін түзелмейді деп есептеймін			+
21	Соңғы сөзді өзіме қалдырамын	+		
22	Әңгіме барысында сұхбаттасушының сөзін жиі бөле беремін			+
23	Мені ренжіту оңай	+		
24	Басқаларға ескерту жасағанды ұнатамын			+
25	Айналадағыларға беделді болғым келеді	+		
26	Азды қанағат тұтпаймын, көпке ұмтыламын			+
27	Ашуланғанда өзімді эзер ұстаймын	+		
28	Бағындырғаннан гөрі жетекшілікті тәуір көремін			+
29	Маған күрт және өрескел сөйлеу тән	+		
30	Кекшілмін			+
31	Маған әдеттерімді өзгерту қиын	+		
32	Зейінімді аудару қиынға соғады			+
33	Жаңаның бәріне күдікпен қараймын			+
34	Мені иландыру қиын			+
35	Бұрын ұмытылуы тиіс ойлар ойымнан кетпейді			+
36	Адамдармен қиын тіл табысамын	+		
37	Жоспарымның азды-көп өзгеруі мені ренжітеді	+		
38	Қырсықтықты жиі көрсетемін	+		
39	Тәуекелге лажсыз бел буамын			+
40	Қабылдаған тәртіптен сәл ауытқуларға алаңдаймын	+		

Қорытынды: бұл сауалнамаға негізінен 1 курс студенттері қатысқандықтан алынған нәтиже келесі курстарда біршама өзгереді деп есептейміз. Себебі студенттер 1 курста жоғарғы оқу орнында жаңа режимге және тәртіпке бейімделу барысында қоалжу сезімінің басым болуы сөзсіз (40%).

Нәтижелердің интерпретациясы:

Алаңдаушылық (1–10 сұрақтар): 0–7 ұпай – алаңдаушы емес; 8–14 ұпай – алаңдаушылықтың орта деңгейі; 15–20 ұпай – өте алаңдаушы.

Фрустрация (11–20 сұрақтар): 0–7 ұпай – табыссыздықтарға тұрақты, қиыншылықтардан қорықпайды, жоғары өзін-өзі бағалау тән; 8–14 ұпай – фрустрацияның орта деңгейі; 15–20 ұпай – табыссыздықтардан қорқады, қиыншылықтардан қашады, төмен өзін-өзі бағалау тән.

Агрессивтілік (21–30 сұрақтар): 0–7 ұпай – салмақты, ұстамды; 8–14 ұпай – агрессивтіліктің орта деңгейі; 15–20 ұпай – агрессивті, ұстамсыз, адамдармен жұмыс істеу барысында қиыншылықтар сезінеді.

Ригидтілік (31–40 сұрақтар): 0–7 ұпай – ригидтілік жоқ, бір әрекеттен екінші әрекетке оңай ауысады; 8–14 ұпай – ригидтіліктің орта деңгейі; 15–20 ұпай – ригидтіліктің жоғары деңгейі, өзгерістерге бейімделуі қиын; бас тарту – 1 ұпай.

Қорытынды. «Салауаттылық», яғни «деннің саулығы» – Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымының Жарғысында көрсетілгендей дененің, моральдық және әлеуметтік саулықтың, есендіктің толыққанды түрдегі жағдайы.

«Дененің саулығы» – адамның қоршаған ортаға байсалды, теңгерушілік қатынасын білдіретін дене мүшелерінің қалыпты жағдайы. Соңғы екі онжылдықта жастар денсаулығының көрсеткіштерінің төмендеуі байқалады. Оның себептерінің бірқатары – ұтымсыз тамақтану, гиподинамия, стресс.

Бастапқы курста оқитын студенттер денсаулығына, уақыттарын, қаражаттарын өздігінше үнемді үйлестіруге арналған дағдылардың жоқтығы, тамақтану және жұмыс пен демалыс алу тәртібін сақтамауы, уақытында дәрігерге қаралмауы, залалды дағдылардың пайда болуы сияқты психоэмоционалдық және ақпараттық факторлар әсер ететіні анықталған. Осы факторлар барлық айтылған студенттерге бірдей емес, әр индивидке де әр қалайша әсер етеді және олар өмір сүру салтына да байланысты болады.

«Спорттық-сауықтыру туризмі – салауатты өмір салтын қалыптастырудың кепілі ретінде» тақырыбы бойынша ғылыми -зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында студенттердің, мектеп оқушыларының және олардың ата-аналарының осы мәселеге көз-қарасын және пікірін анықтау және айқындау мақсатымен сауалнамалар жүргізілді:

1. Сауалнамаға қатысқан жоғарғы курс студенттерінің 51% ғана күтілген жауаптарды таңдады.

2. Мектеп оқушыларының 40%-ның жауаптары «жақсы» деңгейге сәйкес келді деп есептейміз, ал келесі 40%-ның жауаптары «қанағаттанарлық» деңгейге сәйкес келсе, қалған 20%-і «қанағаттанарлықсыз» деңгейді көрсетті.

3. Сауалнамаға қатысқан мектеп оқушыларының ата аналарының 37% ғана күтілген жауаптарды таңдады. Сонымен, төменгі курс студенттерінің «салауатты өмір салты - заман талабы» тақырыбы бойынша қойылған сауалнама сұрақтарына берген жауаптары өте төмен деңгейде. Бұл олардың салауатты өмір салты мәселесіне аса мән бөлмейтіндігін және салауатты өмір салтының ұстанымдарын ескермейтіндігін дәлелдейді. Дегенмен, бұл сауалнамаға негізінен 1 курс студенттері қатысқандықтан алынған нәтиже келесі курстарда біршама өзгереді деп есептейміз. Себебі студенттер 1 курста жоғарғы оқу орнының режиміне және тәртібіне бейімделу барысында бұл мәселеге ерекше көңіл бөлмеуі мүмкін.

4. «Психикалық күйлерді диагностикалау» сауалнамаға негізінен 1 курс студенттері қатысқандықтан алынған нәтиже келесі курстарда біршама өзгереді деп есептейміз. Себебі студенттер 1 курста жоғарғы оқу орнында жаңа режимге және тәртібке бейімделу барысында қобалжу сезімінің басым болуы сөзсіз (40%).

Әдебиеттер тізімі

1. Абдулатипова Э. А., Сахарчук Е. С., Чупанов А. Х. Методологические основы формирования системы профессионального туристского образования: моногр. М.: Русайнс, 2020. 135 с. URL: <ps://www.book.ru/book/934864>.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЗАЛОГ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

К. М. Кангужина¹, А. И. Касенова², Е. А. Гогин³

^{1,2}*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

г. Петропавловск, Республика Казахстан

³*Сибирский институт бизнеса и информационных технологий, г. Омск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается значение спортивно-оздоровительного туризма в формировании здорового образа жизни среди молодежи. В ходе исследовательской работы было проведено анкетирование с целью определения уровня знаний молодежи по спортивно-оздоровительному туризму и здоровому образу жизни. Полученные результаты проанализированы, выявлены уровень знаний и взгляд молодежи на спортивно-оздоровительный туризм и здоровый образ жизни.

Ключевые слова: туризм, студенты, школьники, анкетирование, здоровый образ жизни.

Сведения об авторах

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

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

Гогин Евгений Александрович – старший преподаватель СИБИТ.

Spin-код автора: 6200-5488.

О РЕЗУЛЬТАТАХ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО

О. С. Ковалева¹, О. С. Сорокина²

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

²*Анжеро-Судженский политехнический колледж,*

г. Анжеро-Судженск, Россия

Аннотация: В данной статье рассматривается насколько повлияло изменение условий образовательного процесса по физической культуре в период пандемии на мотивацию студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Представлены основные мотивы, побуждающие студентов к самостоятельной двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, самостоятельная физическая подготовка, мотивация.

Актуальность и цель исследования. В 2020 году были внесены коррективы в учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» из-за введения карантина с целью предотвращения распространения коронавирусной инфекции. Преподавание физической культуры стало проходить дистанционно на лекциях и семинарах в формате видеоконференции.

Надо полагать, что дистанционное обучение будет эффективным только при высокомотивированном отношении студентов к занятиям. Для начала, нужно дать определение этому понятию. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

При этом следует подчеркнуть, что данный формат обучения предусматривает выполнение студентом большого объема самостоятельной работы, что

достигается за счет снижения двигательной активности в течение рабочего дня. По данным социологических исследований, проведенных в период пандемии, невелико число тех студентов, которые самостоятельно и регулярно используют в повседневной жизни средства и методы физической культуры [2, 4].

В допандемийный период, когда занятия были аудиторными, нами осуществлялись исследования по определению готовности студентов-участников спортивных мероприятий к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1, 3, 5].

Во время дистанционного обучения не было не только соревнований, но и учебно-тренировочных занятий в спортивных залах под непосредственным руководством преподавателей физического воспитания. Ответственность за улучшение или ухудшение физической подготовленности студентов в значительной мере возлагалась на них самих.

В данной ситуации нами было принято решение о проведении исследования с целью выявления мотивов студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Методы и организация исследования. Для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой и участию в тестировании по комплексу ГТО было проведено анкетирование среди студентов 1-2 курсов (n=348) политехнического колледжа г. Анжеро-Судженска.

Анкета содержала 35 утверждений, которые респонденты оценивали по 5-бальной системе. Результат интерпретировался следующим образом:

- высокий уровень общей мотивации – 135-175 баллов;
- средний уровень мотивации – 105-134 балла;
- низкий уровень мотивации – 75-104 балла;
- безразличное отношение – 45-74 балла;
- негативное отношение к урокам физкультуры – до 44 баллов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе социологического исследования определили уровни мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, а также выполнению норм ВФСК ГТО (таблица).

Такие мотивы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как «укрепление здоровья», «получение удовольствия от занятий» составили 20% из числа всех опрошенных студентов.

На вопрос: «Способствует ли возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО развитию массового спорта в стране?» только 21% респондентов ответили утвердительно «да», что ВФСК ГТО способствует развитию спорта в нашей стране.

При изучении мотивации студентов к сдаче норм ВФСК ГТО в анкете были предложены следующие варианты ответов:

- основным мотивом для сдачи норм комплекса ГТО для меня является оценка уровня физической подготовленности;
- основным мотивом для сдачи норм комплекса ГТО для меня является получение золотого знака отличия;
- основным мотивом для сдачи норм комплекса ГТО для меня является развитие физических качеств.

Анализ ответов показал, что 54% студентов считают для себя основным мотивом – оценку уровня своей физической подготовленности, 5% респондентов абсолютно безразлично относятся к выполнению требований ВФСК ГТО.

Заключение и выводы. Анализ данных позволяет сделать вывод, что студенты не имеют достаточно высокой мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и выполнению норм ВФСК ГТО. Основным мотивом, побуждающим студентов посещать занятия по физической культуре, является получение зачета по дисциплине.

На наш взгляд, наиболее эффективными формами для повышения мотивации молодых людей к самостоятельным занятиям физической культурой и сдаче нормативов комплекса ГТО могут стать фестивали ГТО, студенческие спартакиады, праздники спорта, которые будут активно освещаться через средства массовой информации и коммуникации.

Список источников

1. Ковалева О. С., Мудриевская Е. В., Осипов С. В. Характеристика готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. 2017. № 2 (62). С. 70–72.

2. Кучкова Л. А., Ксенофонтова А. А. Проблемы организации дистанционного обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2021. С. 57–59. 1 CD-ROM.

3. Мудриевская Е. В., Ковалева О. С., Осипов С. В. Анализ результатов тестирования студентов высшего учебного заведения по комплексу ГТО // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 148–151.

4. Мудриевская Е. В. Двигательная активность студентов в период дистанционного обучения // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Омск: ОмГТУ, 2021. С. 60–63. 1 CD-ROM.

5. Сорокина О. С., Ахмерова Д. Ф. Физическая подготовка студентов профессиональных образовательных организаций к выполнению комплекса ВФСК ГТО // Научный форум: Педагогика и психология: материалы XLV Междунар. науч.-практ. конф. № 11(45). М.: МЦНО, 2020. С. 20–24.

Сведения об авторах

Ковалева Оксана Сергеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Spin-код 3664-9359.

Сорокина Олеся Сергеевна – преподаватель физической культуры АСПК.

ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л. Ю. Павлютина, И. В. Полозкова, Н. А. Тоцкая

Омский государственный технический университет, г.Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос определения биологического возраста студенток специальной медицинской группы вуза как метод оценки их состояния здоровья. Авторами определен биологический возраст студенток, по методу В. П. Войтенко. Результаты исследования показали преобладание у них среднего уровня состояния здоровья, что позволит более грамотно регламентировать степень нагрузки в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорту со студентками специальной медицинской группы вуза и объективно оценивать ее эффективность.

Ключевые слова: биологический возраст, календарный возраст, уровень состояния здоровья, специальная медицинская группа, студентки, вуз.

Актуальность и цель исследования. В современном учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорту студентов специальной медицинской группы (СМГ) вуза имеется необходимость периодически определять их уровень состояния здоровья с целью диагностики его эффективности. При этом состояние здоровья следует понимать как сохранение динамического равновесия организма человека с окружающей средой в процессе реализации его социальных и биологических функций.

С целью определения информации об уровне состояния здоровья студентов проводят оценку показателей их уровня работоспособности, функционального состояния определенных систем организма, резервного и адаптационного потенциала. Особенное значение имеет категория биологического возраста, которая представлена интегральным показателем уровня состояния здоровья личности, включающая в себя функциональные, адаптационные, регуляторные

возможности организма. Так как биологический возраст характеризует уровень жизнеспособности, общего здоровья организма человека возникает необходимость выявления его оценки у студентов вуза.

Цель исследования – оценка биологического возраста студенток специальной медицинской группы вуза, как одного из методов определения их уровня состояния здоровья.

Методы и организация исследования. В работе использовались методы исследования: анализ научной литературы, метод оценки биологического возраста, метод математической статистики.

На первом этапе осуществлялся анализ научной литературы, была сформулирована цель исследования. На втором этапе определялась оценка биологического возраста студенток специальной медицинской группы вуза, обсуждались результаты исследования. На третьем этапе были сформулированы выводы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной литературы позволил рассмотреть биологический возраст как интегративный показатель уровня здоровья человека. Биологический возраст свидетельствует об особенностях этапов развития, старения человека. В свою очередь физиологической характеристикой старения является снижение адаптационных возможностей организма, что ведет к уменьшению пределов оптимального его функционирования. Возрастные изменения (темпы роста, пубертатный период и др.) не у всех людей проявляется одинаково и с одной и той же скоростью. В соответствии с этим календарный возраст не может выявить степень физиологической зрелости. Существует условно принятый в социуме стандарт показателя должного биологического возраста. Для определения разницы между должным биологическим возрастом и биологического возраста личности применяют методику В. П. Войтенко [1].

Исследование проводилось со студентками СМГ 3 курса нефтехимического института Омского государственного технического университета. Выборка составила 15 человек.

Биологический возраст по упрощенному методу В. П. Войтенко определяется с помощью показателей субъективной оценки здоровья (вопросника), статической балансировки, артериального давления, массы тела (у девушек) по

соответствующей формуле. На основе полученных показателей (разницы) между должным биологическим возрастом и биологическим возрастом студенток СМГ в соответствии с интерпретацией методики определяется функциональный класс, темп старения и уровень состояния здоровья, что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Функциональный класс соответствующий показателям биологического возраста студенток СМГ (n=15)

<i>Функциональный класс</i>	2	3	4	5
%	13,33%	40%	26,67%	20%

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании 3 и 4 функционального класса, что составляет 40% и 26,67% показателей студенток СМГ. Третий функциональный класс характеризует средний уровень состояния здоровья студенток СМГ, темп старения не отличается от общепринятого стандарта. Четвертый функциональный класс свидетельствует о низком уровне состояния здоровья, ускоренном темпе старения. 20% показателей студенток СМГ соответствуют пятому функциональному классу, для которого характерно очень плохое состояние здоровья, темп старения сильно ускоренный, имеется повышенный риск к заболеваниям. Лишь 13,33% показателей студенток СМГ находятся на втором функциональном классе, отличающимся уровнем состояния здоровья выше среднего (хорошим), замедленным темпом старения.

Методика В. П. Войтенко согласно соответствующей формуле позволяет выявить число имеющихся хронических заболеваний или патологического индекса (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка патологического индекса у студенток СМГ (n=15)

<i>Функциональный класс</i>	3	4	5
%	66,66%	26,67%	6,67%

Полученные результаты патологического индекса у студенток СМГ сопоставлены с аналогичными данными методики В. П. Войтенко, что позволяет определить преобладание третьего функционального класса – 66,66%, свидетельствующего о среднем уровне состояния здоровья. В качестве рекомендаций предлагаются медицинский осмотр и профилактические меры. Для 26,67% и 6,67% студенток СМГ, имеющих четвертый и пятый функциональные классы, что свидетельствует о большой и повышенной степени риска заболеваний, рекомендуется диспансерный контроль и реабилитационные средства физической культуры.

Выводы. Таким образом, с помощью метода В. П. Войтенко проведена оценка биологического возраста студенток СМГ, которая позволила выявить у них средний уровень состояния здоровья. Полученные результаты исследования благоприятно отразятся на регламентации степени нагрузки в учебном процессе по физической культуре со студентками специальной медицинской группы вуза, что позволит объективно оценивать ее эффективность.

Список источников

1. Войтенко В. П., Ахаладзе Н. Г. Биологический возраст человека и методы его определения // *Диагностика и лечение*. 1996. № 2. С. 45.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. *Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов: моногр.* Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.

Сведения об авторах

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

Spin-код автора: 8300-7959.

Полозкова Ирина Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Spin-код автора: 3086 – 3687.

Тоцкая Наталья Андреевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Spin-код автора: 1955 – 5864.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Л. Ю. Павлютина, Т. А. Седельникова, С. В. Дешевых

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлена оценка уровня здоровья студентов с помощью метода оценки адаптационного потенциала. На основе полученных результатов выявлена оценка уровня здоровья студентов технического вуза, которая свидетельствует о преобладании удовлетворительной адаптации и уровня здоровья. Полученные результаты позволили сделать выводы и представить рекомендации, что является практической значимостью работы.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающее поведение, студенты, технический вуз.

Актуальность и цель исследования. Одной из главных задач физического воспитания в вузе является формирование здорового образа жизни у студентов. Формирование здоровьесберегающего поведения успешнее осуществляется при осознанном отношении к своему здоровью как ценности.

Как считает М. Я. Виленский, востребованность ценностей здоровья обществом и системой образования позволяет их рассматривать как основу физического воспитания [2].

Ценности здоровья имеют познавательную и целевую характеристику, обусловленную добровольностью их выбора, преобладанием духовности в материальном отражении, что позволяет личности реализовать социально одобряемый выбор поведения, являющиеся регулятором высокого уровня продвижения целеполагания. При этом познанная личностью ценность здоровья ориентирует его жизненную энергию на себя и предусматривает свою реализацию, т. е. следованию требованиям, соответствующей ценности, подчиняющую ему жизнедеятельность. В данном случае проявляется функция ценностей в формировании привычек, норм, стиля поведения, образа жизни.

Необходимо отметить, что эмоционально-ценностные отношения личности к здоровью могут не появиться до тех пор, пока не возникнет проблема удовлетворения в этом актуальной потребности.

Таким образом, здоровье является абсолютной, естественной жизненной ценностью, занимающее первенство среди жизненных приоритетов ценностей, а именно в интересах, идеалах, гармонии, смысле жизни, творческом труде. Однако понимание и принятие личностью категории здоровья как ценности происходит лишь, когда она сталкивается с проблемами в состоянии здоровья. Возникает необходимость в проведении оценки уровня здоровья студентов для коррекции и формирования их здорового образа жизни. Цель исследования – определить оценку уровня здоровья студентов технического вуза, как одного из путей формирования и коррекции их здоровьесберегающего поведения.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-педагогической литературы, метод оценки адаптационного потенциала, метод математической статистики.

На первом этапе был проведен анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования, определена цель исследования. На втором этапе проводилась оценка уровня здоровья студентов технического вуза, обрабатывались результаты исследования. На третьем этапе формулировались выводы исследования, разрабатывались рекомендации.

В исследовании участвовали студенты 1–2 курсов учебной специализации «Общая физическая подготовка» Омского государственного технического университета. Выборка составила 36 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации цели исследования применялся широко распространенный на практике метод оценки адаптационного потенциала (АП) по Р. М. Баевскому. Ученый соотносит уровень здоровья личности с адаптационным потенциалом системы кровообращения. В содержание данной методики входят следующие показатели: частота пульса, артериальное давление в покое, возраст, масса тела, рост, что определяется по соответствующей формуле [1].

Обработка полученных результатов проводилась в соответствии с интерпретацией данной методики, т. е. чем меньше показатель адаптационного потенциала, тем выше его уровень и оценка уровня здоровья.

Таблица – Оценка адаптационного потенциала студентов технического вуза (n=36)

<i>АП (условные баллы)</i>	<i>Функциональное состояние</i>	<i>%</i>
Ниже 2,60	Удовлетворительная адаптация	86,12%
2,6–3,09	Напряжение механизмов адаптации	13,88%

Результаты исследования показали преобладание удовлетворительной адаптации у студентов, что соответствует высокому уровню их здоровья. Напряжение механизмов адаптации наблюдается у менее 14% студентов технического вуза, характеризующее промежуточный или средний уровень АП и оценку их уровня здоровья (таблица).

Необходимо отметить, что удовлетворительная адаптация наблюдается у практически здоровых людей, в меньшей степени переносимых различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистой системы.

Заключение и выводы. Таким образом, анализ научно-педагогической литературы позволил выявить наиболее приемлемый подход к оценке уровня здоровья студентов технического вуза по методике Р. М. Баевского для оценки адаптационного потенциала. Результаты оценки уровня здоровья студентов свидетельствуют о том, что у 86,12% выявлена удовлетворительная адаптация, соответствующая высокому уровню их здоровья. Следовательно, при формировании и коррекции здоровьесберегающего поведения студентов технического вуза с удовлетворительной адаптацией рекомендуются современные общие оздоровительные средства, методы, формы физической культуры, кроме этого профилактические меры необходимы для студентов с напряжением механизмов адаптации. В целом выявленная высокая оценка уровня здоровья студентов технического вуза благоприятно скажется на их дальнейшей адаптации в будущей профессиональной деятельности.

Список источников

1. Баранов В. М., Баевский Р. М., Берсенева А. П., Михайлов В. М. Оценка адаптационных возможностей организма и задачи повышения эффективности здравоохранения // Экология человека. 2004. № 6. С. 25–29.

2. Виленский М. Я., Пиянзин А. Н. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4 (59). С. 46–53.

Сведения об авторах

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

Scopus-код автора: 8300-7959.

Седельникова Татьяна Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Scopus-код автора: 1180-9680.

Дешевых Светлана Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Scopus-код автора: 1816-8790.

УДК 378:796

СОСТОЯНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. И. Шеенко¹, П. П. Сапрыкин²

¹ *Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Алтайский филиал),*

² *Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия*

Аннотация. В статье приведены данные по изучению уровня потребности в ценностях физической культуры и здорового образа жизни у студентов, как будущих учителей физической культуры. Дано распределение студентов по уровням потребности. Актуализируется необходимость формирования у молодого поколения мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Ключевые слова: студенты, ценности физической культуры, здоровый образ жизни, мотивация, анкетирование.

Актуальность и цель исследования. В практике физического воспитания обучающихся школ, ссузов и вузов так сложилось, что эффективность физического воспитания оценивается уровнем и динамикой физической подготовленности школьников и студентов (А. Н. Внуков, 1982; М. М. Жуков, 1986; М. А. Гошко, 1988; В. А. Ермаков, 1996; С. Д. Батт, 1998; В. В. Семенов, 2003, Л. Д. Назаренко, Е. О. Панова, 2014 и др.).

Несмотря на авторитетность авторов и значимость выполненных ими трудов, стоит обратить внимание на тот факт, что физическая культура, как понятие и как социальное явление, неизмеримо шире. Как отмечает Л. М. Певецына, «физическое воспитание, направлено не просто на физическое благополучие, а на формирование физической культуры личности учащегося» [2].

Ряд таких авторов, как Е. И. Пилюгина (2010), А. В. Кириллова, В. Э. Черник (2016), А. Я. Журкина (2017), А. А. Русаков, О. В. Кулешова (2018), А. В. Стафеева, С. С. Иванова, Д. М. Козлов (2021), оценивают эффективность физического воспитания уровнем физической культуры личности обучающихся. Так, например, А. Я. Журкина, характеризуя динамику физической культуры обучающихся, рекомендует прибегать к комплексному оцениванию, «в котором в равной мере учитывалось бы физкультурное образование, физическое развитие, физическая подготовленность школьника и отношение его к уроку» [1].

А. В. Стафеева, С. С. Иванова, Д. М. Козлов, например, предлагают для оценивания физической культуры студентов использовать следующие показатели: «знания, технику двигательной деятельности, физическую подготовленность, а также самостоятельную деятельность» [3].

Все работы, оценивающие динамику уровня физической культуры занимающихся, несомненно, заслуживают внимания, т. к. по достигнутым результатам можно судить о качестве физического воспитания, осуществляемого в образовательных организациях. Однако, собственный педагогический опыт и результаты научных изысканий ряда исследователей (Е. Б. Новикова, В. А. Баландин, 2009; И. П. Павлина, Е. А. Адушкина, С. И. Лютинец, А. П. Калашников, О. А. Белкина, 2013; Ю. Л. Пустовойтов, 2015; В. В. Логинов, А. Я. Найн,

2016; Л. В. Жигайлова, Н. В. Береславская, В. А. Кузьменко, Ф. Ю. Жигайлов, 2021 и др.) позволяют с уверенностью утверждать, что, каким бы качественным не был процесс физического воспитания, без акцента на формирование у обучающихся стойкой убежденности в необходимости проявления самостоятельной физкультурной активности эффект занятий физической культурой будет сведен только к стремлению получения итоговой оценки (зачета) по предмету. В итоге эффект физического воспитания будет не долгим, не стойким.

Однако и здесь могут возникать трудности, на этот раз связанные с качеством подготовки самих педагогических кадров. Для качественной реализации физического воспитания, принципиально важной является задача по подготовке будущего учителя физической культуры, обладающего стойким уровнем потребности в ценностях физической культуры и отличающегося высоким уровнем самостоятельной физкультурной активности.

Цели и задачи: определить уровень потребности в ценностях физической культуры и здорового образа жизни (далее – ФК и ЗОЖ) у студентов – будущих учителей физической культуры и спорта. В процессе исследования также предстояло выявить ценности, в которых будущие учителя физической культуры испытывают устойчивые потребности, а также ценности, которые не пользуются популярностью и пренебрегаются студентами.

Методы и организация исследования. Проводимое нами педагогическое исследование строилось на использовании следующих методов: анализ и обобщение научной и методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. В процессе анкетирования нами использовалась методика изучения уровня потребности в ценностях физической культуры и здорового образа жизни (Ю. В. Луконин, Е. И. Шеенко, 2008). Изучение уровня потребности нами осуществлялось у студентов 1-2 курсов – будущих учителей физической культуры (n=214) на базе Алтайского государственного педагогического университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение уровня потребности в ценностях физической культуры и спорта (рисунок 1) у студентов 1-2 курсов показало, что высокий уровень потребности («Сильный», «Устойчивый», «Органический») характерен только для каждого десятого студента 1 курса (11%) и почти та же ситуация наблюдалась со студентами 2 курса

(12,6%). При этом видно насколько мало студентов с устойчивой потребностью – всего 3,3% студентов (7 обучающихся из двух курсов!), а с органическим уровнем на обоих курсах студентов вообще не выявлено.

С низким уровнем потребности в ценностях ФК и ЗОЖ выявлено для 16,7% студентов 1 курса и 12,7% студентов 2 курса. В среднем, 14,7% респондентов характеризуются слабым уровнем потребности.

Средний уровень потребности (по классификации уровней потребности – «Случайный», «Неустойчивый» и «Умеренный») характерен для 72,3% первокурсников и 74,7% второкурсников.

В целом, такое процентное соотношение показателей уровня потребности для студентов обоих курсов соответствует нормальному распределению (согласно статистике). Так, если бы такая характеристика уровня потребности в ценностях ФК и ЗОЖ наблюдалась у обучающихся, чья деятельность не связана с предстоящей профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, то вопросов бы к качеству физического воспитания с данной группой занимающихся не возникало бы. Однако, в нашем исследовании речь идет о подготовке будущих учителей физической культуры, т. е. студентов, чья дальнейшая деятельность будет связана с воспитанием подрастающего поколения и передачи им своего имеющегося опыта по использованию ценностей и средств физической культуры и здорового образа жизни. В связи с этим можно только предполагать, каким будет результат физкультурного образования, осуществляемого будущими учителями физической культуры, обладающих средним уровнем потребности в ценностях ФК и ЗОЖ.

Стоит сказать, что опираясь на классификацию уровней потребности в ценностях ФК и ЗОЖ (Ю. В. Луконин, Е. И. Шеенко, 2008), средние уровни, которые характерны для 72,3-74,7% студентов 1-2-х курсов, отличаются своей нестабильностью. То есть без отсутствия проявления волевых усилий со стороны самих студентов, без необходимого некоего значительного толчка со стороны преподавателей данные показатели потребности будут только снижаться в силу их неустойчивости и предпочтению студентами более сильным потребностям и желаниям (соблазнам, увлечениям и пр.).

Данный факт необходимо учитывать профессорско-преподавательскому составу для принятия необходимых действий и решений в работе со студентами

– будущими учителями, формируя у них более высокие показатели потребности. Другими словами, у студентов необходимо сформировать такой уровень потребности, который бы характеризовался своей стабильностью, устойчивостью, высокой степенью использования средств ФК с целью удовлетворения своего психического и физиологического состояний.

Подробный анализ анкетирования студентов с высоким уровнем потребности («Сильный», «Устойчивый», «Органический») показал, что эти студенты (11% первокурсников и 12,6% второкурсников) наибольшую нужду испытывают в выполнении физических упражнений и в высоком уровне физической подготовленности (рисунок 2).

Такой результат мы можем обосновать тем, что большая часть студентов института физической культуры и спорта являются действующими спортсменами, вследствие чего необходимость достаточного уровня физической подготовленности, достигаемого систематическим выполнением физических упражнений, можно назвать образом жизни этих студентов.

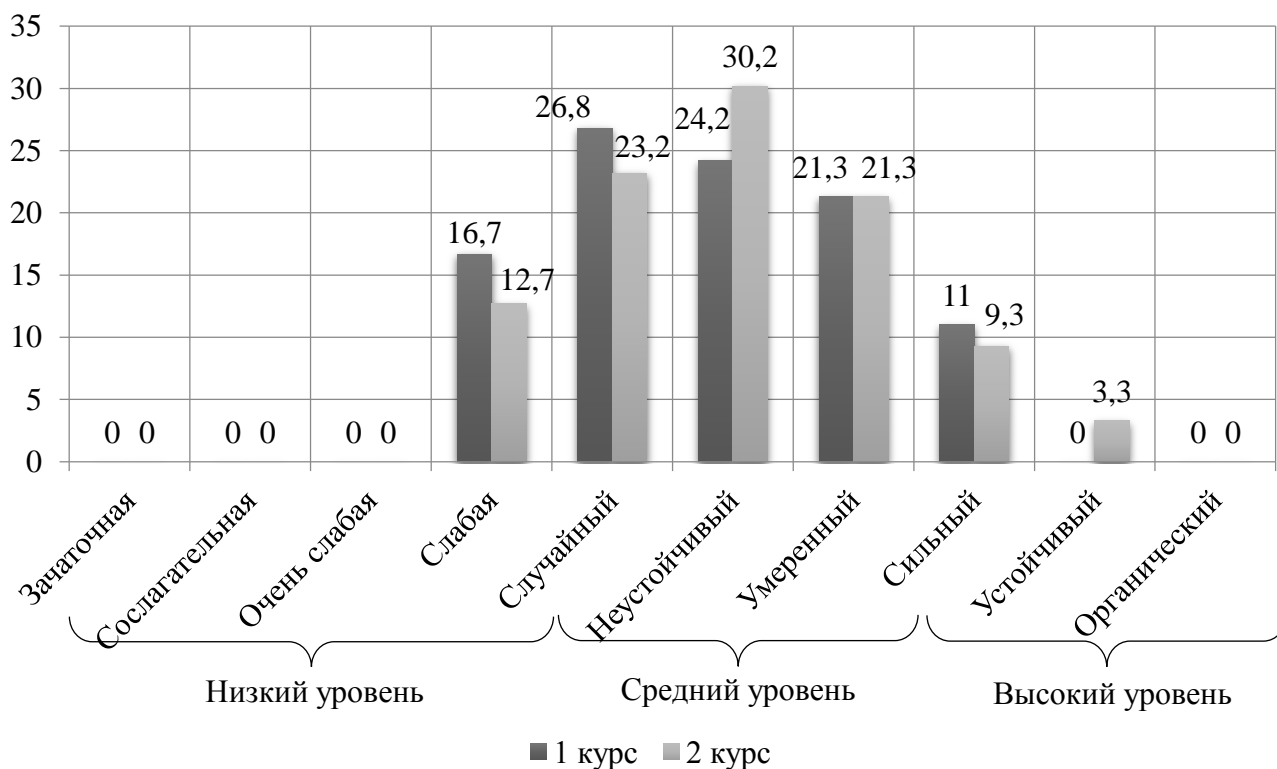


Рисунок 1 – Распределение студентов по уровню потребности в ценностях ФК и ЗОЖ (в %, согласно классификации уровней потребности по Ю. В. Луконину и Е. И. Шеенко, 2008)

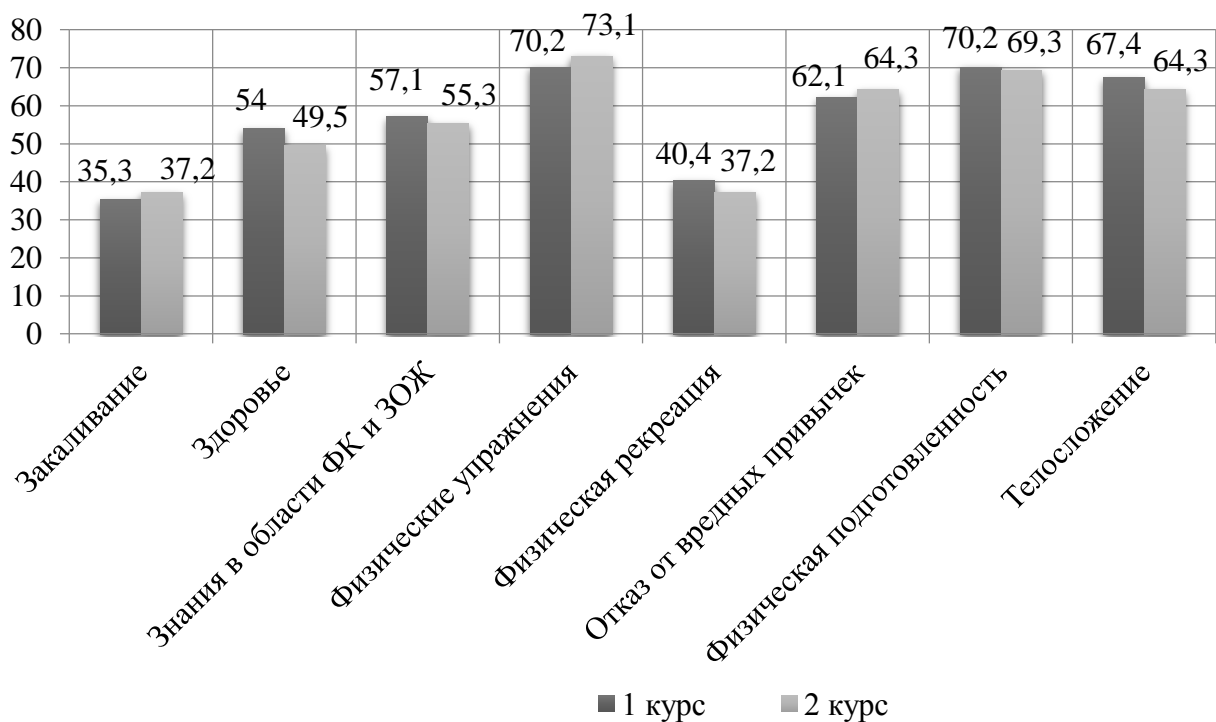


Рисунок 2 – Уровень потребности студентов 1-2 курсов в ценностях ФК и ЗОЖ (в %)

Вызывают интерес отношение студентов к таким ценностям, как «Закаливание», «Здоровье» и «Физическая рекреация». Удручающе выглядит ситуация, когда будущие учителя физической культуры не осознают всей важности таких ценностей, как здоровье. Можно предположить, что студенты первого курса еще не придают этой ценности существенного значения (54%), но настораживают результаты ответов студентов второго курса, для которых здоровье является еще меньшей ценностью (49,5%). Необходимость закаливающих процедур понимают, а также испытывают без них дискомфорт 35,3% студентов первого и 37,2% второго курсов. Примерно та же ситуация характерна и для средств физической рекреации.

Далее стоит отметить, что у студентов со средним уровнем потребности все отмеченные ценности наблюдались еще с меньшей востребованностью. В то же время, в 15,3% случаев ответов студентов 1 курса и в 14,7% второкурсников ценность «закаливание» вообще отсутствовала, т. е. студенты не испытывали к закаливающим процедурам ни малейшего интереса.

Итак, оценивание уровня потребности в ценностях ФК и ЗОЖ у студентов показало необходимость и всю важность в подготовке таких будущих учи-

телей физической культуры, которые бы сами отличались высоким уровнем физической культуры, о чем можно было бы судить по результатам их самостоятельной физкультурной активности.

Выводы. Анализ научной и методической литературы различных подходов к оцениванию эффективности физического воспитания обучающихся показал отсутствие единых мнений среди специалистов. Однако, каким бы ни был качественным процесс физического воспитания, без акцента на формирование у обучающихся стойкой убежденности в необходимости проявления самостоятельной физкультурной активности в повседневной жизнедеятельности, эффект от этого процесса будет носить кратковременный характер.

Воспитание потребности в самостоятельной физкультурной активности у обучающихся будет в том случае эффективным, когда сам педагог имеет устойчивый уровень потребности в систематическом использовании всего многообразия физкультурных ценностей и средств. Изучение уровня потребности в ценностях ФК и ЗОЖ у студентов – будущих учителей физической культуры показал средний ее уровень. Высокий уровень потребности характерен в среднем для 11,8% студентов 1-2-го курсов, средний уровень потребности обнаружен у 73,5%. Зафиксирован также и низкий уровень потребности, характерный для 14,7% будущих учителей физической культуры.

Результаты исследования необходимо взять на вооружение профессорско-преподавательскому составу для принятия необходимых действий и решений в работе со студентами, формируя у них более высокие показатели потребности. В нашем понимании только тот учитель может передать обучающимся понимание всей ценности физкультурной активности, который сам не только вооружен знанием и пониманием этого, но и чей образ жизни пронизан всем многообразием ценностей ФК и ЗОЖ.

Список источников

1. Журкина А. Я. Оценка учебных достижений физкультурного образования школьников в рамках реализации ФГОС // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. № 3. С. 112–119.

2. Певницына Л. М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2013. № 2 (15). С. 91–99.

3. Стафеева А. В., Иванова С. С., Козлов Д. М. Оценка образовательных результатов на уроках физической культуры у обучающихся общеобразовательной школы в процессе самостоятельной деятельности // Ученые записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2021. № 2. С. 82–90.

Сведения об авторах

Шеенко Евгений Иванович – доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин Алтайского филиала РАНХиГС, кандидат педагогических наук.

Spin-код автора: 1861-9430.

Сапрыкин Павел Павлович – студент АлтГПУ.

УДК 796:373

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

И. Б. Шлак, Е. А. Сотниченко, М. Т. Бегалин
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной статье представлены теоретические положения и содержание программы формирования здорового образа жизни среди младших подростков. Данные положения могут быть использованы в практике работы учителей физической культуры, классных руководителей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающее воспитание, младшие подростки, педагогическая деятельность.

Актуальность и цель исследования. В «Концепции перехода Республики Казахстан к устойчивому развитию на 2007-2024 годы» поставлена задача коренного улучшения процесса формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и оздоровления нации. С этой целью в стране разработана Программа «Здоровый образ жизни» – одно из направлений долгосрочных стратегий государства «Казахстан – 2030». Одной из главных задач обозначено «содействие здоровому образу жизни, укреплению здоровья, развитию потенциала здоровья населения и формированию культуры здоровья».

Особое внимание на реализацию задач приобщения школьников к здоровому образу жизни обращено и в Законе «Об образовании»: «...задачами системы образования являются: развитие творческих, духовных и физических возможностей личности, формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни». Поэтому в системе общего среднего образования наметились тенденции к усилению роли здоровьесберегающего воспитания младших подростков, одной из которых является формирование здорового образа жизни в условиях общеобразовательной школы [1, 2].

Таким образом, отмечаем противоречие между теоретической разработанностью процесса формирования ЗОЖ и недостаточным использованием продуктивных форм и методов реализации данного направления в педагогической деятельности учителя физической культуры общеобразовательной школе.

Цель исследования – разработка программы по формированию здорового образа жизни подростков и доказательство ее эффективности.

Методы и организация исследования. В своей работе использовали теоретический анализ научной, педагогической и методической литературы; анкетирование школьников Долматовской основной школы Кызылжарского района и их родителей по выявлению сформированности здорового образа жизни у младших подростков; педагогический эксперимент.

Гипотеза нашего исследования состоит в том, что если педагогическую работу по формированию здорового образа жизни младших подростков осуществлять на основе разработанной программы и специальных занятий, то это будет способствовать получению высоких результатов исследуемого аспекта, поскольку у школьников будут сформированы знания, умения и положительное отношение к здоровому образу жизни.

Опытно-экспериментальная работа была реализована в три этапа:

1) констатирующий этап эксперимента, в ходе которого определяли исходные уровни сформированности здорового образа жизни у младших подростков;

2) формирующий этап эксперимента, в ходе которого была разработана и внедрена программа «Здоровье – это здорово!»;

3) контрольный этап эксперимента был направлен на выявление результативности работы по формированию здорового образа жизни у младших подростков.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью разработки содержания опытно-экспериментальной работы мы ориентировались на теоретические положения в области здорового образа жизни, данные анкетирования учащихся и их родителей.

Таблица 1 – Характеристика сформированности ЗОЖ у младших подростков

Уровни	Характеристика уровней
Высокий	Характеризуется наличием знаний о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Отрицательно относится к вредным привычкам, осознанно понимает их влияние на состояние здоровья и умеет противостоять им. Умеет правильно распределять свое время. Сформировано ценностное отношение к ЗОЖ и самому себе. Настроен на здоровый образ жизни. Соблюдает правила личной гигиены.
Средний	Осознает значимость ЗОЖ для физического и психического благополучия собственного организма и личности. Однако знания о ЗОЖ не всегда строго научны, систематизированы и обоснованы. Имеет поверхностное представление о вредных привычках, правилах личной гигиены, закалывающих процедурах и их влиянии на здоровье человека. Лучше ориентируется в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем ЗОЖ. Отношение к ЗОЖ сформировано преимущественно на житейском уровне.
Низкий	Характеризуется отсутствием знаний о ЗОЖ. Обнаруживает крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья, имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не осознает пагубного влияния вредных привычек. Не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закалывающих и гигиенических мероприятий в школе и семье.

Таблица 2 – Программа «Здоровье – это здорово!»

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятий	Необходимые материалы	Время проведения
1	«Знакомство»	В процессе знакомства подростков установление психологически комфортных отношений между ее участниками.	«Мозговая атака: упражнения на доверие», разминка, обсуждение в группах, подведение итогов	Мел, доска, заготовки ситуаций.	40 мин.
2	«Аспекты здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека»	Определение сущности понятий «здоровый образ жизни», «здоровье». Характеристика факторов влияющих на здоровье.	«Мозговая атака», работа в группах, подведение итогов.	Бумага, маркеры, доска, листы бумаги.	40 мин.
3	«Влияние окружающей среды на здоровье»	Показать влияние различных факторов на окружающую среду и влияние самой окружающей среды на здоровье человека.	«Мозговая атака», групповая работа, создание проекта здорового города, дебаты, подведение итогов	Бумага, маркеры, скотч, опросные листы.	40 мин.
4	«Профилактика проявлений агрессивного поведения»	Обсудить причины возникновения агрессии; научить подростков приемам недопущения агрессивного поведения.	Упражнения: «Контрасты», «Прощай, напряжение», «Стряхни», «Я хвалю себя за то, что...», «2 Истины и 1 Ложь», «Прогноз погоды», «Спустить пар», «Градусники», «Мне сегодня».	Бумага, фломастеры, рисунки ситуаций с агрессивным поведением героев.	80 мин. (два занятия)
5	«Физическая активность. Закаливание»	Осознать важность физической активности и закаливания для здоровья человека.	«Мозговая атака». Работа в группах, разминка, обсуждение в группах, подведение итогов.	Бумага, мел, доска, фломастеры, методический материал о закаливании.	40 мин.
6	«Питание – залог вашего здоровья»	Осознать взаимосвязь питания и здоровья, осмыслить правильные подходы к рациону питания.	Ролевая игра, список вопросов, упражнения на выбор, подведение итогов.	Набор карточек с перечнем продуктов питания, листы белой бумаги, ручки.	40 мин.
7	«Профилактика вредных привычек»	Сформировать негативное отношение к вредным привычкам и обучить правильному поведению в ситуациях, связанных с приобщением к ним.	Разминка, обсуждение ситуаций, беседа, демонстрация опыта, ролевая игра, подведение итогов.	Бумага, фломастеры, карточки с ситуационными заданиями.	80 мин. (два занятия)
8	«Безопасное поведение»	Познакомить учащихся с правилами личной гигиены и важностью их использования в жизни человека.	Беседа, самоанализ, демонстрация, работа с карточками, подведение итогов.	Плакат "Как ухаживать за зубами?", образцы щеток, расческа, вата, карманные зеркала, мяч.	40 мин.

Данные констатирующего этапа эксперимента были получены в результате использования анкетирования с младшими подростками и их родителями по сформированности ЗОЖ у школьников.

Для удобства работы в дальнейшем с критериями и показателями, при обработке и интерпретации результатов мы оперировали включенными нами в исследование тремя уровнями сформированности здорового образа жизни: высокого, среднего, низкого (таблица 1).

Программа была рассчитана на 10 занятий по 40 минут. Занятия с экспериментальным классом осуществлялись по специально разработанной нами программе, а занятия в контрольном классе – по плану работы учителя физической культуры образовательного учреждения (таблица 2). Цель программы – формирование у младших подростков необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, ответственного отношения к здоровому образу жизни, воспитание у них полезных привычек.

Согласно разработанным нами критериям, распределение школьников обоих классов по уровням сформированности здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ уровней сформированности здорового образа жизни младших подростков (%)

Уровни	Экспериментальный класс		Контрольный класс	
	Констатирующий этап (%)	Контрольный этап (%)	Констатирующий этап (%)	Контрольный этап (%)
Высокий	0	14	0	0
Средний	21	86	25	44
Низкий	79	0	75	56

Итак, результаты, представленные в сводной таблице 3, показывают положительную динамику в изменении уровней сформированности здорового образа жизни у младших подростков в экспериментальном классе в отличие от незначительных изменений класса контрольного.

Выявленная положительная динамика в уровнях сформированности здорового образа жизни младших подростков в экспериментальном классе объясняется целенаправленной работой на основе специально разработанной программы. А незначительная положительная динамика в контрольном классе объясняется тем, что там тоже проводились занятия, но по плану работы учителя физической культуры, не предполагавшего использования специально разработанной программы.

Заключение и выводы. В ходе опытно-экспериментальной работы нами установлено, что если в работе учителя физической культуры использовать специально разработанную программу, то это будет способствовать формированию высоких уровней здорового образа жизни у младших подростков. Тем самым была подтверждена гипотеза нашего исследования и эффективность экспериментальной программы по формированию здорового образа жизни младших подростков в условиях общеобразовательной школы.

Список источников

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз». Барнаул, 2010. 48 с.
2. Калмыкова А. С. Основы формирования здоровья школьников. М., 2018. 384 с.

Сведения об авторах

Шлак Ирина Борисовна – старший преподаватель кафедры физической культуры СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 1934-2314.

Сотниченко Евгения Александровна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 1934-2314.

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

Spin-код автора: 1934-2314.

СЕКЦИЯ 3.

ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 378:796.42

О ТРАНСФОРМАЦИИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В связи с переходом на преимущественно дистанционный формат обучения в вузах отмечается трансформация мотивов студентов к занятиям в спортивных секциях университета. В процессе исследования выявлено, что для студентов, занимающихся легкой атлетикой и имеющих массовые разряды, по значимости стали преобладать мотивы физкультурно-оздоровительной, а не спортивной направленности. В статье представлен анализ доминирующих целей (личностных смыслов) занятий студентов-легкоатлетов массовых разрядов во внеучебное время, включающий 10 мотивов-категорий. Данная информация позволит вносить коррективы в методику подготовки студентов-легкоатлетов, что будет способствовать повышению их заинтересованности в занятиях массовым спортом.

Ключевые слова: легкая атлетика, мотив, секционные занятия, студенты-легкоатлеты.

Актуальность и цель исследования. В настоящее время предметом исследования многих авторов является мотивация студентов и их ценностных ориентаций в процессе занятий массовым спортом в условиях вынужденного перехода от традиционной формы обучения к использованию различных дистанционных образовательных систем [2].

Каков главный мотив деятельности, таков и личностный смысл, который приобретают для студенческой молодежи его действия, реализующую данную деятельность, их цели, условия. Мотивация это немаловажный элемент по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи, как определенной социальной группы. Студенты, обладающие определенным уровнем мотивации, лучше подготовлены, что приводит к достижению ими хорошего спортивного результата [4].

Занятия легкой атлетикой во внеучебное время будут более эффективными, если учитывать личные физкультурно-спортивные интересы занимающихся, их потребности. Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру. Они определяют цель и содержание деятельности студентов, занимающихся в спортивной секции, интенсивность их усилий во время выполнения физической нагрузки на тренировке. Мотивы спортивной деятельности на секционных занятиях динамичны в своем развитии, поэтому мы наблюдаем их закономерную смену или трансформацию в процессе различных этапов тренировки [3].

Кроме того, в настоящее время трансформация мотивов может происходить и под влиянием смены условий и целей тренировочной деятельности студентов в результате изменения формата обучения и уменьшения количества соревнований. Изучение основных мотивов студентов к занятиям массовым спортом позволит повысить их эффективность. Таким образом, все вышесказанное отражает актуальность выбранной нами темы исследования. Цель исследования – выявить мотивы у студентов-легкоатлетов массовых разрядов в условиях дистанционного обучения и ограничения соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно - методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период с сентября по декабрь 2021 года. Под наблюдением находилось 40 студентов, занимающихся в спортивной секции по легкой атлетике и имеющих массовые разряды.

Основным методом сбора данных являлось анкетирование. Измерение показателей мотивов секционных занятий во внеучебное время проводилось с

использованием методики «Мотивы занятий спортом», разработанной А. В. Шаболтас. Определялась сила 10-ти мотивов, побуждающих студенческую молодежь заниматься в спортивных секциях. Максимальная сумма для одного мотива не превышала 27 баллов. Мы воспользовались систематизацией этих мотивов по уровню развития спортивной направленности личности по классификации Г. В. Драндова, выделяющей физкультурно-оздоровительное, полуспортивное и спортивное направления [1]. Анкета включала 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятий во внеучебное время в секции по легкой атлетике. Студентам - легкоатлетам было предложено дать ответы из попарно предлагаемых суждений (таблица).

Таблица – Показатели силы мотивов студентов-легкоатлетов (n = 40)

<i>№ n/n</i>	<i>Мотивы занятий легкой атлетикой во внеучебное время</i>	<i>Ответы респондентов, баллы (X±σ)</i>
<i>Физкультурно-оздоровительная направленность мотивов</i>		
1	Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)	20±3,9
	Мотив физического самоутверждения (ФС)	18±3,5
	Рекреационный мотив (РВ)	16±3,4
	Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД).	10±1,9
<i>Полуспортивная направленность мотивов</i>		
2	Мотив социального самоутверждения (СС)	15±3,1
	Социально-эмоциональный мотив (СЭ)	14±3,0
	Социально-моральный мотив (СМ)	6±1,2
<i>Спортивная направленность мотивов</i>		
3	Мотив достижения успеха (ДУ)	4±0,8
	Спортивно-познавательный мотив (СП)	4±0,8
	Гражданско-патриотический мотив (ГП).	1±0,3

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ ответов на вопросы о мотивах, побуждающих студентов заниматься легкой атлетикой во внеучебное время, позволил установить следующее. Наиболее значимыми мотивами секционных занятий студентов-легкоатлетов массовых разрядов являются мотивы физкультурно-оздоровительной и полуспортивной направленности.

Отмечается высокое значение мотива, связанного с эмоциональным удовольствием, отражающим радость движения и физических усилий (ЭУ – 20 баллов). Значительная часть студентов-легкоатлетов стремятся к физическому развитию и становлению характера (ФС – 18 баллов).

Длительные занятия умственной деятельностью вызывают у большинства студентов желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности (РВ – 16 баллов).

Для студентов мало значимы мотивы, связанные с формированием у них профессионально важных качеств для успешной профессиональной деятельности (ПД – 10 баллов).

Отмечается важность такого мотива, как стремление проявить себя, а достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа (СС – 15 баллов).

Студенты, занимающиеся во внеучебное время на занятиях легкой атлетикой, раскрываются эмоционально, повышают уровень своей работоспособности, расширяют круг личностных контактов (СЭ – 14 баллов).

В связи с введенными ограничениями в системе высшего образования и отсутствием соревновательной деятельности, теряется значимость тренировочной деятельности для успеха своей команды (СМ – 6 баллов).

Мотивы спортивной направленности (ДУ и СП по 4 балла, ГП – 1 балл) для студентов-легкоатлетов массовых разрядов на сегодняшний день в образовательном процессе мало выражены, так как тренировочная деятельность не нацелена на достижение высоких спортивных результатов.

Выводы. В результате вынужденного перехода от традиционной формы обучения к использованию различных дистанционных образовательных технологий студентам, занимающимся во внеучебное время, исключая соревновательную деятельность, предоставляется возможность достигнуть относительно успеха в стремлении к самосовершенствованию.

Как показало исследование по методике «Мотивы занятий спортом», у студентов-легкоатлетов преобладают следующие мотивы: стремление, отражающее радость движения и физических усилий; стремление к физическому развитию, к двигательной активности. Такой мотив, как достижение высокого спортивного результата теряет свою значимость для легкоатлетов массовых разрядов.

Таким образом, у студентов, занимающихся во внеучебное время, преобладают мотивы физкультурно - оздоровительной направленности. Трансформация мотивов в данном направлении объясняется значительным снижением дви-

гательной активности студентов в условиях преимущественно дистанционного обучения и ограничением соревновательной деятельности для спортсменов массовых разрядов.

Знание особенностей мотивов занятий у студентов-легкоатлетов позволит целенаправленно воздействовать на тренировочный процесс, повышая его эффективность. Это будет способствовать активному привлечению студентов к занятиям массовым спортом.

Список источников

1. Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Бурцева Е. В. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 14–21.

2. Марьин М. И. Трансформация мотивов и ценностей студентов высших образовательных организаций в условиях пандемии (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 1. С. 92–101.

3. Пестряева Л. Ш., Драндров Г. Л., Глинкин Б.Н., Орешкина Т. И. Особенности развития мотивов занятий спортом с учетом спортивной квалификации // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (3). С. 237–243.

4. Питкин В. А., Иванова Д.Д., Холодная Л.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой // Проблемы современного образования. 2019. № 5. С. 171–177.

Сведения об авторах

Белова Татьяна Юрьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Spin-код автора: 9044-93910.

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

Spin-код автора: 7305-9428.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

С. В. Ботяев¹, Р. О. Лукьяненко², Б. А. Арыкбаев³

^{1,2}*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,*

³*Северо-Казахстанская областная специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва, г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной статье представлены результаты тестирования координационных способностей и функционального состояния кардиореспираторной системы гимнасток 6-7 лет. Измерения, проводимые до начала занятия и после его завершения, позволили зафиксировать изменения изучаемых показателей и оценить реакцию организма юных спортсменок на предлагаемую нагрузку.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, координационные способности, функциональная подготовленность, проба Штанге, проба Руфье.

Актуальность и цель исследования. Спортивная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта, овладеть которым представляется возможным только в том случае, если начать заниматься им в юном возрасте. В ходе спортивного отбора для занятий гимнастикой пристальное внимание уделяется координационным способностям детей. Эти же способности продолжают у них развиваться и совершенствоваться в процессе регулярных тренировочных занятий [1–3].

Цель настоящего исследования заключается в том, чтобы оценить реакцию организма юных гимнасток 6-7 лет на предлагаемую нагрузку в течение одного тренировочного занятия.

Методы и организация исследования. Опытно-экспериментальная работа, связанная с выявлением влияния занятий спортивной гимнастикой на проявления координационных способностей и функциональное состояние девочек

6-7 летнего возраста, велась на базе детско-юношеской спортивной школы по гимнастике г. Петропавловска в феврале 2022 года. Под наблюдением находилось 10 девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Тестирование координационных способностей и функционального состояния кардио-респираторной системы проводили до и после тренировочных занятий на протяжении одного недельного микроцикла подготовительного периода. В качестве тестов координационных способностей нами были использованы: проба Ромберга, передвижение в упоре лежа сзади, три кувырка и вертикальное равновесие, пять кувырков и вертикальное равновесие.

Для оценки функционального состояния гимнасток проводили пробу Штанге и пробу Руфье.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблицах 1 и 2 представлены результаты, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы.

Таблица 1 – Изменения показателей координационных способностей гимнасток 6-7 лет под влиянием тренировочной нагрузки одного занятия

Время измерения	Проба Ромберга	Передвижение в упоре лежа сзади	Три кувырка и вертикальное равновесие	Пять кувырков и вертикальное равновесие
В начале занятия	26,4±0,6	5,92±0,2	3,32±0,02	8,07±0,7
В конце занятия	30,8±0,7	4,86±0,2	3,17±0,02	7,11±0,6
Достоверность	t=4,8 P<0,01	t=3,7 P<0,01	-	t=2,8 P<0,01

Таблица 2 – Изменения показателей функционального состояния гимнасток 6-7 лет под влиянием тренировочной нагрузки одного занятия

Время измерения	Проба Штанге	Проба Руфье
В начале	27,3±1,2	22,6±0,9
В конце	30,3±0,9	27,8±0,8
Достоверность	t=2,0 P <0,05	t=4,5 P<0,01

Сравнивая результаты тестов на координацию, показанные гимнастками в начале и конце тренировочного занятия, отмечаем ряд изменений (таблица 1).

Есть достоверные изменения по пробе Ромберга (P<0,01) и упражнению «передвижение в упоре лежа сзади» (P<0,01), что указывает на положительное

влияние тренировочного занятия, как на устойчивое состояние, так и на улучшение моторно-двигательной реакции.

После проведения тренировочного занятия отмечено незначительное уменьшение времени при выполнении контрольного упражнения «три кувырка и вертикальное равновесие» с $3,32 \pm 0,02$ сек до $3,17 \pm 0,01$ сек и более значительное уменьшение времени выполнения пяти кувырков и вертикального равновесия ($P < 0,01$).

Одновременно с определением влияния тренировочного занятия на изменения координационных способностей определяли функциональные изменения организма. У всех гимнасток улучшились результаты в пробе Штанге и стали немного хуже в пробе Руфье, что свидетельствует о наступившем утомлении юных спортсменок после выполнения тренировочной нагрузки (таблица 2).

Заключение и выводы. Результаты тестирования координационных способностей и функционального состояния гимнасток 6-7 лет, проведенного до начала тренировочного занятия и после его завершения, свидетельствуют об адекватной ответной реакции организма юных спортсменок на предложенную нагрузку. Наш опыт педагогического исследования позволяет считать пробу Руфье удобным в применении и информативным тестом для оценки работоспособности в спортивной гимнастике.

Список источников

1. Ботяев В. Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 94 – 98.

2. Ботяев В. Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: моногр. Сургут: СурГПУ, 2016. 332 с.

3. Карпеев А. Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 318. С.169–172.

Сведения об авторах

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

Spin-код автора: 7952-3438.

Лукьяненко Роман Олегович – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

Арыкбаев Бакыт Алтаевич – руководитель СКО специализированной школы-интернат-колледжа олимпийского резерва.

УДК 796

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ РОССИИ

А. А. Головки

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Для улучшения технической и физической подготовки баскетболисток с нарушением слуха актуальным является поиск путей усовершенствования учебно-тренировочного процесса, прежде всего, на основании учета нозологических особенностей данной категории спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, спорт глухих, техническая и физическая подготовка.

Актуальность и цель исследования. Занятия спортом являются одним из проявлений общего и специфического физического воздействия на организм спортсменов: многократная нагрузка органов и систем совершенствует их функции и определенные двигательные качества. В частности, баскетбол улучшает ориентирование в пространстве, переключаемость внимания, оперативную память и мышление, тонкое чувство мышц, скорость реакции, возможность быстро перестраивать акты движения. Техническую и физическую подготовку в баскетболе постоянно совершенствуют.

Владение техникой баскетбола является одной из главных задач обучения баскетболистов с нарушением слуха. Улучшение общей физической подготовленности баскетболисток с нарушением слуха в процессе учебно-тренировочных занятий способствует укреплению их здоровья, воспитанию основных физических качеств, повышению уровня общей работоспособности.

Тенденция к росту скорости игровых действий, активизации действий в защите повысила требования к технической оснащенности баскетболистов и качества выполнения применяемых ими приемов. В течение последних лет зарубежные и отечественные ученые исследуют особенности коррекции двигательной сферы сурдлимпийцев скоростно-силовыми упражнениями. В то же время анализ специальной литературы свидетельствует о недостаточном внимании исследователей по изучению технической и физической подготовленности данного контингента спортсменов [1, 2, 3].

Учитывая это, можно сказать, что актуальным является выявление уровня технической и физической подготовленности, которые играют ключевую роль в тренировочной и соревновательной деятельности баскетболисток с нарушением слуха. Цель исследования – выявить уровень технической и физической подготовленности баскетболисток с нарушениями слуха на этапе подготовки к Чемпионату России по баскетболу (спорт глухих).

Методы и организация исследования. В исследовании принимала участие женская сурдлимпийская сборная Санкт-Петербурга по баскетболу. Баскетболистки были разделены по игровым амплуа: разыгрывающие и атакующие защитники, легкие и тяжелые форварды, центровые.

Использовались следующие методы: педагогический эксперимент, тестирование, метод математической статистики и обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный баскетбол – это скорость. Игрок должен быстро реагировать на передачу и прием мяча, выполнить в подходящий момент бросок в кольцо. В связи с этим было принято решение использовать следующие тесты: перемещение в защитной стойке 50 м; ведение мяча по прямой 20 м; процент попадания средних и дальних бросков (50 бросков); стабильность попадания средних и дальних бросков (50 бросков).

Средний показатель времени выполнения теста «перемещение в защитной стойке 50 м» составлял $23,91 \pm 0,49$ секунды при $p < 0,05$.

По игровым амплуа:

- разыгрывающие и атакующие защитники преодолевают заданное расстояние за $23,47 \pm 0,31$ секунды при $p < 0,05$.

- легкие и тяжелые форварды – $22,86 \pm 0,57$ секунды при $p < 0,05$.

- центровые пробежали за $25,4 \pm 0,58$ секунды при $p < 0,05$.

Средний показатель времени, за который баскетболистки выполняли тест «Ведение мяча по прямой 20 м» составляет $5,47 \pm 0,4$ секунды при $p < 0,05$.

По игровым амплуа также наблюдались достоверные различия:

- разыгрывающие и атакующие защитники – $4,93 \pm 0,08$ секунды при $p < 0,05$.

- легкие и тяжелые форварды – $5,62 \pm 0,21$ секунды при $p < 0,05$.

- центровые – $5,85 \pm 0,11$ секунды при $p < 0,05$.

Сравнение показателей эффективности средних и дальних бросков (по тесту «Процент попадания средних и дальних бросков (50 бросков)») указывает на достоверную разницу, а именно: в среднем составляет $55,6 \pm 2$ % при $p < 0,05$.

Рассматривая результаты по игровым амплуа, стоит отметить:

- разыгрывающие и атакующие защитники 56 ± 2 % при $p < 0,05$.

- легкие и тяжелые форварды – 58 ± 3 % при $p < 0,05$.

- центровые – 53 ± 1 % при $p < 0,05$.

Результаты сравнения показателей «стабильности попадания средних и дальних бросков (50 бросков)» показал $18,3 \pm 1,3$ % при $p < 0,05$.

По игровым амплуа также наблюдали достоверные различия:

- разыгрывающие и атакующие защитники – 19 ± 1 % при $p < 0,05$.

- легкие и тяжелые форварды – 21 ± 2 % при $p < 0,05$.

- центровые – 15 ± 1 % при $p < 0,05$.

Таким образом, в ходе эксперимента была выявлена стабильная динамика роста скоростно-силовых качеств баскетболисток, а также существенное улучшение итоговых показателей спортсменок в сравнении со стартовым уровнем.

Заключение и выводы. В дальнейших исследованиях планируется разработка специальной модели учебно-тренировочного занятия, направленной на повышение уровня технической и физической подготовленности баскетболисток с нарушением слуха, которая будет учитывать особенности, влияющие на двигательную активность данной категории спортсменов.

Список источников

1. Головкин А. А. Оценка различных сторон двигательной подготовленности баскетболисток с нарушением слуха // Физическая культура студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб: СПбПУ, 2019. С. 409–413.

2. Головкин А. А. Закономерности развития основных двигательных качеств у инвалидов с нарушением слуха // Физическая культура студентов: материалы Всерос. науч.- практ. конф. СПб: СПбПУ, 2019. С. 400–404.

3. Головкин А. А. Основные принципы, средства, методы развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов с нарушением слуха // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы: сб. материалов межвуз. науч.-практ. конф. "Герценовские чтения". СПб: РГПУ, 2019. С. 79–83.

Сведения об авторе

Головкин Андрей Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А. И. Герцена.

Spin код автора: 8660-4626.

УДК 796.015

КИКБОКСИНГПЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАС ҚЫЗДАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ КЕЙБІР АСПЕКТІЛЕРІ

К. М. Кангужина, Ә. И. Касенова, Ж. Ж. Каржауова

М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті,

Петропавл қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Бұл ғылыми-зерттеу жұмысында кикбоксингпен айналысатын жасөспірім спортшы қыздардың физикалық дайындығының ерекшеліктері қарастырылған. Зерттеу жұмыстарына қатысқан кикбоксшы қыздар бақылау және эксперимент топтарына бөлініп, олардың эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде көрсеткен нәтижелеріне салыстырмалы сипаттама берілген. Бақылау тобына қатысқан кикбоксшы қыздардың физикалық дайындығы нақтылы жоспар бойынша жүргізіліп, эксперимент тобындағылардың дайындық үрдісіне олардың физикалық дайындығын жетілдіру мақсатымен қосымша арнайы жаттығулар кешені енгізілген. Соның нәтижесінде зерттеу жұмыстарының аяқталу кезеңіне қарай эксперимент тобындағылардың

физикалық дайындығының деңгейінде біршама басымдық байқалды. Бұл тәсіл кикбоксмен айналысатын қыздардың жаттығу үрдісіне енгізуге ұсынылады.

Түйін сөздер: кикбоксинг, физикалық дайындық, бақылау тобы, эксперимент тобы, жаттығулар кешені, арнайы сынағалар.

Өзектілігі және зерттеу мақсаты. Өркениетті қоғамды тек дені сау адам ғана құра алады. Сондықтан еліміздің болашағы - жастарды денсаулығы мықты, рухани дүниесі бай, жаны мен тәні таза, танымдық белсенділігі мен шығармашылық қабілеті ерекше, адамгершілік қасиеттері жоғары тұлға ретінде тәрбиелеу ең басты мәселелердің бірі болып табылады. Бұл мәселені шешу барысында дене шынықтыру мен спорттың алатын орны өте зор [2].

Соңғы кезде жастар арасында шығыстық жекпе-жек спорт түрлерінің бірі – кикбоксингке қызығушылық артуына байланысты бұл ғылыми-зерттеу жұмысында кикбоксингпен айналысатын жас спортшы қыздардың физикалық дайындығын жетілдіру мәселесі қарастырылды [1, 3].

Зерттеуді ұйымдастыру және әдістрі. Ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында кикбоксингпен айналысатын спортшы қыздардың физикалық дайындығының ерекшелігері қарастырылды. Зерттеу жұмыстары Петропавл қаласындағы Камиль Сафин атындағы балалар мен жасөспірімдерге арналған спорт мектебінде (БЖСМ) жүргізілді.

Зерттеу жұмыстарына 12-13 жастағы 10 спортшы қыз қатысты. Олар 5 спортшыдан 2 топқа (бақылау және эксперимент) бөлінді. Бұл спортшылардың физикалық дайындығының деңгейі эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде анықталып, салыстырмалы сипаттама берілді.

Бақылау тобына қатысқан қыз балалардың физикалық дайындығы бекітілген жоспарға сәйкес жүргізілді де, эксперимент тобындағы кикбоксшылардың дайындығына дәстүрлі жаттығулармен қатар олардың физикалық дайындығын жеделдету және жетілдіру мақсатымен қосымша келесі жаттығулар кешені енгізілді.

1. Жылдамдық пен күшті дамытатын жаттығулар жиынтығы:

- 100 м қашықтыққа жүгіру (сек);
- 1 км қашықтыққа жүгіру (мин).

Бұл жаттығулар сонымен қатар сынағалар ретінде де қолданылды.

2. Спортшының техникалық дайындығын жетілдіретін жаттығулар:

- Боксшы көлеңкесімен жұмыс жасау және айна алдында жаттығу (1 мин);
- 30 секунд дем алғаннан кейін 1 минуттан 3 раундтық жаттығу орындау;
- Макивараға 30 секунд бойы қолмен және аяқпен соққылар жасау;
- Грушаны 1 минут бой екі қолмен кезек соққылау (30 секунд бойы соққыны оң қолмен бастап сол қолмен аяқтау, келесі 30 секундта - сол қолмен бастап оң қолмен аяқтау);

Сонымен қатар кикбоксшы қыздардың физикалық дайындығын анықтайтын және бағалайтын келесі арнайы сынағалар жүргізілді:

1. 100 метр қашықтыққа жүгіру (мин). Жақын қашықтыққа жүгірту арылы спортшының жылдамдық қаблетін сынауға болады.

2. 1 км қашықтыққа жүгіру (мин). Орта қашықтыққа жүгіру спортшының жылдамдыққа төзімділігін анықтауға мүмкіндік береді.

3. Грушаны соғу (саны/мин). Бұл сынама арқылы кикбоксшы қыздардың төзімділігін және шапшаңдық реакциясын анықтауға болады.

4. Кермеге тартылу (саны). Қол күшінің деңгейін анықтауда бұл қарапайым сынағаны жүргізу өте тиімді.

5. Ромберг сынағасы. Кикбоксшының тепе-теңдікті сақтау мүмкіндігі - оның оның физикалық дайындығының бір көрінісі болып есептеледі.

Зерттеу нәтижелері және оларды талдау. Ғылыми-зерттеу жұмыстарының барысында бақылау және эксперимент топтарындағы кикбоксшылардың арнайы физикалық дайындығының деңгейі эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде анықталды.

Кикбоксшы қыздардың төзімділігін, шапшаңдығын бағалауға арналған оңтайлы сынағалардың бірі – «100 м қашықтыққа жүгіру (сек)» болып есептеледі. «100 м қашықтыққа жүгіру (сек)» сынағасы бойынша алынған бақылау және эксперимент тобындағылардың нәтижелерінің динамикасы 1-ші суретте бейнеленген. Бұл суреттен эксперименттің бастапқы кезеңінде екі топтың нәтижерелінде шамалы ғана айырмашылықтар байқалғанын көруге болады. Эксперименттің соңғы кезеңінде «В» тобының спортшы қыздары жоғары жылдамдық көрсетіп, осы қашықтықты «А» тобымен салыстырғанда

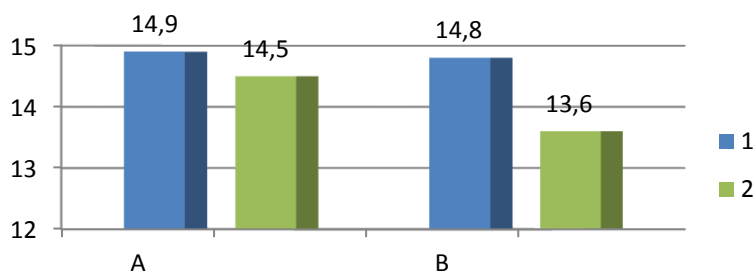
жылдам жүгіріп өтті, яғни, алдыңғы топтағылардың жылдамдығы орта есеппен 0,4 секундқа жақсарса, «В» тобындағылар өз нәтижелерін 1,2 секундқа жақсартып, айрмашылықты 0,9 секундқа жеткізді.

Физикалық даму деңгейін сипаттайтын нақтылы сынамалардың бірі «1 км қашықтыққа жүгіру». Бұл сынаманың эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі нәтижелерінің салыстырмалы динамикасы төмендегі 2 суретте бейнеленген. Жоғарыдағы суреттен бақылау және эксперимент тобындағы қыздардың нәтижелерінің айрмашылығын анық көруге болады: бақылау тобындағы қыздардың нәтижесі орта есеппен бастапқы кезеңмен салыстырғанда 0,5 секундқа жақсарса, эксперимент тобына қатысқан кикбоксшылардың нәтижесі 0,9 секундқа жақсарып, осы қашықтықты біршама жылдам жүгіріп өтті.

Кикбоксшылардың физикалық дайындығының деңгейін анықтау үшін жиі қолданылатын сынамалардың бірі – 1 минут бойы «грушаны соғу» жылдамдығы. Бақылау және эксперимент топтарындағы спортшылардың осы сынамасының нәтижелері 3 суретте көрсетілген. Бұл суреттен 1 минут бойы «грушаны соғу» сынамасы бойынша екі топтың қатысушыларының нәтижелерінде эксперименттің бастапқы кезеңінде айтарлықтай айрмашылық байқалмады. Ал, эксперименттің соңғы кезеңінде «А» тобындағылардың грушаны соғу мүмкіндігі 1,3%-ға артса, «В» тобындағылардың нәтижесі – 7%-ға жоғарылады. Бұл сынаманың нәтижесі де эксперимент тобындағылардың дайындығының басымдығын көрсетті.

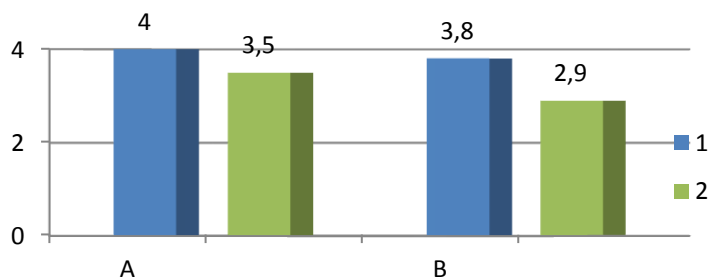
Кикбоксшы қыздардың қол бұлшық еттерінің дамуына әсер ететін жаттығулардың бәрі «кермеге тарылу». Бұл жаттығу сонымен қатар эксперимент барысында сынама ретінде қолданылып, оның нәтижесінің салыстырмалы сипаттамасын 4 суреттен көруге болады.

Сонымен, бұл диаграммадан эксперимент тобындағы кикибоксшылардың соңғы нәтижелеріндегі өзгерістен де эксперимент тобындағылардың көрсеткіші бақылау тобымен салыстырғанда басымырақ болғандығы байқалады: «А» тобының көрсеткіші эксперименттің соңында 1%-ға ғана жоғарыласа, «В» тобындағылардікі – 1,3%-ға артты.



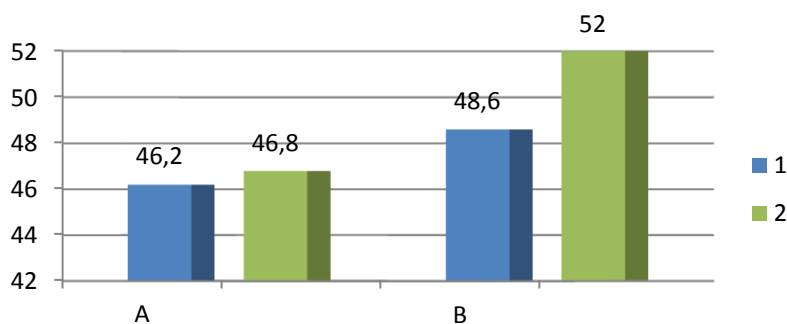
Сынамасының көрінісі: А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы;
 1 – эксперименттің бастапқы кезеңі; 2 – эксперименттің соңғы кезеңі.

Сурет 1– 100 м қашықтыққа жүгіру (сек)



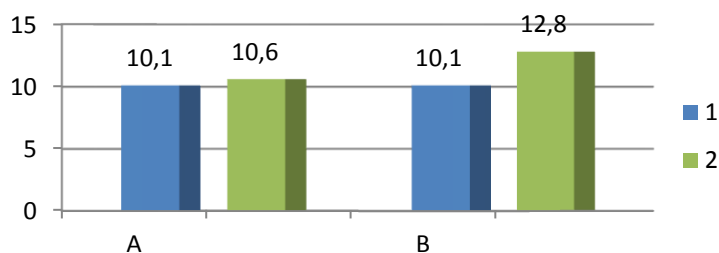
Сынамасының көрінісі: А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы;
 1 – эксперименттің бастапқы кезеңі; 2 – эксперименттің соңғы кезеңі.

Сурет 2 – 1 км қашықтыққа жүгіру (мин)



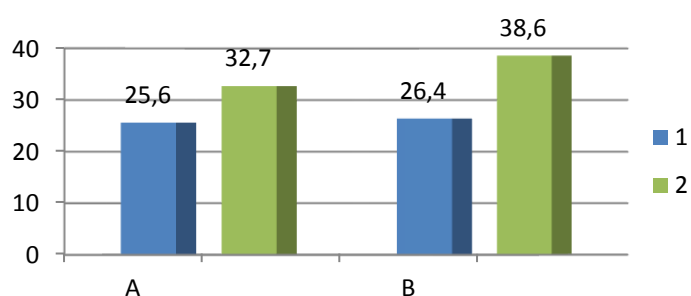
Сынамасының динамикасы: А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы;
 1 – эксперименттің бастапқы кезеңі; 2 – эксперименттің соңғы кезеңі.

Сурет 3 – Грушаны соғу (мин/саны)



*Сынамасының динамикасы: А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы;
1 – эксперименттің бастапқы кезеңі; 2 – эксперименттің соңғы кезеңі.*

Сурет 4 – Кермеге тартылу (саны)



*Сынамасының динамикасы: А – бақылау тобы; В – эксперимент тобы;
1 – эксперименттің бастапқы кезеңі; 2 – эксперименттің соңғы кезеңі.*

Сурет 5 – Ромберг сынама (сек) динамикасы

Кикбоксингпен айналысу барысында дененің тепе-теңдігін сақтау мүмкіндігі ереше орын алады. Өйткені кикбоксшы қарсыласына соққыны екі қолмен және екі аяқпен алма-кезек жасайды. Бұл жағдайда вестибулярлық жүйенің функционалдық жағдайының қалыпты және тұрақты болуы өте маңызды. Бақылау және эксперимент тобындағы спортшы қыздардың Ромберг сынама нәтижелерінің салыстырмалы көрінісі 5 суретте бейнеленен.

Жоғарыдағы суреттен бақылау және эксперимент тобының қыздарының Ромберг сынама нәтижелерінде эксперименттің бастапқы кезеңіндегі айырмашылық 0,9 секунд шамасында ғана болса, эксперименттің соңында 5,9 секундқа көтерілді. Сөйтіп, дайындық барысына енгізілген қосымша жаттығулар эксперименттің соңғы кезеңінде «В» тобының қыздарының тепе-теңдікті сақтау мүмкіндігін арттырды.

Қорытынды. Зерттеу жұмыстарының барысында 11-12 жастағы кикбоксшы қыздардың жаттығу барысындағы физикалық дайындығының деңгейі қарастырылып, салыстырмалы сипаттама берілді. Эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдердегі нәтижелерін салыстыру нәтижесінде кикбоксингпен айналысатын қыздардың физикалық дайындығын жетілдіруге арналған жаттығулардың тиімділігі дәлелденді.

Кикбоксинг спортын дәріптеу, оның адамның икемділік, шыдамдылық және күштілік сияқты қасиеттерін қалыптастырып, оларды әрі қарай дамытып, жастар арасында салауатты өмір салтын насихаттау, оларды спортқа баулау жұмыстарының бірі болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Нұрмұханов Ә. Бокс мектебі. Алматы, 2006. 256 б.
2. Төтенай Б. Дене тәрбиесі. Астана: Фолиант, 2008. 165 б.
3. Чудинов В. А. Бастаушы боксшының дене тәрбиесі. М.: ДШС, 2006. 221 б.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЕВУШЕК В КИКБОКСИНГЕ

К. М. Кангужина, А. И. Касенова, Ж. Ж. Каржауова
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной научно-исследовательской работе рассмотрены некоторые аспекты совершенствования физической подготовки юных спортсменок, занимающихся кикбоксингом. Участницы эксперимента были разделены на контрольную и экспериментальную группы. На основании результатов, полученных в начале и конце эксперимента, дана их сравнительная характеристика. Физическая подготовка юных девушек-кикбоксеров, принимавших участие в контрольной группе, велась согласно утвержденному плану, тогда как в процесс подготовки участниц

экспериментальной группы был включен дополнительный комплекс упражнений для совершенствования их физической подготовленности. В результате, к моменту завершения исследовательской работы, наблюдалось некоторое преобладание уровня физической подготовленности участниц экспериментальной группы. Данную методику можно рекомендовать для включения в тренировочный процесс девушек, занимающихся кикбоксингом.

Ключевые слова: кикбоксинг, физическая подготовка, контрольная группа, экспериментальная группа, комплекс упражнений, специальные тесты.

Сведения об авторах

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

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

Каржауова Жансулу Жаксыбаевна – студентка СКУ им. М. Козыбаева.

УДК 378:796.42

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. Г. Ковальчук, Т. Ю. Белова

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В связи с определенными ограничениями в системе высшего образования произошли значительные изменения, касающиеся внеучебной спортивной деятельности, что определило отношение студентов к текущей ситуации. Определяющими мотивами занятий студентов-легкоатлетов массовых разрядов во внеучебное время в условиях ограничения соревновательной дея-

тельности стали мотивы физкультурно-оздоровительной направленности. Вследствие этого на занятиях легкой атлетикой необходимо учитывать индивидуальные запросы студентов, подбирая соответствующую нагрузку, средства и методы подготовки. Акцент на силовой подготовке студентов-легкоатлетов массовых разрядов с использованием статодинамического метода позволил повысить заинтересованность студентов в тренировочном процессе и улучшить их физические кондиции.

Ключевые слова: легкая атлетика, мотив, студенты-легкоатлеты, статодинамические упражнения.

Актуальность и цель исследования. Физическое воспитание и спорт – «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [2]. Организация и реализация работы студенческих спортивных секций отличается от процесса многолетней спортивной подготовки, и представляет собой, прежде всего, формирование физической культуры личности студентов, а не стремление к рекордным спортивным достижениям [1].

Актуальность темы обусловлена изменением мотивов студентов-легкоатлетов массовых разрядов для занятий во внеучебное время в связи с ограничением соревновательной деятельности, что требует внесения корректив в методику подготовки. Эффективность занятий зависит от осознанности студентами личностной ценности выполняемой деятельности. Студенты в ограничительных условиях высшей школы, не имеющие возможности проявить состязательные мотивы, отдают предпочтение своему саморазвитию, улучшению физической формы. Следовательно, стоит вопрос о поиске средств и методов занятий в соответствии с личностной ориентацией студентов [3].

По мнению авторов одними из ведущих двигательных способностей, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни являются силовые способности. Для развития силовых способностей выделяется метод статодинамических упражнений, в котором комбинируется статический и динамический режим мышечных напряжений. Статодинамические упражнения включают

преодолевающие, уступающие и статические усилия с использованием внешних отягощений. В статодинамическом режиме хорошо тренируются окислительно-мышечные волокна (ОМВ), то есть развивается взрывная сила, необходимая для подготовки студентов-легкоатлетов в беговых видах легкой атлетики.

При работе в статодинамическом режиме использовались упражнения с малыми весами, 15-25 повторений, один подход выполнялся в течение 50-70 секунд до отказа, количество подходов не менее трех.

Данный режим требовал соблюдения ряда условий:

- на одном занятии прорабатывалось не более 1-2 мышечных групп, на следующем занятии другие группы, так как синтез белка в проработанных мышцах проходит в течение 1-2 недель;

- тренировочное занятие проводилось 1-2 раза в неделю, поскольку увеличение количества миофибрилл происходит в течение 7-10 дней;

- если в одном занятии ставилась задача тренировки обоих типов волокон, то сначала прорабатывались быстрые мышечные волокна, затем медленные; если на разных занятиях, то в один день тренировались быстрые волокна, а после отдыха 1–2 дня медленные волокна.

Предполагается использование специальных упражнений силового характера (часто требующих максимальных усилий) не только для поддержания достигнутого уровня развития силы, но и для повышения его. Возросшая сила отдельных мышечных групп впоследствии будет реализована в условиях соревновательной деятельности.

Учитывая заинтересованность студентов-легкоатлетов массовых разрядов в комплексном развитии силовых способностей для улучшения своих физических кондиций и преимущества статодинамического метода для решения данных задач, в нашем исследовании была поставлена следующая цель – определение эффективности акцентированного применения средств силовой направленности в статодинамическом режиме для студентов-легкоатлетов массовых разрядов в условиях ограничения соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литерату-

ры, педагогическое тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период с сентября 2021 года по декабрь 2021 года.

Под наблюдением находились студенты-легкоатлеты массовых разрядов в количестве 30 человек (юноши).

Внеучебные занятия проводились с учетом мотивов студентов физкультурно-оздоровительной направленности и были преимущественно направлены на повышение силовых возможностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя современную литературу можно отметить, что для успешного выступления в беговых видах легкой атлетики необходима специальная силовая подготовка, соответствующая индивидуальным требованиям, включающая в работу все мышечные волокна. Для приобретения этой способности предлагалось выполнять упражнения с отягощениями и сопротивлениями настолько быстро, насколько позволяет вес отягощения и сопротивления. Работа такого характера способствовала поддержанию достигнутого уровня развития силы и его повышению.

В условиях отсутствия соревновательной деятельности студенты-легкоатлеты массовых разрядов, основным мотивом которых являлся мотив саморазвития, улучшения физической формы, занимаясь во внеучебное время, выполняли комплексы упражнений с отягощениями и сопротивлением, способствующие повышению силовых возможностей всех мышечных групп в статодинамическом режиме (таблица 1). В период исследования проведен анализ физического развития студентов: сила кисти правой, сила кисти левой, сила мышц спины. Для определения уровня развития силовых способностей проанализированы результаты: тройной прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в висе поднимание ног до касания перекладины (таблица 2).

Оценка полученных показателей позволяет заключить, что при использовании на секционных занятиях по легкой атлетике статодинамического метода для развития силовых способностей, наблюдается достоверный прирост показателей физического развития и силовой подготовленности студентов-легкоатлетов массовых разрядов (юношей).

Таблица 1 – Примеры статодинамических упражнений

<i>№ n/n</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Кол-во подходов</i>	<i>Время выполнения и отдыха (с)</i>
1	Приседания с руками за головой (повышает силу мышц ног и ягодиц). При необходимости упражнение усложнить, приседая с отягощением.	3	40-60
			30
2	Приседания с наклонами (укрепляет мышцы бедер, ягодиц, спины, пресса) При необходимости упражнение усложнить, приседая с отягощением.	3	40-60
			30
3	Классические выпады вперед (прорабатывает и укрепляет ягодицы, квадрицепсы, бицепсы бедра). При необходимости упражнение усложнить, делая выпады с отягощением.	3	40-60
			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.	3	40-60
			30
5	Отжимания (укрепляют мышцы груди, плеч, трицепсов и пресса). При необходимости упражнение усложнить, выполняя планки со смещением.	3	40-60
			30
6	Подъемы на стопе (разгибатели голени, камбаловидные мышцы). При необходимости упражнение усложнить, надев утяжелители на ноги или взять отягощение в руки.	3	40-60
			30
7	Выпрыгивания из приседа (нагружает бедра, ягодицы). При необходимости упражнение усложнить, надев утяжелители на ноги или взять отягощение в руки.	3	40-60
			30

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей силовой подготовленности юношей-легкоатлетов массовых разрядов за период одного семестра (n=30)

Показатели /единицы измерения	Периоды исследования		Достоверность различий
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
	Сентябрь	Декабрь	
Сила кисти правой (кг)	43,68±1,33	44,08±1,33	≤0,05
Сила кисти левой (кг)	40,12±1,25	40,34±1,23	≤0,05
Сила мышц спины (кг)	116,80±2,99	117,48±2,97	≤0,05
Тройной прыжок с места (см)	626,12±0,15	640,56±0,17	≤0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	37,64±2,54	45,00±2,90	≤0,05
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	3,51±0,45	6,21±0,26	≤0,05

Выводы. Акцентированное применение средств силовой направленности в статодинамическом режиме в тренировочном процессе студентов-легкоатлетов массовых разрядов в условиях ограничения соревновательной деятельности позволяет повысить эффективность их подготовки. Это, в свою очередь, повышает заинтересованность студентов в занятиях массовым спортом.

Список источников

1. Горская И. Ю., Кардаш Т. А. Подготовка легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега // Успехи современной науки. 2017. Т. 1, № 1. С. 33–38.
2. Ницина О. А., Бонько Т. И., Колесникова А. Ю., Проходовская Р.Ф. Современная система физического воспитания в Российских вузах: тенденции и проблемы // Мир науки. 2018. Т. 6, № 3. С. 39.
3. Тюпа В., Михайлова О., Мнухина О. Силовая подготовка спринтера // Легкая атлетика. 2020. № 3–4. С. 4–12.

Сведения об авторах

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

Spin-код автора: 7305-9428.

Белова Татьяна Юрьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Spin-код автора: 9044-93910.

УДК 378:796.062.4

КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЯ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К СПОРТИВНО-МАССОВЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ

Л. Г. Костикова

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация. В настоящее время привлечение студентов к спортивно-массовым мероприятиям во внеучебное время является одной из актуальных проблем. В системе высшего образования повышается интерес к инновационным методам обучения как разновидности современных образовательных технологий. В статье рассматривается значение квест-технологии для привлечения студенческой молодежи к мероприятиям, проводимым во внеучебное время, направленным на повышение физической подготовленности и интеллектуальной сферы. Представлены этапы квест-технологии, повышающие мотивацию студентов к спортивно-массовым мероприятиям. Проведено анкетирование для выявления отношения студентов к квест-технологии и сделаны выводы.

Ключевые слова: квест, студенты, внеучебные мероприятия, физическая подготовленность, тестирование, мотивация.

Актуальность и цель исследования. Для формирования у студентов осознанной потребности в физической культуре, к участию в спортивно-

массовых мероприятиях возникает потребность разнообразных занятий по физической культуре с помощью включения в подготовку к различным мероприятиям игрового и соревновательного метода, которые позволят каждому студенту реализовать собственные потребности в движении [2].

Современные студенты должны обладать физической подготовленностью и быть интеллектуально развиты. В связи с этим высшее образование ориентировано на обновление образовательных технологий, обеспечивающих профессиональную подготовку специалистов. К образовательным технологиям относится и квест - технология [3]. При использовании квест - технологий во внеучебное время во время проведения спортивно-массовых мероприятий студенты в практической деятельности широко используют полученные им навыки.

Актуальность нашего исследования обусловлена наблюдаемым падением интереса студенческой молодежи к спортивно-массовым мероприятиям, реализуемым в Омском государственном техническом университете. Мотивация обучающихся к мероприятиям, направленным на проявление максимальных физических усилий, снижена, что обусловлено малой двигательной активностью, снижением престижности занятий спортом [1].

Цель исследования – использование квест - технологии для привлечения студентов к мероприятиям, проводимым во внеучебное время.

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

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в течение 2019/20 учебного года. Под наблюдением находились студенты-первокурсники в количестве 60 человек (юноши).

Спортивно-массовые мероприятия проводились во внеучебное время с использованием квест-технологии, которые включали следующие этапы: ознакомление с заданиями и порядком прохождения этапов; непосредственное прохождение этапов; подведение итогов мероприятия. Основными заданиями квест-технологии являлись двигательные задания на развитие основных физи-

ческих качеств (физическая подготовка) и задания на логическое мышление (интеллектуальное развитие). В течение учебного года было проведено четыре спортивно-массовых мероприятия по квест-технологии: «Большая игра»; «Игра скоростей»; «Быстрая сила»; «Фартлек». Каждый факультет был представлен командами из шести человек.

До использования квест-технологии на спортивно-массовых мероприятиях мы выявили отношение студентов к данной технологии (таблица 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя данные таблицы, можно отметить, что студенты положительно относятся к квест-технологии. Большая часть студентов имеют представление о квест-технологии, в которой присутствует соревновательный компонент, поддержка товарищей по команде. Многие студенты считают, что это престижно, участие в спортивно-массовых мероприятиях повышает их уровень физической подготовленности, развивает интеллектуально.

В течение учебного года спортивно-массовые мероприятия проводились по квест-технологии. В рамках проведенного исследования было выявлено, что проведение спортивно-массовых мероприятий с использованием квест-технологий оказывают влияние на повышение уровня физической подготовленности и интеллектуальной сферы студенческой молодежи (см. табл. 2).

Оценка полученных показателей позволяет заключить, что произошли достоверно значимые изменения в тестах, оценивающих физическую подготовленность.

Повышение уровня физической подготовленности достигается при развитии определенных интеллектуальных способностей. Использование заданий на логическое мышление в квест-технологии вызывает у студентов повышение уровня мышления и внимания (таблица 3).

Анализ данных таблицы указывает на повышение у студенческой молодежи уровня мышления и внимания.

Заключение и выводы. Таким образом, можно сказать, что использование квест-технологии в спортивно-массовых мероприятиях является эффективным. Соревновательный компонент, присутствующий на этапах квест-технологии, способствует повышению уровня физической подготовленности, мышления и внимания.

Таблица 1– Результаты опроса студентов по использованию квест-технологии (n = 48)

№ n/n	Вопросы анкеты	Кол-во ответов	
		Да	Нет
1	Принимали ли вы участие в спортивно-массовых мероприятиях с использованием квест-технологии?	40	8
2	Как вы считаете, пригодятся ли вам в жизни приобретенные знания, умения и навыки квест-технологий?	35	13
3	Ценно ли для вас то, что в спортивно-массовых мероприятиях с применением квест-технологии присутствует поддержка товарищей по команде?	37	11
4	Вам нравится, что в спортивно-массовых мероприятиях с применением квест-технологии присутствует дух соперничества и соревнования?	39	9
5	Получаете ли вы удовольствие от спортивно-массовых мероприятий с применением квест-технологии?	40	8
6	Как вы считаете, повышается ли у вас уровень физической подготовленности от участия в спортивно-массовых мероприятиях с применением квест-технологии?	35	13
7	Вы принимаете участие в спортивно-массовых мероприятиях с применением квест-технологии, так как это престижно и современно среди студентов?	38	10

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности студентов (юноши) до и после эксперимента (n=48)

Контрольные упражнения	Периоды исследования		Достоверность различий
	Сентябрь	Май	
12-ти минутный тест Купера (м)	2503,20±55,95	2630,40±49,34	≤0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11,52±0,42	11,92±0,52	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	232,16±3,72	117,48±2,97	≤0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	7,62±0,15	7,44±0,13	≤0,05

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей психических процессов студентов (юноши) до и после педагогического эксперимента (n=48)

Психологические тесты	Периоды исследования		Достоверность различий
	Сентябрь	Май	
Сумма малых квадратов (с)	54,04±3,28	47,20±3,26	≤0,05
Сумма больших квадратов (с)	183,60±18,70	169,16±18,46	≤0,05
Среднее значение сумм времени (с)	23,52±2,14	21,63±2,01	≤0,05

Список источников

1. Ботяев В. Л., Сорока Н. А. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 48–53.
2. Грошева Л. Ф., Джолиев И. М., Байдосова А. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 55–60.
3. 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.

Сведения об авторе

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

Spin-код автора: 5257-1699.

УДК 796.8

К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОДХОДЕ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ НА ОСНОВЕ УЧЕТА СОМАТОТИПА

Е. А. Пронин

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрена возможность использования индивидуального подхода к подготовке спортсменов в гиревом спорте. Низкий уровень силовой выносливости у спортсменов-гиревиков является лимитирующим фактором для достижения высоких результатов в условиях соревнований. В

связи с этим делается предположение о том, что улучшить силовую выносливость и результаты в гиревом двоеборье можно за счет учета особенностей соматотипа спортсмена при освоении им техники соревновательных упражнений.

Ключевые слова: гиревой спорт, индивидуальный подход, соматотип, тренировочный процесс.

Актуальность и цель исследования. Соревновательная деятельность в гиревом спорте представляет собой выполнение упражнений гиревого двоеборья. Как показывает опыт подготовки спортсменов-гиревиков, низкий уровень развития их силовой выносливости является лимитирующим фактором для достижения высоких спортивных результатов.

Проблема организации и построения тренировочного процесса в спорте всегда была актуальной и таковой остается на сегодняшний день. Для нас представляет интерес поиск путей и способов повышения эффективности спортивной подготовки в гиревом спорте.

В качестве основных методов исследования на его начальном этапе мы используем анализ и обобщение данных из научно-методической литературы, педагогических наблюдений за учебно-тренировочным процессом спортсменов-гиревиков.

Результаты исследования и их обсуждение. К настоящему времени есть некоторые сведения о средствах и методах силовой подготовки, например, в боевом самбо, которые могут представлять определенный интерес при построении тренировочного процесса и в других видах спорта [2].

Особое внимание нами обращено на обоснование рядом авторов индивидуально-типологического подхода к физической подготовке курсантов [1].

По нашим наблюдениям в гиревом спорте индивидуальный подход в организации тренировочного процесса применяется, как правило, у спортсменов высокого класса. Он основан, прежде всего, на том, что учитываются соматические и конституциональные особенности строения тела спортсменов при исполнении ими техники движений гиревого двоеборья.

В гиревом спорте существует тесная связь спортивного результата с техникой выполнения соревновательного упражнения. Ввиду того, что техника гиревого двоеборья в значительной степени зависит от свойств и особенностей опорно-двигательного аппарата спортсменов, то в конечном итоге методика

подготовки для каждого гиревика разрабатывается индивидуально с учетом его соматотипа. Это и есть логика целесообразности и необходимости применения индивидуального подхода в подготовке гиревиков. По нашему мнению, индивидуальный подход должен быть в тренерской работе со спортсменами с самого начала их занятий гиревым спортом.

Заключение. Анализ и обобщение научной литературы и педагогического опыта позволил нам сделать предположение о том, что учет соматотипа спортсменов позволит повысить эффективность тренировочного процесса в гиревом спорте, которая проявится в повышении показателей силовой выносливости спортсменов-гиревиков и результатов их соревновательной деятельности.

Список источников

1. Вихрук Т. И., Пашута В. Л., Аржаков В. В. Медико-педагогическое обоснование индивидуально-типологического подхода при организации занятий по физической подготовке курсантов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 2 (108). С. 36.

2. Давиденко И. А., Труль А. Р. Экспериментальное обоснование методики силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо в подготовительном периоде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 106–109.

Сведения об авторе

Пронин Евгений Анатольевич – аспирант СПбПУ.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ю. И. Сиренко¹, А. С. Гречко², В. А. Блинов³

^{1,2} Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского,

³ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Аннотация. К настоящему времени имеется недостаточное количество учебно-методических и научных разработок, материалы которых свидетельствуют о значимости скоростно-силовых способностей в становлении спортивного мастерства хоккеистов студенческих команд. До сих остаются актуальными вопросы подбора игроков для состава команд, а также эффективности тренирующих воздействий скоростно-силовой подготовки в хоккее.

Ключевые слова: хоккей, методика, эффективность, мощность, педагогический эксперимент.

Актуальность и цель исследования. Хоккей с шайбой представляет собой не просто вид спорта, а целую индустрию, которую любят называть «красной машиной». В подготовке современных хоккеистов участвует большое количество специалистов разных профессий и направлений. Правильная постановка вопросов спортивной подготовки, внедрение новых методик в тренировочный процесс будут способствовать появлению новых талантливых игроков.

В хоккее задействуется много нагрузок различного характера. Цель нашего исследования связана с поиском и обоснованием системы воздействий тренировок, обеспечивающих в подготовительном периоде годичного цикла подготовки рост скоростно-силовой подготовленности студентов-хоккеистов.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки студенческой команды по хоккею с шайбой. Предметом исследования стала методика скоростно-силовой подготовки студентов-хоккеистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Скоростно-силовая подготовленность хоккеистов призвана обеспечить эффективность противоборств, опережение соперника в стартовых фазах перемещений, мощность бросков шайбы. Анализируя современную литературу по хоккею, выяснили, что в теории и методике этого вида спорта есть конкретные представления о подборе методов воспитания скоростно-силовых способностей игроков [1, 2].

В нашем исследовании поиск путей совершенствования тренировочного процесса был начат с изменения, прежде всего, содержания скоростно-силовой подготовки хоккеистов студенческой команды. В качестве основных средств экспериментальной методики мы использовали «эстафету» в соревновательном режиме, «круговую тренировку», преодоление «полосы препятствий», упражнения в парах-тройках, бег по кругу (беговая дорожка).

Программа экспериментальной методики состояла из 6 тренировочных циклов, объединивших 36 занятий. Остальные тренировки строились по стандартной схеме и были направлены на развитие общей и специальной выносливости, совершенствование техники и тактики игры.

Характерная особенность экспериментальной методики подготовки студентов заключалась в комплексной организации режимов тренирующих воздействий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей хоккеистов. Интенсивность работы в комплексной тренировке была близка к предельной. ЧСС по данным контроля равнялась 210–235 уд/мин.

Результаты тестирований скоростно-силовой подготовленности студентов-хоккеистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) представлены в таблице. За время педагогического эксперимента у студентов ЭГ произошло статистически достоверное повышение максимальной силы, скорости движения и мощности движения в отличие от КГ. По показателям взрывной силы в КГ и ЭГ не удалось увидеть статистически значимых приростов. Градиент силы изменился достаточно существенно в обеих группах. Основные преимущества ЭГ над КГ проявились в показателях быстроты и мощности движения.

По всем видам тестирования на скоростно-силовые проявления хоккеисты ЭГ демонстрировали более высокие темпы их прироста по сравнению с КГ. На наш взгляд положительные изменения в скоростно-силовой подготовленности студентов-хоккеистов были достигнуты за счет внесения изменений в со-

держание их скоростно-силовой подготовки. В ходе педагогических наблюдений отмечалась достаточно высокая активность в тренировочной работе как у хоккеистов ЭГ, так и КГ. Однако занятия в ЭГ отличались большей эмоциональностью игроков.

Таблица – Сравнительная характеристика показателей скоростно-силовой подготовленности студентов-хоккеистов за период эксперимента

Группы	Показатели ($X \pm m$)									
	F max		F dyn		V		Jград.		N	
	исх.	кон.	исх.	кон.	исх.	кон.	исх.	кон.	исх.	кон.
ЭГ (n=17)	178.7 ± 23.08	187.2 ± 14.2	123.9 ± 6.04	127.2 ± 6	0.549 ± 0.043	0.589 ± 0.036	412.2 ± 81.3	471 ± 71.5	55.9 ± 5.77	60.9 ± 4.4
P		≤ 0,05		≥ 0,05		≤ 0,01		≤ 0,05		≤ 0,05
КГ (n=17)	184.5 ± 20.3	188.9 ± 15.3	129.1 ± 7,4	130.2 ± 6.5	0.492 ± 0.04	0.513 ± 0.03	418.3 ± 93.7	445 ± 86.3	51.1 ± 6.1	53.5 ± 4.9
P		≥ 0,05		≥ 0,05		≥ 0,05		≤ 0,01		≥ 0,05
P между группами	≤ 0,05	≥ 0,05	≤ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05	≤ 0,01	≥ 0,05	≥ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; n – объем выборки; P – достоверность различий; $X \pm m$ – средняя арифметическая величина и средняя ошибка среднего арифметического; F max – максимальная сила, проявляемая в конкретном упражнении; F dyn – взрывная сила; V – скорость движения звена; Jград. – градиент силы; N – мощность движения.

Закключение и выводы. Результаты проведенного эксперимента показывают возможность и целесообразность построения микроциклов подготовки хоккеистов в подготовительном периоде с однонаправленным и узкоспециализированным воздействием тренировок, обеспечивающих интенсификацию развития скоростно-силовых способностей студентов-игроков хоккейных команд.

Список источников

1. Занковец В. Э., Загородный Г. М. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса команды высокого спортивного мастерства // Прикладная спортивная наука. 2020. №1. С 12–24.

2. Самсонова А. В., Михно Л. В. Показатели возраста и физического развития высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2013. № 8. С 152–157.

Сведения об авторах

Сиренко Юрий Иванович – доцент кафедры адаптивной и физической культуры ОмГУ им. Ф. М. Достоевского.

Scin-код автора: 9506-9563.

Гречко Александр Сергеевич – профессор кафедры адаптивной и физической культуры ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, кандидат педагогических наук, профессор.

Блинов Вячеслав Анатольевич – доцент кафедры футбола и хоккея СибГУФК, кандидат педагогических наук, доцент.

Scin-код автора: 9011-4734.

УДК 796.325

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Е. П. Скворцова¹, М. С. Макенов², И. Г. Еремин³

^{1,2}*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

³*Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина,
г. Омск, Россия*

Аннотация. В работе структурированы игровые упражнения, подвижные игры с преимущественной многоцелевой направленностью для освоения игры в волейбол, разработана методика их использования. Выявлена эффективность влияния подвижных игр на развитие общих и специальных двигательных способностей волейболистов 9-10 лет группы начальной подготовки.

Ключевые слова: волейбол, подвижные игры, двигательные способности, группа начальной подготовки.

Актуальность и цель исследования. Современный волейбол – это крайне динамичная игра. На игровой площадке спортсмены выполняют достаточно разнообразные двигательные действия (прыжки, удары, акробатические элементы, ускорения) за очень короткий промежуток времени, что требует от волейболистов развитых разносторонних двигательных способностей – силовых, скоростных, координационных, скоростно-силовых.

Обучение технике – главная и ответственная задача учебно-тренировочной работы с юными волейболистами. В связи с разнообразием и большой сложностью технических элементов волейбола, их освоение и совершенствование требует длительного времени. Ранняя специализация юных спортсменов могла бы оптимизировать и сократить время освоения технического арсенала волейбола. Но, к сожалению, это не представляется возможным из-за отсутствия специальной физической подготовленности у юных спортсменов.

Есть работы, в которых отмечается, что внесение специальных подвижных игр в учебно-тренировочный процесс по волейболу способствует развитию физических качеств спортсменов [1, 2].

Но в тоже время в литературных источниках мы не нашли достаточной информации об использовании подвижных игр в подготовке будущих волейболистов на учебно-тренировочных занятиях. Цель настоящего исследования состоит в определении эффективности применения подвижных игр для развития двигательных способностей волейболистов на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2021 г. по март 2022 г. в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮСШОР) «Жеңіс» города Петропавловска. В нем приняли участие 38 волейболистов (мальчики) 9-10 лет первого года обучения. На основе анализа литературных источников были отобраны и систематизированы в группы подвижные игры по преимущественному проявлению тех или иных двигательных способностей.

Для экспериментальной группы разработали программу учебно-тренировочных занятий юных волейболистов с использованием подвижных игр. На протяжении одного занятия проводили две игры разной направленности, например, одна игра для развития быстроты, другая – для развития гибкости (таблица 1). Игры по 10-25 минут включали либо в подготовительную, либо основную, либо заключительную части спортивной тренировки.

Контрольная группа занималась по программе СДЮСШОР без экспериментального вмешательства. Количество занятий в неделю у обеих групп составляло 4 раза, продолжительностью 1,5 часа каждое.

Таблица 1 – График применения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях волейболистов 9-10 лет в экспериментальной группе

№ n/n	Комплексы подвижных игр и направленность их воздействия	Недели			
		I	II	III	IV
1	На развитие скоростных способностей	+			+
2	На развитие выносливости			+	
3	На развитие силовых способностей			+	
4	На развитие игровой ловкости и координационных способностей		+		+
5	На развитие гибкости	+			
6	На развитие скоростно-силовых способностей		+		

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из задач этапа предварительной подготовки юных волейболистов является формирование широкого круга двигательных умений и навыков, необходимых для дальнейших занятий волейболом, исходя из этого сущность педагогического исследования сводилась к поиску подходящих средств для ее решения.

Способы для развития специальных физических качеств многообразны. Но учитывая возраст, недостаточную физическую подготовленность мальчиков, желающих начать обучение в спортивной секции, за основное средство мы взяли подвижные игры. На учебно-тренировочных занятиях в группе мальчиков первого года обучения использовали комплексы подвижных игр. При выборе игровых заданий акцентировали внимание на играх, применение которых будет способствовать развитию специальных двигательных способностей юных спортсменов, обеспечивающих специфику игры в волейбол.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей физического развития и физической подготовленности волейболистов 9-10 лет за период эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап тестирования	ЭГ (X±σ)	КГ (X±σ)	P
<i>Общие двигательные способности</i>					
1	Бег 20 м (с)	до	3,93±0,44	4,31±0,58	<0,05
		после	3,50±0,46	4,01±0,49	<0,05
2	Бег 300 м (с)	до	76,52±0,51	79,08±0,43	<0,05
		после	70,83±3,92	84,57±4,15	<0,05
3	Челночный бег 3x10 м (с)	до	9,34±0,71	9,43±0,84	<0,05
		после	9,46±0,42	10,01±0,53	<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	до	111±0,36	114±0,28	>0,05
		после	143±0,16	127±0,12	<0,05
5	Прыжок вверх с места (см)	до	29,12±4,12	36,14±5,31	<0,05
		после	40,19±4,36	36,18±5,17	<0,05
6	Многоскоки-8 прыжков на 2-х ногах (см)	до	9,21±10,87	9,02±11,03	>0,05
		после	10,29±0,92	9,21±1,41	<0,05
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	до	2,47±1,16	2,25±1,32	>0,05
		после	4,13±1,01	3,02±1,56	<0,05
8	Толкание набивного мяча (м)	до	2,23±0,32	2,54±0,41	>0,05
		после	2,85±0,42	2,41±0,53	<0,05
9	Наклон вперед (см)	до	6,46±3,12	4,02±2,18	<0,05
		после	11,93±3,54	4,25±2,13	<0,05
10	Равновесие в пробе Ромберга (сек)	до	9,45±7,12	5,58±4,42	<0,05
		после	14,41±7,72	8,53±6,25	<0,05
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	до	14,23±4,03	24,51±9,12	<0,05
		после	23,12±8,32	16,92±9,42	<0,05
<i>Специальные двигательные способности</i>					
12	Бег 92 м с изменением направления «елочка» (с)	до	39,74±3,6	39,35±2,9	>0,05
		после	32,85±2,13	35,16±2,23	<0,05
13	Бег 9 м (с)	до	1,93±0,22	1,71±0,28	<0,05
		после	1,38±0,16	1,81±0,21	<0,05
14	Прыжки вверх с места за 30 сек (кол-во раз)	до	39,62±11,7	48,01±13,4	<0,05
		после	55,72±10,2	49,81±12,3	<0,05
15	Прыжок с разбега толчком двух ног (кол-во раз)	до	24,21±7,54	13,01±6,47	<0,05
		после	33,78±7,32	18,16±9,24	<0,05
<i>Морфофункциональные показатели</i>					
16	Длина тела (см)	до	138,6±3,62	138,3±4,11	>0,05
		после	142,15±5,2	139,2±4,8	>0,05
17	Вес тела (кг)	до	33,12±8,15	33,22±8,36	>0,05
		после	36,38±3,45	34,06±4,18	>0,05
18	Окружность грудной клетки (см)	до	60,03±3,75	61,12±2,74	>0,05
		после	63,58±4,08	63,39±3,54	>0,05
19	Динамометрия правой кисти (кг)	до	9,72±2,56	9,59±2,38	>0,05
		после	11,78±2,03	10,15±1,58	<0,05
20	Динамометрия левой кисти (кг)	до	9,76±2,62	8,63±2,58	>0,05
		после	12,01±2,38	9,48±3,03	<0,05

Подвижные игры сгруппировали по признаку преимущественного развития той ли иной двигательной способности:

- 1) для развития скоростных способностей;
- 2) для развития силовых способностей;
- 3) для развития скоростно-силовых способностей;
- 4) для развития выносливости;
- 5) для развития гибкости;
- 6) для развития игровой ловкости и координационных способностей.

Каждый комплекс содержал 8-15 различных игр и игровых заданий. На каждом занятии они использовались преимущественно для развития конкретного физического качества, а также с многоцелевой направленностью. Это позволило последовательно воздействовать на различные группы мышц через смену условий, диктуемых педагогической задачей конкретного занятия.

Исследование эффективности экспериментальной программы осуществлялось спустя 7 месяцев после начала ее применения.

Из полученных результатов видно, что почти по всем показателям заметно существенное ($p < 0,05$) преимущество экспериментальной группы, особенно в специальных по отношению к волейболу качествах испытуемых. Более высокие темпы прироста силы, гибкости, выносливости, быстроты следует отнести за счет использования комплексов подвижных игр. Но по показателям скоростно-силовых способностей преимущество экспериментальной группы не зарегистрировано, хотя целенаправленное воздействие через подвижные игры было объемным. Видимо, достичь существенного улучшения этих способностей за относительно короткий период очень сложно.

Выводы. Используемая в исследовании методика, основанная на особенностях применения подвижных игр в группе начальной подготовки, позволила усилить воздействие на специфические для волейболиста сочетания качеств и способностей, что доказывает ее эффективность.

Список источников

1. Ахмеров Э. К. Волейбол в спортивной школе. Минск: Изд-во БГУ, 2010. 255 с.

2. Ибрагимова О. А., Минбулатов В. М. Педагогические средства развития двигательных качеств юных волейболистов (15-16 лет) // Вестник спортивной науки. 2004. № 2. С. 37–41.

Сведения об авторах

Скворцова Елена Павловна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 3105-1756.

Макенов Мадир Серикович – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

Еремин Иван Геннадьевич – преподаватель кафедры физической культуры и спорта ОмГАУ.

Spin-код автора: 3634-2001.

УДК 796.853.23

ЖАС ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ БІЛІМ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОЦЕСІН КҮШЕЙТУ БАҒЫТЫ РЕТІНДЕ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН БАҒАЛАУ

А. Т. Танакулов, Ж. Г. Айтымов, Н. Ж. Ойратов
*М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті,
Петропавл қ., Қазақстан Республикасы*

Аңдатпа. Дзюдодан оқу-жаттығу процесінің құрылымы қарастырылды. Спортшылардың жалпы дене дайындығы мен арнайы дене дайындығы көрсетілген. Арнайы дене дайындығында күш, жылдамдық, икемділік дамытулар жаттығулары берілген. Техникалық және тактикалық әрекетіне бағалау критерилері мен кезендері көрсетілген. Спорттың қазіргі даму деңгейі дзюдошыларды көп жылдық оқу-жаттығу үдерісінің әртүрлі кезеңдерінде даярлау сапасына жоғары талаптар қояды.

Түйін сөздер: дзюдо, техника, тактика, дайындық, күш.

Зерттеудің өзектілігі мен мақсаты. Жас дзюдошылардың техникалық-тактикалық дайындығын бағалау әдістемесін теориялық негіздеу, әзірлеу және тәжірибелік сынақтан өткізу, сондай-ақ, техникалық-тактикалық дайындықты бақылау, бағалау және жетілдіру бойынша жаттықтырушыларға ұсынымдарды негіздеу зерттеу жұмысымыздың мақсаты болып табылады.

Дзюдошыны өзінің де, қарсыласының да әрекеттерін түсінуге және талдауға, жаттықтырушының нұсқауларын механикалық түрде орындау емес, оларға шығармашылық тұрғыдан қарау, жарыстарға қатысуға, қарсыластардың техникалық және тактикалық дайындықтарын зерделеуге, төрешілердің іс-әрекеттерін, олардың дзюдошылардың іс-әрекеттеріне реакциясын бақылауға, дзюдо бойынша фильмдер мен бейнефильмдер мен спорттық репортаждарды көруге үйрету қажет.

Дене шынықтыру-бұлдене қасиеттерді тәрбиелеуге және функционалды мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған, дайындықтың барлық жақтарын жақсартуға қолайлы жағдай жасайтын педагогикалық процесс.

Дене шынықтыру денсаулықты нығайту, дене дамуының жоғары деңгейіне жету, спортшыға қажетті дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Оны жалпы дене дайындығы (ЖДД) және арнайы дене дайындығы (АДД) деп бөледі.

Жалпы дене шынықтыру жаттығулары дзюдошы ағзасының дене қасиеттерін, функционалдық мүмкіндіктері мен жүйелерін жан-жақты дамытуды, бұлшықет қызметі процесінде олардың көрінуінің үйлесімділігін болжайды. Дзюдошылардың заманауи спорттық жаттығуларында жалпы дене дайындық жалпы дене жетілумен байланысты емес, сонымен қатар белгілі бір спорт түріндегі, бұл жағдайда дзюдодағы спорттық жетістіктер мен жаттығу процесінің тиімділігіне жанама әсер ететін қасиеттер мен қабілеттердің даму деңгейімен байланысты. Дзюдошылардың жалпы дене шынықтыру құралдары - бұл басқа спорт түрлерінен алынған дене жаттығулар. Олардың мәні бұлшықеттердің және дененің барлық функционалды жүйелерінің үйлесімді дамуына ықпал етеді. Оларға әртүрлі қозғалыстар жатады – жаяу жүру, жүгіру, жүзу, ашық және спорттық ойындар, қарсылық жаттығулары және т. б.

АДД денені жетілуге қол жеткізумен байланысты-денсаулық деңгейі және өндірістің, әскери істің және қоғамдық өмірдің басқа да тарихи

жағдайларында адам қызметінің талаптарына сәйкес келетін дене қабілеттердің жан-жақты дамуы. Дене жетілудің нақты принциптері мен көрсеткіштері әрдайым әр тарихи кезеңдегі қоғамның нақты қажеттіліктері мен жағдайымен анықталады. Бірақ олар әрқашан жоғары денсаулық деңгейіне және жалпы жұмыс қабілеттілігіне қойылатын талаптарға ие [1].

Арнайы дене дайындығы (АДД) – бұл спорттық пән немесе кәсіби қызмет үшін қажетті қозғалыс қабілеттерін дамытуды қамтамасыз ететін дене қасиеттерін тәрбиелеудің бағытталған процесі. Арнайы дене дайындығы жалпы дайындыққа негізделген. Ол моториканы дамытады [2].

Күш-барлық мотор қабілеттерінің биологиялық негізі. Күштің әсерінсіз қозғалыс мүмкін емес. Бұлшықет күшімен қарсылықты жеңу қабілеті күш деп аталады. Дзюдошылардың арнайы күш жаттығуларына негізгі бұлшықет топтарының күшін дамытатын жаттығулар жатады. Бұл жаттығулардың кейбіреулері жалпы жаттығуларға жақын, бірақ дзюдо үшін бұл өте маңызды. Олар негізінен серіктестің қарсылығын жеңуге бағытталған және сонымен бірге, ауырлық орталығы өзгерген кезде тұрақтылықты дамытады. Кешенді күшейту жаттығулары дзюдо техникасы элементтерінің сипатына ие [3].

Бұған практикада қолданылатын әдеттегі жаттығулар кіреді:

- аяқ күшін дамытуға бағытталған жаттығулар (отыру кезінде аяқты бірге қосып секіру, серіктес арқылы аяқты бірге қосып отыру, иық арқылы серіктеспен бірге отыру, серіктесті арқалап жүру және жүгіру және т. б.);

- дене бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған жаттығулар (серіктестің беліндегі аяқтың позициясынан денені түсіру және көтеру, жатқан қалыпта аяқты көтеру, серіктеспен арқамен бұрылады және т. б.);

- қолдың және иық белдеуінің бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар (жатқан қалып жағдайынан денені көтеру, жаттығу жасаушының арқасына отырған қалыпта денені көтеру, екі серіктестің көмегімен ілініп тұрған қалыпта қолды ауыстырып, алақанды шапалақтап денені көтеру және т. б.);

- мойын бұлшықеттерін нығайтуға және мойын омыртқаларының икемділігін дамытуға бағытталған жаттығулар (бас пен аяққа баса назар аударып, "көпір" жасау, жаттығушының жамбасында отырған серіктесімен "көпір" жағдайына өту және т. б.);

- лақтыруды имитациялаудың жекелеген элементтерін: қол бұрылыстары мен тартуларды пайдалана отырып, резеңкемен қол және иық белдігінің бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған жаттығулар;

- техника элементтері түріндегі күшті дамыту (қарсыласты қарсылықсыз тепе-теңдіктен шығару, қарсыласты тепе-теңдіктен шығару, қарсыласты жатқан қалыпта күресте төңкеру және т. б.).

Жылдамдық дегеніміз-белгілі бір қозғалыстарды орындау немесе мәселелерді мүмкіндігінше қысқа мерзімде шешу мүмкіндігі. Жылдамдық дзюдода да маңызды рөл атқарады, жекпе-жектегі қозғалыстың ажырамас бөлігі және тиімді қабылдаудың маңызды факторларының бірі болып табылады. Дзюдошылар өз техникаларын, қарсы тәсілдерді, шабуылдарды және т.б. тез жүзеге асырады, олардың негізі қозғалыстарды толық автоматтандыру болып табылады. Дзюдодағы жылдамдық өте қиын. Ең алдымен, бұл реакцияның уақыты мен дәлдігіне байланысты. Реакция мінсіз техникамен ерекше назарды қажет етеді.

Техникалық дайындық дзюдошыларды жаттығу немесе бәсекелестік іс-қимыл техникасының негіздеріне оқыту процесін сипаттайды, дзюдо техникасының таңдаулы нұсқаларын жетілдіруді қамтиды.

Дзюдошылардың техникалық дайындығында жалпы және арнайы дайындықты бөліп көрсетуге болады. Жалпы техникалық дайындық дзюдошылардың спорттық іс-әрекетке қажетті әртүрлі қозғалыс дағдылары игеруіне ықпал етеді (ЖДД құралдары, ерекше дағдылар мен дағдыларды одан әрі қалыптастыру үшін қажетті әрекеттер). Арнайы техникалық дайындық дзюдодағы қозғалыс техникасын мақсатты түрде қалыптастырады.

Дзюдо техникасында келесі құрылымдық элементтер ерекшеленеді:

а) техника негізі-қарсыласу есептерін нақты тәсілмен шешу үшін қажетті қозғалыс әрекетінің буындары мен ерекшеліктерінің жиынтығы (қозғалыстардың үйлесімділігі, бұлшықет күштерінің көріну тәртібі);

б) техниканың басты буыны (буындары) – қарсыласу мәселесін шешудің нақты әдісінің ең маңызды бөлігі, ең аз уақыт аралығында жүзеге асырылады, максималды күш-жігерді талап етеді (лақтыру кезінде қарсыласты тепе-теңдіктен шығару, ауырсыну техникасын қолдану);

в) техника бөлшектері – дзюдошылардың жеке ерекшеліктері көрінетін техниканың жеке құрамдас бөліктері.

Дзюдодағы техникалық әрекетті оқыту процесі шартты түрде 3 кезеңге бөлінеді.

Бастапқы үйрену кезеңі (дзюдошылар арасында болжам қалыптасады, зерттелген әрекетті олар жалпы түрде орындайды). Жаңа техникалық іс-қимылдарды зерделеудің әдістемелік ерекшеліктері мынадай: оқытуды дзюдошылардың психофизиологиялық хал-ахуалы жақсы болған кезде жүзеге асыру қажет; мүмкіндігінше білім алушыларға кедергі келтіретін факторлардың әсерін болдырмау; шаршау туындаған кезде, орындау сапасы төмендеген кезде іс-қимылды қайталауды тоқтату; демалыс аралықтары қалпына келтіру үшін жеткілікті болуы тиіс; бір сабақтың құрылымында жаттығуды негізгі бөлімнің басында жоспарлау керек.

Терең үйрену кезеңі (егжей-тегжейлі шеберлік қалыптасады). Бұл кезеңнің әдістемелік ерекшеліктері келесідей: оқыту қатысушылардың әлауқатымен жүзеге асырылады; қайталану санын біртіндеп көбейтуге болады, тапсырманың сапасы төмендеген кезде-жаттығуды тоқтату; демалу аралықтары біртіндеп азаяды; оқыту сабақтың негізгі бөлігінің бірінші жартысында жүзеге асырылады.

Бекіту және одан әрі жетілдіру кезеңі. Бұл кезеңнің әдістемелік ерекшеліктері келесідей: дзюдошылар орындалатын әрекеттердің тұрақтылығы мен автоматикасына ұмтылуы керек; техниканың жеке ерекшеліктерін қажетті деңгейге дейін жеткізу; дзюдошылардың техникалық әрекеттерді барынша күш-жігер мен жылдамдықпен, дәлдікпен және үнемділікпен орындауына қол жеткізу.

Жаттықтырушы-оқытушы дзюдошылардың техникалық іс-қимыл туралы түсінігін қалыптастыру кезінде шартты түрде олардың назарын 3 буынға аударады:

а) оқу міндеттерін түсіну (жас дзюдошылар техниканың негізін түсінуі керек);

б) қозғалыс мәселесін шешу жобасын құру (зерттелетін әрекетті орындау логикасы);

в) үлгі бойынша техникалық әрекетті орындау әрекеті (жаттықтырушы-оқытушыдан алынған әрекеттің болжамды негізін кеңейтуге мүмкіндік береді).

"Кю" жүйесі-бұл белдеулермен белгіленген алты оқыту сатысы, ақ белдеуден қоңырға дейін (қадамдардың бағыты 6-дан 1-ге дейін "кю"). Осы қадамдарды зерттей отырып, бір сатыдан екінші сатыға ауыса отырып, жас дзюдошы болашақ спорттық жетістіктердің негізгі алғышарты болуы керек негізгі білім мен дағдыларға ие болады.

Тактикалық жаттығулардың түрлері:

а) дзюдоға тән әрекеттерді қамтитын жаттығулар (шабуылдаушыларға тұрақтылықты жоғалту, қабылдауға кіруді ұйымдастыру кезінде қарсыласты тепе-теңдіктен шығаруға ықпал ету және т.б.);

б) кинетикалық энергияны барынша пайдалануға ықпал ететін жаттығулар: амортизатор, манекен, серіктесімен орындалатын қозғалыстар (қабылдауды орындау шарттарын қиындату міндеті бар);

в) қабылдауды орындау үшін динамикалық жағдайлар тудыратын жаттығулар (қарсыласты белгілі бір басып алу кезінде ұстау; қарсыласқа шабуыл жасау кезінде тиімді жағдайларды пайдалану, қарсы шабуылдау әрекеттері);

г) оқу және оқу-жаттығу жекпе-жектерінің эпизодтарын шешу бойынша жаттығулар, сондай-ақ, қарапайым тактикалық әрекеттерді орындау бойынша ойын кешендеріне қатысу.

Тактикалық әрекеттер мен техниканы тактикалық дайындау тәсілдерін дзюдошылар 3 кезеңде зерттейді:

I кезең-жаттықтырушы-оқытушының жиі қолданылатын жағдайларда зерттелетін тәсілді көрсетуі, содан кейін дзюдошылардың серіктестің шартты қарсыласуымен және оның шабуылға ыңғайлы жағдайда (орнында және қозғалыста) ұзақ тұруымен осы әдісті орындауы, сондай-ақ, шартты қарсылықпен әдісті орындауы, бірақ серіктес шабуылдаушы дзюдошы үшін ыңғайлы жағдайдан тез кетуі (орнында және қозғалыста);

II кезең-оқу-жаттығу жекпе-жегінде тактикалық даярлық тәсілін орындау (шабуылдаушы дзюдошыға арнайы тапсырмамен немесе өз еркімен);

III кезең-жаттығу жекпе-жегінде тактикалық дайындық әдісін орындау.

Жас дзюдошылар жаттықтырушы-оқытушының тапсырмасы бойынша қарсыластар туралы ақпарат жинауға дайын (жаттығу кезінде техниканы өңдеуді бақылау, қарсыласты талдау). Бұл жаста дзюдошылардың қалыптасуының бастапқы кезеңінде жағдайды бағалау және жарыстар кезінде туындауы мүмкін жағдайларды болжау мүмкіндігі бар.

Дзюдошылар жарыс жекпе-жегі жағдайында техника мен тактиканы қолдануды жетілдіруде. Жарыстардың барлық жекпе-жектеріне күштердің бөлінуіне назар аударылады. Тактиканың маңызды аспектісі-жекпе-жекке дайындық (жылыну, эмоционалды баптау).

Бастапқы мамандандыру кезеңінде дзюдошылардың жекпе-жекте жүзеге асыратын белсенді әрекеттерін жетілдіру қажет. Жарыстарда техникалық арсеналдың жинақталуына қарай қорғаныс және қарсы шабуыл әрекеттерін тексеру қажет. Жас дзюдошылар жекпе-жекте әртүрлі тактиканы қолдана білу қабілеттерін қалыптастырулары керек.

Белгілі қарсыласпен жекпе-жектің тактикалық жоспары келесі тармақтар бойынша жасалады:

а) ақпарат жинау (байқау, сауалнама);

б) жағдайды бағалау – өз мүмкіндіктерін қарсыластың мүмкіндіктерімен салыстыру (дене қасиеттері, ерік-жігері, қарсыласты жүргізудің жеке стилі, тиімді тәсілдері), жекпе-жекті өткізу шарттарын зерделеу (зал, көрермендер, төрешілер, жарыс ауқымы);

в) жекпе-жектің мақсаты-жеңу (нақты есеппен), қарсыласты жеңуге жол бермеу.

Техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы: 4, 3, 2 кю іс-қимылдарға негізделген бір бағытты комбинацияларды, белгілі лақтырулардың комбинацияларын дербес құрастыруды қамтиды.

Теориялық дайындықты бақылау тестілеу түрінде келесі тақырыптар бойынша жүргізілді, кесте 1:

- Дене шынықтыру – дене дамуы мен адам денсаулығын нығайтудың маңызды құралы.

- Техникалық-тактикалық дайындық.

- Дзюдо күресінің пайда болуы мен дамуы.

- Спортпен шұғылдану процесінде өзін-өзі бақылау.

Дзюдошылардың дене дайындығын бақылау НДД (негізгі дене дайындығы) және АДД (арнайы дене дайындығы) міндетті нормативтерінің келесі кешені бойынша тестілеу түрінде жүргізілді, кесте 2.

Негізгі дене дайындығы:

- 1) орнынан ұзындыққа секіру;
- 2) 3x10м жүгіру;
- 3) аспаға тартылу ең көп рет орындалады;
- 4) қолды бүгу, жатып тіреуде жазу ең көп рет орындалады;
- 5) 1000м жүгіру;
- 6) биіктігі 70 см орындыққа 10 секіру уақыты.;
- 7) аспаға 10 рет тартылу уақыты;
- 8) жатқан жағдайдан - басына тигізгенге дейін 10 аяқты көтеру уақыты.

Кесте 1 – Дзюдошылардың теориялық дайындығын бағалау критерийлері

<i>Бағалаудың әріптік баламасы</i>	<i>Бағалаудың сандық эквиваленті (GPA)</i>	<i>Ұнайлар %</i>	<i>Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау</i>
A	4	95-100	"Үздік"
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	"Жақсы"
B	3	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2	65-69	"қанағаттанарлық"
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1	50-54	
F	0	0-49	қанағаттанарлықсыз (өтпейтін бағалар)

Арнайы дене дайындығы:

- 1) күрес көпірінде жүгіру – екі бағытта да жүгірудің орындалу сапасы 5 балдық жүйе бойынша бағаланады;
- 2) "балуандық көпір" бастапқы қалпынан бастап айқара көтерілумен көтерілу - 5 балдық жүйе бойынша 3 көтерудің орындалу сапасы бағаланады;

4) тіректің жағдайынан "күрес көпірі" жағдайына тұру – 5 балдық жүйе бойынша 3 ендіріменің орындалу сапасы бағаланады;

5) балдық жүйе бойынша.

Кесте 2 - Дзюдошылардың техника – тактикалық дағдыларын бағалау критерийлері

<i>Бақылау жаттығулары</i>	<i>Нормативтер</i>
3x10м жүгіру	7,5 с.
Орнынан ұзындыққа секіру	236 см.
Белтемірге 10 рет тартылу уақыты	11,4 с.
Басына тигізгенге дейін 10 рет аяқты көтеру	13,9 Б.
Биіктікке 10 рет секіру уақыты	8,2 с.
Қолды жатып тіреп бұғу және жазу	40 рет
1000м жүгіру	3,25 с.
Кермеге тартылу ең көп рет орындалады	17 рет және одан көп

Дзюдошылар АДД бағалау критерийлері.

"5" балы жаттығуды орындауға қойылатын барлық техникалық талаптар дәл сақталған жағдайда қойылады, ол бірге, сенімді, еркін, берілген тәсілмен, дәл тиісті қарқынмен, анық орындалады.

"4" балы-жаттығу ұсынылған талаптарға сәйкес орындалған кезде, берілген тәсілмен бірге, еркін, бірақ бұл ретте екіден көп емес елеусіз қате жіберілген. Қозғалыстардың қаттылығы байқалады.

"3" балы-жаттығу көбінесе дұрыс орындалған кезде, бірақ бір маңызды немесе үштен көп кішігірім қателіктер белгісіз немесе шиеленісті орындауға әкеледі.

"2" балы-жаттығуды орындау кезінде өрескел қате жіберілген кезде немесе басқа қателер саны үштен көп болса, қозғалтқыш әрекеті дұрыс емес, өрескел қателіктермен, анық емес.

"1" балл – жаттығу орындалмаған кезде.

Дзюдошылардың техникалық дайындығын бақылау міндетті техникалық іс-қимылдардың келесі кешені бойынша тестілеу түрінде жүргізілді:

1) тізеден арқаға лақтыру – 5 балдық жүйе бойынша 3 лақтыруды орындау сапасы бағаланады;

2) ілмекті іштен лақтыру – 5 балдық жүйе бойынша 3 лақтыруды орындау сапасы бағаланады;

3) тіректегі комбинация: іштен ілу және тізеден арқаға лақтыру – 5 балдық жүйе бойынша 3 комбинацияны орындау сапасы бағаланады.

Дзюдошылардың техникалық дайындығын бағалау критерийлері.

"Өте жақсы" деген белгі, мынадай талаптарға жауап берген жағдайда қойылады: 1) дзюдошы әр әрекеттің арнайы терминологиясын біледі; 2) лақтыру күшті, тез артқы жағында жасалады; 3) техникалық қолданылу партерде өткізілді.

"Жақсы" белгісімен қойылған талаптарға ішінара жауап бермейтін жұмыс бағаланады: айналысатын адам қандай да бір техникалық әрекеттің арнайы терминологиясын білмейді, лақтыру жылдамдығы жеткіліксіз, амплитудасы аз, лақтырудың бағаланған әрекеті төмен.

Егер жаттығушы орындалатын техникалық әрекеттердің арнайы терминологиясын білмесе, лақтыру жылдамдығы жеткіліксіз, амплитудасы жоқ, лақтырудың бағаланған әрекеті төмен болса, техникалық әрекеттер қателіктермен жүргізілсе, "қанағаттанарлық" деген белгі қойылады.

"Қанағаттанарлықсыз" жаттығу дұрыс орындалмаған деп бағаланады.

Жас дзюдошылардың білім мен дағдыларын қалыптастыру процесін күшейту бағыты ретінде техникалық-тактикалық дайындығы бағалау критерийлерінегізделді, нақтыланды және жаңартылды: дзюдодағы арнайы дайындықтың сәттілігі үшін маңызды техникалық-тактикалық іс-қимылдардың деңгейін бағалауға мүмкіндік беретін тесттер әзірленді. Сонымен қатар, жас дзюдошыларға арналған ТТД бағалаудың сараланған шкаласы жасалды, бұл қатысушылардағы ТТД деңгейін анықтауға мүмкіндік береді.

ТТД-ны дамытудың жеке профилін пайдалану жаттықтырушы мен оның өзіне ТТД-ның ағымдағы деңгейін бақылауға және жаттығу процесіне уақтылы түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

Сонымен, жас дзюдошылардың білім мен дағдыларын қалыптастыру процесін күшейту бағыты ретінде техникалық-тактикалық дайындығы бағалау критерийлерін қолданудың орындылығын және олар жас дзюдошылардың техникалық-тактикалық дайындығы мен арнайы дене дайындығының даму деңгейін анықтауда қолданылды.

Әдебиеттер тізімі

1. Кондаков А. М., Грузных Г. М., Семьнин И. В. Техническая подготовленность борцов в соревновательных поединках с учетом весовых категорий // Омский научный вестник. 2015. № 5 (142). С. 97–100.

2. Кулик Н. Г., Елисеев С. В., Трошкин Д. В. Анализ количественных и качественных показателей победителей и призеров чемпионата мира по дзюдо 2008 года: материалы IX Междунар. науч.- практ. конф. М., 2009. С. 5–14.

3. Фёдоров С. Л. Структура и модельные характеристики технико-тактической подготовленности спортсменов занимающихся борьбой дзюдо // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 12 (46). С. 86–89.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

А. Т. Танакулов, Ж. Г. Айтымов, Н. Ж. Ойратов
*Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация. Рассмотрена структура учебно-тренировочного процесса по дзюдо. Показана общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка спортсменов. В специальной физической подготовке даны упражнения на развитие силы, скорости, гибкости. Указаны критерии и этапы оценки технико-тактического поведения. Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: дзюдо, техника, тактика, подготовка, сила.

Сведения об авторах

Танакулов Айса Турлыбекович – преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Айтымов Жанат Габбасович – преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Ойратов Нуржан Женисович – студент СКУ им. М. Козыбаева.

УДК 796.92

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ ПОЛИАТЛОНИСТОВ

В. К. Тулаев, Е. П. Скворцова, С. В. Ботяев

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,

г. Петропавловск, Казахстан

Аннотация. В работе исследуется динамика показателей задержки дыхания полиатлонистов 19–23 лет. С целью эффективного управления учебно-тренировочным процессом многоборцев выявлены особенности влияния тренировочных нагрузок различной интенсивности на функциональное состояние дыхательной системы.

Ключевые слова: полиатлонисты, проба Штанге, интенсивность тренировочных нагрузок, система дыхания.

Актуальность и цель исследования. Одним из основных факторов, лимитирующих аэробную способность спортсменов, особенно в циклических видах спорта, являются функциональное состояние и возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основным видом зимнего многоборья полиатлонистов являются лыжные гонки, то есть вид спорта, направленный на воспитание выносливости. Влияние тренировочных нагрузок на функциональное состояние организма полиатлонистов исследовано недостаточно [1, 2].

В связи с этим, была поставлена цель настоящего исследования – проследить динамику изменений показателей системы дыхания после различных тренировочных нагрузок.

Задачи исследования:

1. Определить влияние тренировочных нагрузок различной интенсивности на дыхательную функцию полиатлонистов.
2. Изучить возможность применения пробы Штанге для коррекции учебно-тренировочного процесса.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева. В эксперименте участвовали 5 многоборцев разной квалификации: 1 мастер спорта, 3 кандидата в мастера спорта и 1 спортсмен без разряда. Возраст испытуемых 19–23 года.

Для исследования влияния тренировочных занятий на систему дыхания использовалась проба Штанге, которая позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, определить скорость протекания обменных процессов, а также дает возможность контролировать эффективность тренировочного процесса. Проба Штанге проводилась в конце каждого микроцикла.

Подготовительный период состоял из двух этапов. Обще-подготовительный этап – сентябрь-декабрь 2021 г. В это время тренировки были направлены на развитие общей выносливости. Начиная с середины ноября, спортсмены выполняли вкатку, поэтому тренировки проводились с малой интенсивностью. Специально-подготовительный этап (с 7 января по 29 февраля 2021г.) был направлен на увеличение интенсивности тренировочных нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждения. Первое исследование проводилось во время подготовительного периода (с 16 ноября 2021 по 6 декабря 2021 года). В данном периоде определялось влияние тренировочных нагрузок на организм юношей, занимающихся зимним полиатлоном. Тренировочные занятия были малоинтенсивными, но продолжительными, т. е. направлены на увеличение объема тренировочных нагрузок. Индивидуальный объем тренировочных нагрузок был в пределах 250-350 км.

В таблице 1 представлены результаты задержки дыхания до и после спортивных тренировок в недельном тренировочном цикле.

Полученные результаты показали, что время задержки дыхания после выполнения тренировочных нагрузок уменьшалось. Разница в задержке дыхания до и после каждой тренировки была индивидуальна, что, по всей вероятно-

сти, связано с интенсивностью и объемом выполняемой нагрузки. К окончанию подготовительного периода у всех спортсменов выявлено увеличение задержки дыхания как до, так и после тренировки. Такие результаты свидетельствуют о функциональной готовности дыхательной системы к дальнейшему повышению нагрузок.

Таблица 1- Показатели пробы Штанге до и после тренировочных нагрузок в подготовительном периоде подготовки полиатлонистов (сек)

Инициалы. Разряд	Время измерения	Дни тренировочных занятий					
		16.11.21	23.11.21	30.11.21	07.12.21	14.12.21	21.12.21
М. К. (КМС)	До	71	75	73	69	74	82
	После	66	68	65	66	68	75
Разница		5	7	8	3	6	7
А. А. (КМС)	До	70	72	70	75	68	73
	После	65	63	65	67	62	68
Разница		5	8	5	8	6	5
К. А. (КМС)	До	72	74	71	78	75	74
	После	65	65	68	69	70	67
Разница		7	9	3	9	5	7
Т. В. (МС)	До	82	80	84	79	82	83
	После	74	75	72	70	72	73
Разница		8	5	12	9	10	10
Т. Қ. (Б/р)	До	73	70	72	80	75	80
	После	65	64	87	73	68	72
Разница		8	6	15	7	7	8

Второе исследование проводилось во время предсоревновательного этапа (с 7 января по 29 февраля 2021г.). Тренировочные занятия были направлены на развитие общей и скоростной выносливости и поддержание спортивной формы. Многоборцы продолжали набирать объем нагрузок с включением интервальных тренировок: 7 отрезков по 400 м, 5 отрезков по 1000 м, ускорения. Один раз в две недели проводились контрольные тренировки: лыжная гонка свободным стилем на 10 км, гонка 5 км без палочек два раза в неделю, что способствовало развитию силовой выносливости.

Во втором исследовании (таблица 2) отмечается неодинаковая реакция системы дыхания на выполняемые нагрузки. По сравнению с подготовительным периодом, у всех исследуемых увеличилась задержка дыхания.

Таблица 2 - Показатели пробы Штанге до и после тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки полиатлонистов (сек)

Инициалы. Разряд	Время измерения	Дни тренировочных занятий					
		07.01.22	14.01.22	21.01.22	01.02.22	15.02.22	29.02.22
М. К. (КМС)	До	81	80	84	87	85	88
	После	73	71	73	79	76	80
Разница		8	9	11	8	9	8
А. А. (КМС)	До	80	82	78	84	85	88
	После	70	73	72	78	76	63
Разница		10	9	6	6	9	25
К. А. (КМС)	До	82	84	79	85	86	89
	После	72	73	72	78	79	80
Разница		10	11	7	7	7	9
Т. В. (МС)	До	86	85	87	86	90	93
	После	79	78	79	80	81	80
Разница		7	7	8	6	9	13
Т. Қ. (Б/р)	До	82	85	82	84	86	85
	После	74	78	75	77	75	79
Разница		8	7	7	7	11	6

По мере увеличения нагрузок и адаптации организма к ним у всех спортсменов происходило улучшение пробы Штанге, что указывает на повышение функциональных возможностей системы дыхания (рис. 1–5).

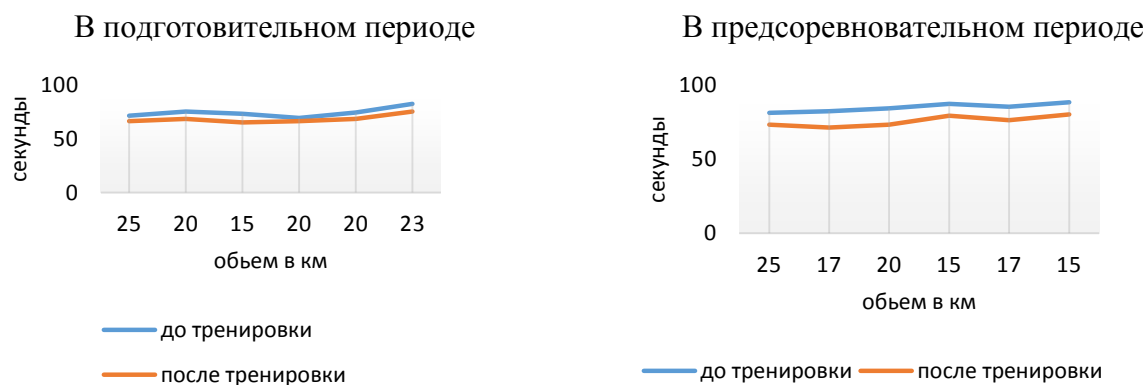


Рисунок 1 – Динамика пробы Штанге полиатлониста М. К.

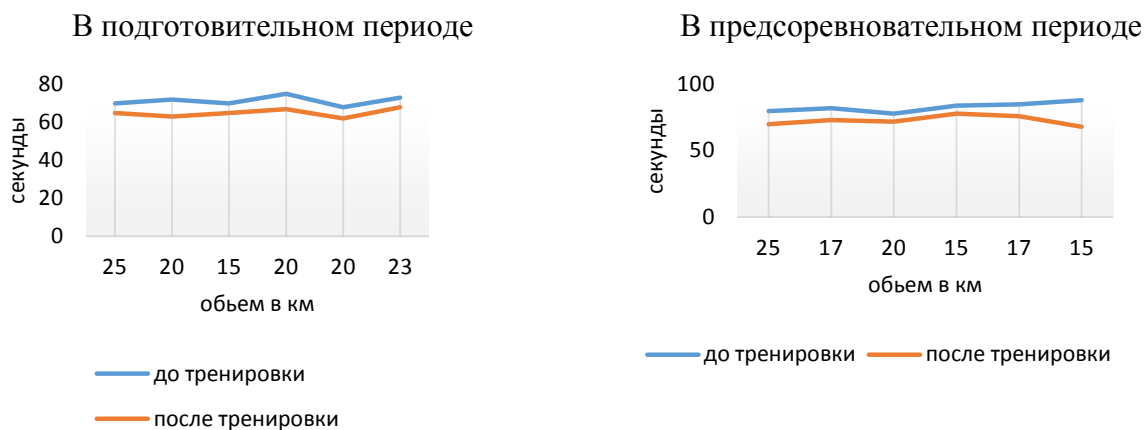


Рисунок 2 – Динамика пробы Штанге полиатлониста А. А.

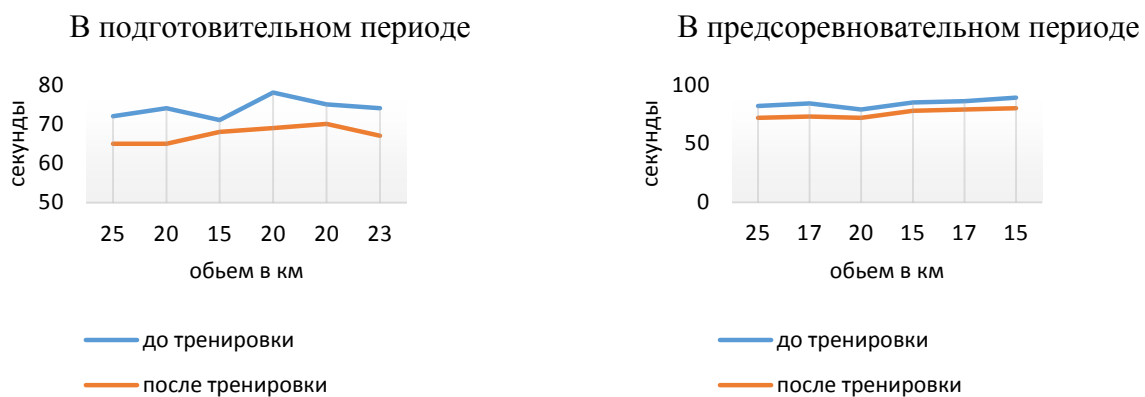


Рисунок 3 – Динамика пробы Штанге полиатлониста К. А.

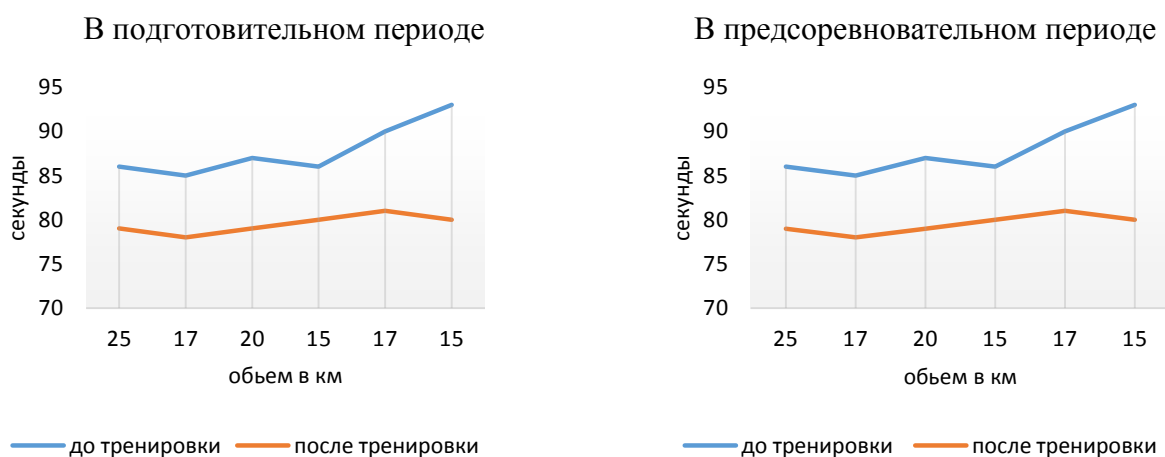


Рисунок 4 – Динамика пробы Штанге полиатлониста Т. В.

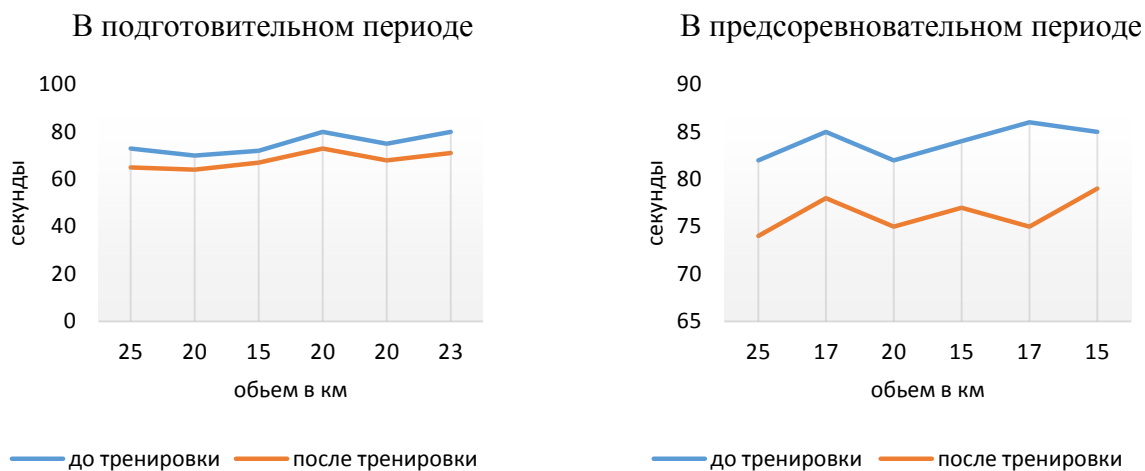


Рисунок 5 – Динамика пробы Штанге полиатлониста Т. К.

Заключение. В исследуемых периодах у всех спортсменов увеличились показатели задержки дыхания после вдоха. Следовательно, улучшилось функционирование кардиореспираторной системы и возросли ее резервы. Уменьшение времени задержки дыхания у полиатлонистов после завершения тренировок, как правило, связано с недостаточным восстановлением после предыдущих нагрузок.

Обобщая результаты проведенного исследования, можем заключить, что использование пробы Штанге в ходе тренировочного процесса является удобным и информативным методом контроля функционального состояния полиатлонистов различного уровня спортивной квалификации.

Список источников

1. Аграновский М. А., Шапошникова В. И. Современные методы тренировки в лыжном спорте // Лыжный спорт. М.: ФиС, 1967. С. 24–32.
2. Кейно А. Ю., Ильиных Е. С. Методика подготовки зимних полиатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса // Вестник Тамбовского ун-та. Сер. Естеств. и техн. науки. 2001. Т. 6. Вып. 1. С. 116–117.

Сведения об авторах

Тулаев Виктор Константинович – профессор СКУ им. М. Козыбаева, доцент.

Скворцова Елена Павловна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева, магистр.

Spin-код автора: 3105-1756.

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

Spin-код автора: 7952-3438.

УДК 796.02

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

М. А. Удалова

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Содержание групповых упражнений в художественной гимнастике составляют сложнокоординационные упражнения без предметов и с предметами. Для того чтобы показать высокий результат на соревнованиях по гимнастике спортсменки должны обладать высоким уровнем и технической и физической подготовленности. В статье представлены структура предсоревновательного мезоцикла подготовки гимнасток в групповых упражнениях и краткая характеристика каждого микроцикла. Работа выполнена на основе анализа и обобщения результатов педагогических наблюдений и опыта тренерской работы в художественной гимнастике.

Ключевые слова: гимнастки, групповые упражнения, художественная гимнастика, мезоцикл, микроцикл.

Актуальность и цель исследования. В настоящее время в программных требованиях (FIG) по оценке исполнительского мастерства гимнасток в групповых упражнениях произошли значительные изменения. В связи с отменой максимальной оценки за технику исполнения (D), сложность и скорость соревновательной композиции возросли в несколько раз. Чтобы добиться высокого результата на соревнованиях, гимнастки должны обладать высоким уровнем развития кондиционных и координационных способностей.

Цель настоящего исследования заключается в том, чтобы увидеть и осмыслить логику формирования готовности спортсменок к выступлениям на соревнованиях в составе сборной команды по художественной гимнастике в групповых упражнениях.

Методы и организация исследования. Для достижения заявленной цели провели анализ результатов современных исследований в художественной гимнастике и практических рекомендаций по подготовке гимнасток в групповых упражнениях [1–3], педагогические наблюдения, обобщение собственного опыта тренерской работы.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за тренировочным процессом гимнасток в возрасте 16–20 лет, выступающих по программе мастеров спорта и входящих в сборную команду по художественной гимнастике Российского государственного педагогического университета (РГПУ).

Результаты исследования и их обсуждение. Специальная подготовка к участию в соревнованиях по художественной гимнастике сборной команды РГПУ происходит в предсоревновательном мезоцикле, состоящем из нескольких микроциклов. Структуру микроцикла составляют две фазы – стимуляционная, ориентированная на выполнение определенной по величине и направленности нагрузки, и восстановительная, обеспечивающая развертывание восстановительных процессов.

Общая стратегия регулирования нагрузки в предсоревновательном мезоцикле должна быть связана с поддержанием кумулятивных эффектов от тренировочных занятий. Это необходимо для достижения гимнастками пика своей спортивной формы, позволяющей им улучшить исполнительское мастерство в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Первый «ударный» микроцикл направлен на стимуляцию адаптационных процессов в организме гимнасток и комплексное решение задач физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки. В нем гимнастки выполняли максимальные нагрузки, величина которых определялась с учетом резервов адаптации организма спортсменок. Продолжительность ударного микроцикла не превышала 6 дней (12 тренировок по 3,5 часа), а объем суммарной нагрузки был близок к около предельным и предельным величинам. Ввиду того, что напряженные тренировки не только способствуют повышению резервов адаптации организма, но и вызывают значительное утомление, то здесь необходимо применение восстановительных средств и контроля за самочувствием и здоровьем спортсменок. В этом цикле также достигалась строго избирательная направленность тренировки, сфокусированная на преодолении несбалансированности сочетания элементов соревновательной комбинации (перебросок, сотrudничеств и групп тела) путем сопряженного совершенствования техники, развития значимых физических качеств, концентрации ресурсов и высокой моторной плотности тренировки.

Следующий микроцикл «стабилизирующий» нацелен на формирование нового качественного состояния готовности гимнасток, основанного на эффекте суперкомпенсации. Его продолжительность, как правило, не превышает 6 дней (10 занятий по 3,5 часа). Необходимо отметить, что здесь планируются комплексные развивающие тренировки, включающие беговые, прыжковые упражнения, элементы хореографии, базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами, элементы, связки и комбинации соревновательной программы. Вместе с тем, напряженность тренировки в нем ниже, чем в ударном микроцикле.

Третий микроцикл имеет название «модельный» и его продолжительность составляет 5 дней. Для него характерна рациональная комбинация групповой и индивидуальной работы гимнасток. Основные тренировочные средства здесь представлены соревновательными и специально-подготовительными упражнениями, максимально приближенными к соревновательным. Продолжается работа над совершенствованием техники трудных элементов (перебросок и сотrudничеств), частей или полного исполнения соревновательной композиции.

Завершающим звеном подготовки, является «подводящий» микроцикл, в котором решаются задачи по достижению пика спортивной формы за счет индивидуализации физических нагрузок. Тренировки этого цикла направлены, прежде всего, на совершенствование техники упражнений, входящих в программу предстоящих соревнований. Уточняются отдельные аспекты техники перебросок стоя, в движении, прыжках, равновесиях и вращениях. Уделяется внимание совершенствованию движений с различными предметами, ловли предмета за спиной, построений и перестроений гимнасток для повышения зрелищности программы. За предсоревновательным следует соревновательный мезоцикл, который планируется в соответствии с календарным планом и программой соревнований по художественной гимнастике.

Заключение и выводы. Обобщая выше сказанное, делаем заключение следующего содержания. Предсоревновательный мезоцикл подготовки сборной команды университета по художественной гимнастике в групповых упражнениях по своей структуре (четыре микроцикла: ударный, стабилизирующий, модельный, подводящий), составу применяемых средств и характеру тренировочных нагрузок является вполне эффективным и педагогически оправданным. Обоснованием этому является сопряженное совершенствование двигательных способностей и техники соревновательных упражнений, а также достижение максимальной готовности гимнасток к участию в соревнованиях.

Список источников

1. Барченко С. А., Быстрова И. В., Габов М. В. Креативные методы управления предсоревновательной подготовкой в художественной гимнастике. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. 160 с.
2. Быстрова И. В. Сотрудничество в групповых упражнениях по художественной гимнастике // Из новейших исследований по художественной гимнастике: сб. статей. СПб.: Федерация художественной гимнастики, 2008. С. 44–46.
3. Семибратов И. С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 1 (23). С. 65–67.

Сведения об авторе

Удалова Маргарита Александровна – аспирант, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А. И. Герцена.

Spin код автора: 9749-9743.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1.

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

Барлит В. В., Пронин Е. А.

Построение физической подготовки военнослужащих с учетом индивидуальных характеристик 3

Кудыкенов А. К., Гоненко С. В.

Жоғары оқу орындарында оқытын студенттерге шағын футболды оқытудың ерекшеліктері 7

Кучкова Л. А.

Опыт применения кроссфита на занятиях физической культурой в высшем учебном заведении 13

Лукичев Д. В., Горохов В. В.

Об эффективности интервальных тренировок военнослужащих артиллерийских подразделений 16

Мельникова О. А., Шевелева И. Н., Линде С. А., Судаков Е. А.

Оптимизация процесса обучения плаванию студентов нефизкультурного вуза 20

Ниясова Н. С., Кульмаметьева Э. С.

Мотивационный подход в модернизации педагогического оценивания физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп 23

<i>Ревенко Е. М.</i> Индивидуальные особенности возрастного развития координационной способности	37
<i>Семененко С. П., Турмаков Ж. А.</i> Педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики	43
<i>Славнова М. Ю., Мудриевская Е. В., Сумина В. В.</i> Общая характеристика учебного процесса по физической культуре студентов заочной формы обучения	50
<i>Славнова М. Ю., Нечаев С. В.</i> О физической подготовленности студентов учебных групп по волейболу	53

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

<i>Березка В. О., Зернов Д. Ю., Степанова Г. А.</i> Мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой школьников младшего возраста в условиях обновленного содержания образования	58
<i>Глывяк А. Я., Горохов А. С., Буняшин И. В.</i> Гражданское воспитание в физическом воспитании вуза	65

Кангужина К. М., Касенова А. И., Гогин Е. А. Спорттық-сауықтыру туризмі – салауатты өмір салтын алыптастырудың кепілі ретінде	69
<i>Ковалева О. С., Сорокина О. С.</i> О результатах изучения мотивации студентов к занятиям физической культурой и выполнению норм ВФСК ГТО	82
<i>Павлютина Л. Ю., Полозкова И. В., Тоцкая Н. А.</i> Оценка биологического возраста как один из методов определения уровня здоровья студенток специальной медицинской группы	86
<i>Павлютина Л. Ю., Седельникова Т. А., Дешевых С. В.</i> Оценка уровня здоровья как один из путей формирования здоровьесберегающего поведения студентов технического вуза	90
<i>Шеенко Е. И., Сапрыкин П. П.</i> Состояние потребности в самостоятельной физкультурной активности у будущих учителей физической культуры	93
<i>Шлак И. Б., Сотниченко Е. А., Бегалин М. Т.</i> Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших подростков в условиях общеобразовательной школы	100

СЕКЦИЯ 3.

ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Белова Т. Ю., Ковальчук О. Г.</i> О трансформации мотивов занятий во внеучебное время у студентов-легкоатлетов массовых разрядов	106
---	-----

<i>Ботяев С. В., Лукьяненко Р. О., Арыкбаев Б. А.</i>	
Влияние тренировочных нагрузок на координационные способности и функциональную подготовленность гимнасток 6-7 лет	111
<i>Головко А. А.</i>	
Техническая и физическая подготовка баскетболисток с нарушением слуха на этапе подготовки к чемпионату России	114
<i>Кангужина К. М., Касенова А. И., Каржауова Ж. Ж.</i>	
Кикбоксингпен айналысатын жас қыздардың физикалық дайындығын жетілдірудің кейбір аспектілері	117
<i>Ковальчук О. Г., Белова Т. Ю.</i>	
Особенности силовой подготовки студентов-легкоатлетов массовых разрядов в условиях ограничения соревновательной деятельности	124
<i>Костикова Л. Г.</i>	
Квест-технология как способ привлечения к спортивно-массовым мероприятиям	130
<i>Пронин Е. А.</i>	
К вопросу об индивидуальном подходе в подготовке спортсменов по гиревому спорту на основе учета соматотипа	134
<i>Сиренко Ю. И., Гречко А. С., Блинов В. А.</i>	
Скоростно-силовая подготовка хоккеистов студенческой команды в подготовительном периоде	137
<i>Скворцова Е. П., Макенов М. С., Еремин И. Г.</i>	
Подвижные игры как средство развития двигательных способностей юных волейболистов 9-10 лет	140

Танакулов А. Т., Айтымов Ж. Г., Ойратов Н. Ж.

Жас дзюдошылардың білім мен дағдыларын қалыптастыру процесін күшейту бағыты ретінде техникалық-тактикалық дайындығын бағалау 145

Тулаев В. К., Скворцова Е. П., Ботяев С. В.

Влияние тренировочных нагрузок на функциональные изменения системы дыхания полиатлонистов 156

Удалова М. А.

Структура и содержание предсоревновательного мезоцикла подготовки гимнасток в групповых упражнениях 162