



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 6 (22) 2018

ISSN 2413-6379

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В номере:

Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии



ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и
выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – веб-дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский
индекс научного цитирования (РИНЦ) и
зарегистрировано в научной электронной
библиотеке elibrary.ru.

*Точка зрения редакции может не совпадать с
мнением авторов публикуемых материалов.*

Размещение в Интернет 12.11.2018 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34



Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки : материалы Международной научно-практической конференции 10 ноября 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – 6 (22). – 131 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_6\(22\)2018.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_6(22)2018.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

СОДЕРЖАНИЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
Хомутова Е. В., Бутова А. А. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	5
Батова Е. А., Маков И. В. БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	11
Ветков Н. Е., Махов С. Ю. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СТУДЕНТОВ ВУЗА	16
Подрезов И. Н., Моськин С. А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА И УРОВЕНЬ ЕГО ЗДОРОВЬЯ	23
Ульянычева Т. А., Курмашев В. И., Фурсевич А. М. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ	29
Максимов Д. А. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЕ УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)	39
Попов А. П., Резниченко Е. Ю. КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ	45
Казаков М. К. СТОЛ ДЛЯ АРМСПОРТА С ТЕНЗОДАТЧИКАМИ	49
Каинков И. В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	52
Горин А. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПАРАШЮТИСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ	56
Усманова Г. Н., Некрасова К. А. ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА	61

Грядунув И. М., Горин А. В. К ВОПРОСУ АКТУАЛЬНОСТИ РАЗРАБОТКИ УСТРОЙСТВ КОНТРОЛЯ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК	66
Кашина А. П., Ткачева Е. Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ	71
Гаптарь В. М. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ СПОРТА В РЕГИОНАХ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	75
Соломченко М. А., Казакова Е. И. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ ЭКОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ С ПОМОЩЬЮ ЭКОТОУРИЗМА	80
Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина Е. В. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	86
Яблоновская А. А., Брыкина В. А., Лукьянова Л. М. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	93
Авдоница Л. Г., Белова Е. Л. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ	99
Лемякина В. А. СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ	104
Чечина А. В., Зарецкий Р. К., Токмакова М. А. РОБОТИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНЕРЫ И УМНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ	109
Шавырина С. В. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА	112
Казакова Е. И., Соломченко М. А. ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ ЭКОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКОТУРИЗМА	117
Гаврилова И. С. ЯЗЫК СПОРТА, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ОБЩЕСТВА	127

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796.413

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

APPLICATION OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM
IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE
OF STUDENT YOUTH LIFE

Хомутова Елена Васильевна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Homutova Elena Vasil'evna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Бурова Анастасия Алексеевна

студент

факультет филологического образования

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Burova Anastasiya Alekseevna

student

faculty of philology

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье мы отразили выявленные нами показатели здоровья студентов, их основные компоненты; результаты проведенного анализа на состояние здоровья нашей современной молодежи. Позволит узнать, что значит для студентов здоровый образ жизни и их отношение к нему.

***Abstract.** In this article we have reflected the indicators of the health of students revealed by us, their main components; the results of the analysis of the state of health of our modern youth. Will allow to learn, that means for students a healthy way of life and their relation to it.*

***Ключевые слова:** метод, анализ, опрос, демография, исследование, здоровье.*

***Keywords:** method, analysis, survey, demography, research, health.*

Студенчество – это социальная, самостоятельная группа, являющаяся объектом особого внимания. За ряд последних десятилетий прослеживается тенденция ухудшения здоровья среди молодого поколения людей и их физической подготовки. Это, прежде всего, связано с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности, которая происходит в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Опасение также вызывает, к сожалению, низкий уровень двигательной активности среди молодежи. А в совокупности всех этих условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Важную актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни среди молодежи. Здоровый образ жизни – образ жизни каждого человека с целью профилактики болезней и укрепления его здоровья. Здоровый образ жизни – это жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение его здоровья с помощью определенного питания, физической подготовки, его морального настроя, а также отказа от вредных привычек.

На фоне этой сложившейся ситуации мы решили провести исследование в своем университете и узнать, как студенты первого курса относятся к своему здоровому образу жизни, и считают ли они занятия физкультурой способом формирования ЗОЖ.

Целью нашей работы является рассмотрение физической культуры как средство формирования здорового образа жизни среди студентов.

Задачи исследования:

1. Провести социальный опрос среди студентов.
2. Ознакомиться и проанализировать все инструктивно-методические и нормативные документы по данной теме.

Результаты исследований.

Методом анкетирования было опрошено 32 человека различного пола и возраста. В исследованиях приняли участие студенты одного вуза города Волгограда. На диаграммах 1, 2, представлены результаты эксперимента отношении к физкультуре и спорту студентов.

Важную и особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни среди молодежи. Здоровый образ жизни – образ жизни каждого человека с целью профилактики болезней и укрепления его здоровья. Здоровый образ жизни – это жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение его здоровья с помощью определенного и сбалансиро-

рованного питания, физической подготовки, морального настроя и главное отказа от вредных привычек.

Здоровье – это состояние полного физического и духовного благополучия, а также отсутствие болезней и физических дефектов. Все хотят быть сильными и здоровыми, и сохранить как можно дольше свою активность, и быть долгожителями. Но нужно помнить, что здоровье – это самое главное сокровище человеческой жизни, и забывать про него во время учебы в институте не нужно! В это время напротив нужно стараться как можно больше времени уделять своему здоровью, но также не стоит забрасывать обучение в вузе, чтобы отдавать себя только занятиям, посвященным укреплению здоровью. Как раз для этого в учебных заведениях есть предмет «Физическая культура». Этот предмет помогает поддерживать, развивать, укреплять и сохранять наше здоровье вовремя учебных занятий. Все студенты обязаны вести здоровый образ жизни.

Здоровье это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав Всемирной Организации Здравоохранения) [3, С. 62].

Согласно результатам проведенного опроса, в котором приняли участие 30 человек, для 24% студентов главным составляющим здоровья является спорт, 19% считают, что здоровье - это когда люди болеют мало или совсем не болеют. Эти результаты приведены на диаграмме (рис. 1).

Главное составляющее здоровья для студентов

■ Спорт ■ Болеют редко ■ Другие ответы

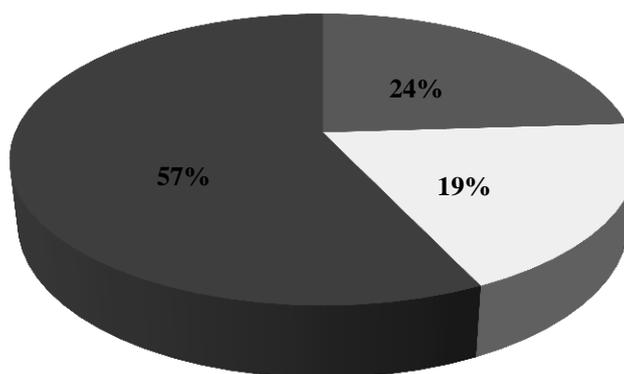


Рис. 1. Главное составляющее здоровья студентов

Также был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». На него 55% опрошенных студентов ответили, что необходимо заниматься спортом, 32%- порекомендовали отказаться от пагубных привычек, а 13% - назвали свои варианты. Полученные результаты приведены на диаграмме ниже (рис. 2).

Что нужно делать чтобы быть здоровым?

■ Надо заниматься спортом Отказаться от вредных привычек ■ Другие ответы

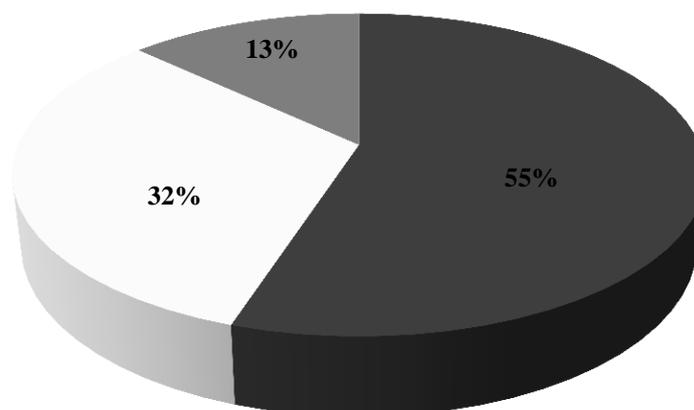


Рис. 2. Что нужно делать, чтобы здоровым?

Важно отметить, что самым популярным ответом из категории «другие» оказался правильный распорядок дня (или режим). И это неудивительно! Ведь, правильный режим труда и отдыха – является важнейшим элементом здорового образа жизни. При правильном соблюдении режима формируется четкий и необходимый для жизнедеятельности организма ритм, что приводит к образованию оптимальных условий для работы и отдыха и способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности человека [1, С. 10].

Если проанализировать итоги полученных ответов на заданные вопросы важно обратить внимание на тот факт, что представление о составляющих здоровья является разрозненным и не систематизированным.

Здоровый образ жизни - это есть совокупность ценностных ориентаций и установок привычек, режима, ритма и темпа жизни, которые направлены, прежде всего, на оптимальное сохранение, укрепление, формирования своего здоровья в процессе обучения, воспитания, общения, игры, труда, отдыха ну и, конечно же, передача его будущему поколению.

Наверное, многие бы согласились с мыслью Н. Визитя о том, что здоровый образ жизни это есть соблюдение, определенных правил, в результате которых происходит гармоничное развитие, высокая работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В самой основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая создает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это действия, происходящие на практике, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организм, а также улучшение общего самочувствия человека [2, С.15].

Исходя из вышеизложенного, можно отметить, что формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, который охватывает большое количество компонентов образа жизни нашего современного общества и включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни относится [1, С.37]:

1. Правильно организовать свой режим дня (в части, труда, отдыха и сна), соответствующий своему индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
2. Двигательная активность (ежедневные занятия любыми видами спорта, ритмикой, художественной гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
3. Рациональное и сбалансированное питание;
4. Умеренное и разумное использование каких-либо методов закаливания;
5. Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
6. Отказ от имеющихся вредных привычек.

Физическая культура является важным фактором установления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и передается на другие сферы жизнедеятельности – социальную, учебную, трудовую. Занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью, студент набирает и накапливает в себе социальный опыт, в результате чего происходит повышение его социальной активности.

Физические упражнения оказывают влияние не только на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему, которая является главным пусковым механизмом жизнедеятельности. Даже при небольших физических нагрузках, например, при таких как ходьба, приседания и т.д., объективно наблюдается улучшение функций органов и систем организма в целом. Ускоряется и становится глубоким дыхание, повышается частота сердечных сокращений, происходят изменения в артериальном давлении, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов человека.

При систематических занятиях физическими упражнениями происходят значительные, заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека появляется хороший аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, происходят улучшения в психологическом настроении студентов.

В результате занятий физическими упражнениями студенты вырабатывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциями, что характерно для здорового человека.

При анализе физической культуры возникает понятие в том что, сама физическая культура имеет огромные потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Но, увы, в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью и в неполном объеме.

Физическое воспитание студентов это основная часть их оздоровления. Как неотъемлемая составляющая процесса получения высшего образования и она должна быть направлена на улучшения состояния здоровья студентов.

Наиболее важным и эффективным направлением в достижении максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов всех вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как главного фактора уничтожения недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является самым перспективным, доступным

и эффективным направлением для укрепления всего физического состояния студентов и ведущим компонентом здорового образа жизни.

Литература

1. Баталов И. С., Асланов В. А. *Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник статей. Ростов-на-Дону, 2016. 276 с.*
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. М. : КНОРУС, 2012.- 158 с.*
3. Визитей Н. *Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. М. : Советский спорт, 2009. 189 с.*

References

1. Batalov I. S., Aslanov V. A. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodyozhi [Formation of a healthy lifestyle of student youth]. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v vysshem obrazovanii. Sbornik statej [Physical culture, sports and tourism in higher education. Collection. Articles]. Rostov-on-Don, 2016, 276 p.*
2. Vilensky M. Ya., Gorshkov A. G. . *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta [Physical culture and a healthy lifestyle of students]. Moscow, Knorus Publ., 2012, 158 p.*
3. Visitei N. *Teoriya fizicheskoy kul'tury: k korrekcirovke bazovyh predstavlenij [Theory of Physical Culture: to the correction of basic concepts]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2009, 189 p.*

БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

BADMINTON AS A MEANS OF INCREASING LEVEL OF PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS

Батова Елена Анатольевна

к. п. н., доцент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Batova Elena Anatolievna

candidate of pedagogic sciences, associate professor

Orel state University

Orel, Russia

Маков Игорь Владимирович

доцент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makov Igor Vladimirovich

associate Professor

Orel state University

Orel, Russia

***Аннотация.** Бадминтон является новым направлением в развитии физического воспитания студентов. Введение его в занятия физической культуры Вузов, может стать не только решением вопроса по привлечению студентов к занятиям физической культурой, но и оздоровления молодежи в целом. В статье раскрываются особенности занятий бадминтоном в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе, приводятся результаты анкетного опроса и тестирования среди студентов.*

***Abstract.** Badminton is a new direction in the development of physical education of students. Introduction to lessons of physical culture of Universities can be not only addressing the issue of attracting students to physical culture, but also the improvement of youth in General. The article reveals the peculiarities of badminton in the educational process of physical education in high school, the results of a questionnaire survey among students.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое состояние, здоровье, здоровый образ жизни, студенты, бадминтон.*

***Keywords:** physical culture, physical condition, health, healthy lifestyle, students, badminton.*

В настоящее время наблюдается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья и снижение физической подготовленности среди студенческой

молодежи. В связи с этим, формирование у студентов потребностей в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе становится одной из важнейших задач. Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека. В бадминтоне реализуется два важных качества - игра и польза. По мнению спортивных специалистов, бадминтон имеет преимущества, которые могут быть использованы в сфере образования. Он доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения. Кроме того, способствует физическому развитию, улучшению координационных способностей, а также развитию интеллекта.

Массовое развитие бадминтона в вузе поможет решить основную задачу: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, привить навыки здорового образа жизни. Такие физические качества, как быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация в сочетании с гармоничным и разносторонним творческим мышлением развиваются в данной игре. Бадминтон благоприятно влияет на анатомио-физиологическую структуру человека. Заниматься бадминтоном могут студенты любого пола, разной физической подготовки. Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. Ему присущи следующие характеристики:

- 1) быстрота передвижений;
- 2) быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- 3) быстрота мышления;
- 4) увеличение количества рискованных ударов.

Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания обучающихся в вузах. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки [1, с. 14-15].

Следует отметить, что важным является и проведение соревнований среди студентов. Это не только определение лучших. Это, прежде всего, процесс обучения и развития физических качеств. Соревнования должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых действий и упражнений на практических занятиях. Студентов необходимо учить играть и участвовать в соревнованиях, они лучше будут разбираться в правилах игры и более уверенно чувствовать себя на площадке.

Студенческие соревнования – необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло, своего рода, медицинское направление, так как игра в волан применяется для лечебных целей. Так, в Кисловодском курорте бадминтон широко используют для лечения людей с сердечнососудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы [2, с. 25-30]. Игра в волан – это прекрасное средство от усталости. Прекрасно снимает напряжение. Слежение за порхающим воланом - полезная гимнастика для глаз [3, с.32-34].

Целью занятий бадминтоном в вузе на начальной стадии обучения является

формирование теоретических, технических и тактических действий в игре студентов, формирование и закрепление правильных двигательных навыков. Учебные занятия по бадминтону в Орловском государственном университете имени И. С. Тургенева проводятся в форме элективных практических занятий по выбору (секционная форма работы). С целью определения отношения студентов к внедрению бадминтона в образовательный процесс по физическому воспитанию был проведен опрос, в котором приняли участие 136 человек 3-5 курсов разных факультетов. Анкетирование носило анонимный характер. Анализ ответов респондентов на вопрос «Как Вы относитесь к введению бадминтона в программу занятий физической культурой в вузе?» показал достаточно высокую оценку студентами введения бадминтона. Так из числа опрошенных 74,5 % считают положительным введение бадминтона, у 17,6 % студентов безразличное отношение, 7,9 % затруднились дать ответ.

В процессе нашего анкетирования мы выявили характеристики бадминтона, которые побуждают студентов к занятиям этим видом спорта. Первым фактором по степени важности 45,8 % опрошенных студентов назвали то, что бадминтон очень интересная и эмоционально-зрелищная игра; 17,3 % студентов считают бадминтон доступным для людей разного возраста и уровня физической подготовленности; лечебно-оздоровительный эффект отметили 13,5 % респондентов, а 12,4 % студентов отметили, что бадминтон улучшает общее самочувствие и способствует появлению положительных эмоций; 5,4 % опрошенных считают бадминтон не травмоопасным видом спорта; 3,3 % студентов указали на то, что игра в бадминтон – это прекрасное средство общения с друзьями, и лишь 2,3 % респондентов сказали, что им все равно каким видом спорта заниматься, главное получить зачет. Таким образом, анкетный опрос выявил в целом положительное отношение к введению бадминтона в учебно-образовательный процесс по физическому воспитанию и готовность студентов к дальнейшему освоению этого вида спорта.

Задачи по методике обучения бадминтону заключаются в следующем:

- 1) всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья студентов;
- 2) развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления;
- 3) обучение основам техники и тактики игры, различным видам стоек и перемещений;
- 4) обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре;
- 5) привитие интереса к бадминтону и формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Следует отметить, что особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока, а также от биомеханических законов движений.

Изучение техники бадминтона проходит в несколько этапов:

- 1 этап.** Имитация движений. Проводится в начале процесса обучения с использованием ракетки.

2 этап. Упражнения с воланом. Волан подбрасывается партнером вверх на высоту 4-5 м от пола.

3 этап. Упражнения на игровом поле для отработки удара.

4 этап. Игра.

Обучение игре в бадминтон начинается с выработки правильного хвата ракетки, особое внимание уделяется ее хвату не в статическом положении, а во время игры. На первом этапе освоение ударов происходит открытой стороной ракетки, особое внимание работе кисти и правильной основной стойке при выполнении ударов. В дальнейшем студентов учат правильно передвигаться по площадке, выполнять выпады вперед, вправо и влево. На третьем этапе обучают ударам после перемещений. Перемещения делятся по направлению вперед (в правый угол, в левый угол), назад, в сторону. Работа ног при перемещениях складывается из элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения. Следует отметить, что эти элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов. Поэтому их можно предлагать в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне. Они будут способствовать повышению координационных способностей при подготовке бадминтониста.

Игра в бадминтон начинается с подачи. Движения в момент подачи очень похожи на движения волейболистов при нижней подаче мяча. Поэтому на занятиях по бадминтону можно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности техники подачи в бадминтоне.

Нельзя научиться играть в бадминтон, не заботясь при этом о своем физическом развитии. Для выполнения различных технических приемов в бадминтоне нужна сила, гибкость, ловкость, выносливость и хороший глазомер. Все эти физические качества гармонично развиваются и совершенствуются в этой игре. Одним из важных качеств в бадминтоне является быстрота. Это способность выполнять движения в минимальный отрезок времени. С целью определения значимости учебных занятий по бадминтону в развитии ловкости было проведено тестирование.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень развития ловкости у студентов.
2. Провести анализ динамики показателей развития ловкости.

Анализ развития ловкости у студентов был нами проведен по следующим испытаниям:

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

В начале учебного года в челночном беге 3x10 м средний показатель у юношей составил 7,8 сек., что соответствует оценке «хорошо», а у девушек 9,0 сек. (оценка «удовлетворительно»); в прыжках на скакалке за 1 минуту у юношей результат соответствует оценке «удовлетворительно» (123 прыжка), а у девушек оценке «хорошо» (143 прыжка). В конце учебного года аналогичные тесты показали, что у юношей в челночном беге результаты улучшились на «отлично» (7,1 сек.), у девушек результат составил 8, 2 сек., что соответствует оценке «хорошо»; в прыжках на скакалке у девушек отличный показатель (158 прыжков за 1 минуту), а у юношей результат улучшился до 132 прыжков, что

соответствует оценке «хорошо». Анализ динамики контрольных испытаний показал, что прирост результатов наблюдается по всем показателям у юношей и девушек. Можно предположить, что методика занятий по бадминтону способствовала развитию скоростных качеств занимающихся, а именно, выполнение и сосредоточение заданий на предельных скоростях.

Таким образом, введение в учебный процесс вуза в программу физического воспитания занятий по бадминтону, будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни, а также активной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература

1. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / авт.-сост. А. П. Горячев, А. А. Ивашин; Моск. гор. федерация бадминтона. М. : Советский спорт, 2010.
2. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для студентов. 2-е изд., исправ. и доп. М. : Советский спорт, 2011. С. 12-15.
3. Мачнев В. М. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи : методические указания. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. С. 25-30.
4. Турманидзе В. Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах : учебное пособие. Омск : Изд-во Омского государственного университета, 2008. С. 32-34.
5. Валкин Ю. М., Ключникова С. Н. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 7-19 лет // Теория и практика физической культуры. 2008. №2.
6. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005.

References

1. Goryachev A. P., Ivashin A. A. Badminton: primernaya programma sportivnoj podgotovki dlya DYUSSH, SDYUSHOR, UOR, SHVSM [Badminton: approximate program of sports preparation of DYUSSH, SDYUSHOR, UOR, shvsm]. Moscow, Sovetskij sport, 2010.
2. Smirnov Yu. N. Badminton [Badminton]. 2nd ed. Moscow, Soviet sport, 2011, pp. 12-15.
3. Machnev V. M. Badminton v sisteme fizicheskogo vospitaniya studencheskoj molodezhi [Badminton in the system of physical education of students: guidelines]. Orenburg, GOU OGU Publ., 2003, pp. 25-30.
4. Turmanidze V. G. Badminton na eh tape nachal'noj podgotovki v vuzah [Badminton at the stage of initial training in universities]. Omsk, Omsk state University Publ., 2008, pp. 32-34.
5. Valkin Yu. M., Klyuchnikova S. N. Kontrol' dinamiki tochnosti dvizhenij u yunoshej-badmintonistov 7-19 let [Dynamics Control precision of movements in young badminton players from 7 to 19 years]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and methodology of physical culture: Coach: journal in journal. 2008. no. 2.
6. Davydov V. Yu. Novye fitnes-sistemy (novye napravleniya, metodiki, oborudovanie i inventar') [New fitness system (new directions, methods, equipment)]. 2nd ed. Volgograd, VOLGU Publ., 2005.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СТУДЕНТОВ ВУЗА

FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL AND HEALTH-IMPROVING CLASSES OF UNIVERSITY STUDENTS

Ветков Николай Ефимович

*заслуженный работник физической культуры РФ, доцент
зав. кафедрой физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиала РАНХиГС
г. Орёл, Россия*

Vetkov Nikolai Efimovich

*Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
Associate Professor
Head Department of Physical Education
Central Russian Institute of Management - branch of RANEP
Orel, Russia*

Махов Станислав Юрьевич

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия*

Makhov Stanislav Yurievich

*Ph.D., associate professor
department of theories and methods of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia*

Аннотация. Системное совершенствование социально-политических и общественно-экономических отношений в Российской Федерации обусловило усиление интереса государства к обеспечению условий для повышения качества жизни различных слоев населения. При этом важная роль в данном процессе отводится физической культуре индивида как одной из главных составляющих его общей культуры, обеспечивающей эффективное освоение жизненных ценностей, которые являются базовыми факторами социализации личности.

Abstract. The systematic improvement of socio-political and socio-economic relations in the Russian Federation has led to increased state interest in providing conditions for improving the quality of life of various segments of the population. At the same time an important role in this process is assigned to the physical culture of the individual as one of the main components of his general culture, ensuring the effective development of life values, which are the basic factors of socialization of the individual.

Ключевые слова: мотивация физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная деятельность, потребности.

Keywords: motivation for sports and recreation activities, physical activity, needs.

Сущностная характеристика мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Рассматривая физкультурно-оздоровительную деятельность как один из специфических видов двигательной активности человека, справедливо утверждать, что она проявляется в качественном своеобразии ее потребностей и мотивов. Так А. Н. Леонтьев, отмечая тот факт, что за соотношением деятельности открывается соотношение мотивов, писал: «Реально мы всегда имеем дело с особыми деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь – может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях».

Прежде чем перейти к глубокому анализу мотивов и мотивации, необходимо определить сущностную характеристику понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность», так как данный термин является одним из ключевых в данной дипломной работе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность базируется на понятии физической культуры, которая отечественными учеными рассматривается в нескольких аспектах:

- вид общей культуры, качественная сторона творческой деятельности по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по само-реализации его духовных и физических способностей в социально значимых результатах, связанных с выполнением им обязанностей в обществе;

- жизненно важные способы и результаты использования людьми своих собственных двигательных возможностей для преобразования своих качеств, способностей, полученных от природы;

- культура двигательной деятельности, целью и результатом которой является достижение физического совершенства через физическое (телесное и духовное) преобразование человека, расширение его двигательного потенциала и двигательного диапазона;

- специфическая деятельность, направленная на формирование двигательных умений и навыков, повышение физической кондиции человека, сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие личности;

- деятельность, направленную на социальное преобразование» тела человека, развитие его физических и духовных сил;

- специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Исходя из вышеизложенного, понятие физкультурно-оздоровительной деятельности непременно связано с двигательной активностью человека, которая направлена на физическое совершенствование и укрепление состояния здоровья. Известно, что в качестве глубинного источника любой формы активности является потребность, а потребность в двигательной активности относится к числу естественных физиологических потребностей человека.

В психологической науке потребность определяется как внутреннее состояние индивида, вызываемое испытываемой им нуждой в объектах,

необходимых для его существования и развития и выступающее в качестве глубинного источника всех форм его активности.

В настоящее время в науке существует различная классификация потребностей, но самая популярная из всех – это пирамида Маслоу (рис 1.)

Рассматривая пирамиду А. Маслоу в разрезе физкультурно-оздоровительной деятельности, можно установить, что двигательная активность является неременным условием жизнедеятельности человека и вместе с тем универсальным средством удовлетворения всех жизненно важных потребностей. Так, к занятиям физической культурой человека побуждает потребность в двигательной активности (группа физиологических потребностей), потребность в сохранении и укреплении здоровья, (потребностям в безопасности), потребность в общении, повышение телесной привлекательности и развитие физических качеств (потребность во внешнем физическом самоутверждении), повышение профессиональной работоспособности и творческого долголетия (потребность в самоактуализации).

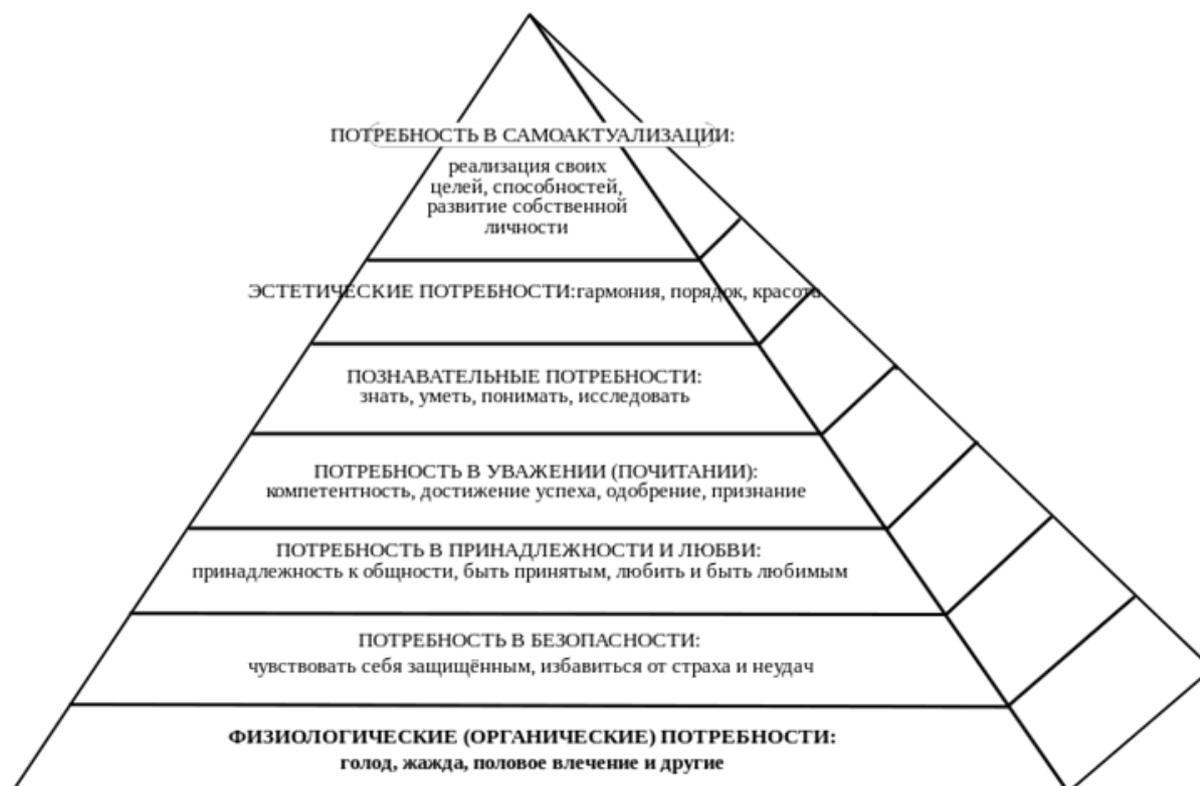


Рис. 1. «Пирамида Маслоу» - диаграмма, иерархически представляющая человеческие потребности

Возникшие потребности заставляют человека активно искать способы их удовлетворения, становясь внутренними побудителями деятельности, или мотивами. Мотив (от лат. movere — приводить в движение, толкать) – это то, что движет живым существом, ради чего оно тратит свою жизненную энергию. Мотив есть отражение потребности, которая действует как объективная необходимость.

Проблема формирования потребностей и мотивов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью освещена в работах М. Я. Виленского, А. П. Внукова, М. Е. Кутепова, Н. И. Пономарёва и др.

К. Н. Верховцев в содержание понятия «физкультурно-спортивные потребности населения» включает: потребности-объекты, потребности-состояния, потребности-отношения, потребности-свойства. Потребности-объекты и потребности-состояния относятся автором к первичным физкультурно-спортивным потребностям. Они не обладают реальной побудительной силой для преодоления неблагоприятных условий удовлетворения. Промежуточным звеном в преобразовании потребности-объекта и потребности-состояния в потребность-свойство выступает потребность-отношение. Проявление физкультурно-спортивной потребности как свойства личности характеризует высокий уровень развития физической культуры индивида. Каждый из параметров в содержательном аспекте (объект, состояние, отношение, свойство) является отражением общей структуры физкультурно-спортивных потребностей.

Понятие «мотивация» более широкое, чем понятие «мотив». Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий.

Анализ теоретических источников по проблеме мотивации позволил выделить два основных направления в трактовке данного понятия. Во-первых, мотивация рассматривается как система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.). Так, в учебнике Р. С. Немова «мотивация» определяется как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. Во-вторых, мотивация рассматривается как процесс, который не только стимулирует, но и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Мотивация – это один из важнейших факторов (наряду со способностями, знаниями, навыками), который обеспечивает успех в деятельности. Высокомотивированные индивиды больше работают и, как правило, достигают лучших результатов в своей деятельности.

Таким образом, мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности определяется нами как психическое состояние, которое обусловлено системой факторов, стимулирующих человека к занятиям физической культурой и поддерживающих его физическую активность на определенном уровне.

В структуру мотивации могут входить различные мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, которые, в свою очередь, подразделяются на внутренние процессуальные, внутренние результативные и внешние мотивы.

К внутренним процессуальным относятся следующие мотивы:

- эмоциональная разрядка и снятие психического напряжения;
- эмоционально привлекательная организация свободного времени;
- удовольствие от физической нагрузки;
- улучшение физического самочувствия;
- возможность общения с друзьями, расширение круга знакомых.

Чтобы такие мотивы закрепились и были устойчивыми, занимающийся должен получать удовольствие от занятий (азарт, соперничество, мышечные

ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных упражнений и от победы) и определенные (планируемые) результаты, достигнуть которые можно в течение длительных и систематических тренировок. Так, А. П. Поварницын подчеркивает, что мотивация выступает как процесс постоянной дифференциации значимого и незначимого в воспринимаемой ситуации поведения и деятельности. Важную роль в этом процессе выполняют эмоции, которые, указывают на значимость окружающего для человека мира, а через это – обуславливают уровень активности, необходимой для удовлетворения личностно значимых потребностей.

К внутренним результативным мотивам относятся мотивы, связанные с потребностью в здоровье и во внешнем самоутверждении (внешняя телесная привлекательность, физическая подготовленность), в создании условий для самоактуализации в сфере профессиональной деятельности в виде профессиональной работоспособности и творческого долголетия. Их специфика заключается в том, что человек получает удовлетворение от непосредственных результатов занятий физической культурой. К внутренним результативным мотивам также относят:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- повышение телесной привлекательности;
- овладение умением самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- повышение уверенности в себе;
- повышение нервно-психической устойчивости к стрессу;

Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

К внешним мотивам относятся мотивы, удовлетворение которых косвенно связано с процессом и результатами занятий физической культурой. Процесс и результаты этой деятельности привлекательны для человека не сами по себе, а как условие, средство, способ, предпосылка удовлетворения внешней по отношению к физической культуре цели. К таким мотивам относят:

- сохранение и повышение профессиональной работоспособности;
- желание быть модным, не отставать, идти в ногу со временем.

Анализ теоретических источников по проблеме исследования позволяет выделить ряд факторов, способствующих формированию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности:

1. Повышение функциональных возможностей организма, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие выполнение физкультурно-спортивной деятельности;
2. Увеличение силы внутренних личностно-значимых мотивов;
3. Повышение глубины и полноты знаний психофизиологических закономерностей и механизмов воздействия физкультурно-оздоровительной

деятельности на человека;

4. Овладение способами организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, на формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности влияет также совокупность внешних и внутренних условий.

В качестве внешних могут быть выделены следующие условия: деятельность преподавателя физической культуры или тренера, содержание занятий, методы обучения и развития двигательных качеств, уровень педагогического мастерства преподавателя или тренера, материально-техническое оснащение физкультурно-спортивной базы заведения, психологический климат в группе, единство требований педагогического коллектива, а также школы и семьи.

В качестве внутренних условий становления мотивации могут быть выделены те качественные изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования, которые возникают у занимающихся при включении их в организуемые педагогом или тренером занятия физическими упражнениями. Сюда можно отнести: формы взаимодействия и общения с другим человеком; направленность личности.

Литература

1. Белокопытова Ж.А. Основы мотивации в области физической культуры и спорта / Ж. А. Белокопытова. – К. : Научный мир, 2009. – 32 с.
2. Березин И. П. Школа здоровья / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. - 85с.: ил.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. - К. : Олимпийская литература, 2009. – 424 с.
4. Вретельник Е. Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста / Е. Н. Вретельник, Г. С. Козулица // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. - СПб., 2009.
5. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2009. – 287 с.
6. Ивлиев Б. К. Шейпинг – прогрессивное направление в физическом воспитании / Б. К. Ивлиев // Медицина физическая культура на рубеже тысячелетий : сб. тез. междунар. конф. /Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины. – М., 2010. – С. 20-22.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения / Т. Ю.Круцевич.; Т. 2. - Олимпийская литература,2010.
8. Махов, С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Тенденции развития направлений современной психологии физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции 11-13 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – 2 (8). – 180 с. – ISSN 2413-6379.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин.- Ростов н/Д : Фениш;2010. – 384 с.

References

1. Belokopytov Zh. A. *Osnovy motivacii v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta* [Fundamentals of motivation in the field of Physics and Culture]. Kiev, Nauchnyj mir Publ., 2009, 32 p.
2. Berezin I. P., Dergachev Yu. V. *SHkola zdorov'ya* [School of Health]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 2009, 85 p.
3. Bulich E. G., Muravov I. V. *Zdorov'e cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost' i ee stimulyacii* [Human health: The biological basis of vital activity and motor activity and its stimulation]. Kiev, Olimpijskaya literature Publ., 2009, 424 p.
4. Vretel'nik E. N., Kozulica G. S. *Fiziologicheskaya ocenka izmenenij serdechno-sosudistoj sistemy v processe adaptacii k fizicheskim nagruzkam u lic razlichnogo pola i vozrasta* [Physiological assessment of changes in the cardiovascular system in the process of adaptation to physical exertion in individuals of different sexes and ages]. *Aktual'nye problemy chelovekoznaniya v sfere obrazovatel'noj deyatel'nosti* [Actual problems of human knowledge in the field of educational activity]. St. Petersburg, 2009.
5. Davydov V. Yu., Shamardin A. I., Krasnova G. O. *Novye fitness-sistemy* [New fitness systems]. Volgograd, VGAFK Publ., 2009, 287 p.
6. Ivliev B. K. [Shaping - a progressive direction in physical education]. *Novye fitness-sistemy* [Medicine, physical culture at the turn of the millennium: Sat. mes. international conf.]. Moscow, 2010, pp. 20-22.
7. Krucevich T. Yu. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnyh grupp naseleniya* [Theory and methods of physical education of various population groups]. T. 2. Moscow, Olympic literature, 2010.
8. Makhov S. Yu. *Psihofizicheskij mnogofunkcional'nyj trening* [Psychophysical multifunctional training]. *Psihofizicheskij mnogofunkcional'nyj trening* [Science-2020: Development trends in the areas of modern psychology of physical culture and sport: materials of the All-Russian scientific-practical conference March 11-13, 2016. Orel]. Orel, 2016, no.2 (8), 180 p.
9. Menhin Yu. V., Menkhin A. V. *Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika* [Improving gymnastics: theory and methodology]. Rostov-on-Don, Fenish Publ.; 2010, 384 p.

УДК 796.011.3

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА
И УРОВЕНЬ ЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**INFLUENCE OF EXERCISES BY PHYSICAL EXERCISES
ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE HUMAN BODY
AND THE LEVEL OF HIS HEALTH**

Подрезов Игорь Николаевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Моськин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается положительное влияние физических упражнений, оказываемое на физиологические процессы организма занимающихся, обеспечение восстановления нарушенных функций организма человека.

Физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а оздоровительные занятия физической подготовкой следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Abstract. This article discusses the positive impact of exercise on the physiological processes of the body involved, ensuring the restoration of impaired functions of the human body.

Physical exercises are a means of non-specific prevention of a number of functional disorders and diseases, and health-improving physical training should be

considered as a method of rehabilitation therapy.

Ключевые слова: физические упражнения, функциональное состояние, здоровье.

Keywords: exercise, functional state, health.

Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья

Как известно, движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Систематические тренировки оказывают положительное влияние на физиологические процессы, что в свою очередь способствует обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. В связи с этим, физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а оздоровительные занятия физической подготовкой следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые становятся крепкими, увеличивается объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Систематические занятия физической подготовкой в первую очередь воздействуют на нервную систему и опорно-двигательный аппарат.

При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Если мышцы бездействуют - ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми. Ограниченная подвижность или малоподвижный образ жизни (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека [1].

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, сопоставляя физически подготовленных лиц, с менее тренированными, наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания у первых. Ярко выражена высокая способность организма в процессе выполнения физической нагрузки при повышении температуры тела свыше 38°C.

В ответной реакции органов и функций организма человека на физическую работу, главное место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функционирования основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения оказывают влияние на функциональную перестройку всех звеньев опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, повышают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови.

Совокупность деятельности мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических нагрузок.

Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение разнообразных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на газообмен в легких, на потребление кислорода органами и тканями организма.

Как известно, любое заболевание, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Физические упражнения увеличивают регенеративные (восстановительные) процессы, насыщая кровь кислородом, пластическими («строительными») материалами, что благотворно сказывается на процессе выздоровления.

При заболеваниях, снижается общий тонус организма, в коре головного мозга усугубляются процессы торможения. Физические упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма, однако физические упражнения нецелесообразно применять в период обострения заболевания, при высокой температуре и других негативных состояниях, так как это может вызвать, например, развитие приобретенного порока сердца.

Необходимо также отметить теснейшую связь между деятельностью мышц и внутренних органов, это объясняется наличием нервно-висцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности импульсы поступают в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов. Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и других, приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма.

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость человека к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.д.

Рациональное использование физических нагрузок замедляет развитие болезненного процесса, что способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций [2].

Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Вместе с тем, многочисленные морфологические, биохимические, физиологические исследования свидетельствуют, что большие физические нагрузки способствуют значительным сдвигам в морфологических структурах, тканях и органах, приводят к значительным изменениям гомеостаза (постоянство внутренней среды организма), нарушению обмена веществ, гипоксии тканей и т.д.

Изменения, возникающие под влиянием высоких физических нагрузок, охватывают весь организм и проявляются определенным образом в деятель-

ности, как каждой системы, так и во взаимодействии с ними. Ответная реакция организма на высокие физические нагрузки различна и связана с подготовленностью человека на конкретном этапе подготовки, возрастом, полом и т.д. Не следует также забывать, что очень интенсивные физические нагрузки отражаются на всех физиологических процессах, вследствие чего нередко возникает состояние перетренированности, которое часто сопровождается подавленным психическим состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься и т. д. Состояние перетренированности сходно с состоянием физического и нервного истощения.

В подобных случаях нужно изменить содержание тренировок, уменьшить их продолжительность, перейти к другому виду деятельности или вовсе на какой-либо период прекратить тренировки. Полезны прогулки, массаж, прием поливитаминных комплексов и т.д.

Необходимо также отметить, что перетренированность (переутомление) затрагивает не только физическое состояние человека, но и проявляется в нервном перенапряжении. Все это способствует возникновению травм, особенно опорно-двигательного аппарата. Происходит также снижение общей сопротивляемости организма различным инфекциям и простудным заболеваниям. Для предупреждения явлений перетренированности и переутомления необходимы систематическое врачебное наблюдение и самоконтроль.

В данном случае речь идет не только о применении больших нагрузок, а так же об их нерациональном использовании, когда они становятся чрезмерными. Поэтому, понятие о физическом перенапряжении следует связывать не так с большими, как с чрезмерными нагрузками. К тому же одинаковая нагрузка для одного человека может быть нормальной, а для другого чрезмерной - это зависит от подготовленности организма к ее выполнению.

Выполнение больших физических нагрузок здоровым человеком, подготовленным к их выполнению, не может быть причиной возникновения болезни (или травмы). Но если он недостаточно к ним подготовлен, если имеются очаги хронической инфекции, то в таких случаях большие физические нагрузки могут стать причиной возникновения всевозможных заболеваний человека [5].

Развитие приспособительных адаптационных механизмов к физическим нагрузкам достигается в результате систематических тренировок, что является примером функциональной адаптации. Не должным образом проявляющиеся приспособительные реакции способствуют развитию заболеваний или возникновению травм опорно-двигательного аппарата. Несомненно, у здорового человека приспособительные механизмы более устойчивы, чем у людей, имеющих хронические заболевания, у последних наблюдается ослабление приспособительных реакций, поэтому при чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузках наступает спад адаптационных механизмов. Хронические перегрузки, перенапряжения в ходе занятий физической подготовкой повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у людей, занимающихся физическими нагрузками.

Вследствие чего, важным моментом является необходимое выявление причин, которые могут вызвать у них то, или иное патологическое состояние.

Эффективность физической подготовки в значительной степени зависит от плотности физической нагрузки на занятии, ее объема, интенсивности и отдыха при обучении физическим упражнениям.

Двигательная плотность занятия по физической подготовке должна быть оптимальной, соответствовать уровню физической подготовленности личного состава, характеру выполняемых физических упражнений, этапу обучения. Так как, даже физически подготовленному человеку необходима пауза между выполнением упражнений, для восстановления сил.

Под физической нагрузкой понимается суммарная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки - это сумма всех упражнений, приемов и действий, которые выполняют обучающиеся в процессе занятия. Интенсивность нагрузки - это соотношение количества повторений, выполняемых с повышенной нагрузкой, с общим числом упражнений (т.е. с объемом нагрузки). Интенсивность определяет степень концентрации и напряженность, во времени двигательной деятельности и зависит от характера упражнений, скорости их выполнения, величины применяемых отягощений и т.д. Интенсивность может быть малой, средней, большой и максимальной.

Регулирование физической нагрузки можно осуществлять путем изменения плотности обучения, а так же характера упражнений (заменой легких на более сложные); их количества; интенсивности и условий выполнения упражнений (темпа, скорости, веса снарядов, высоты и длины препятствий и т.д.), их продолжительности.

Отдых, как составляющая часть нагрузки, должен быть сопоставим выполняемому объему и интенсивности упражнения, и зависеть от задач физической подготовки, подготовленности занимающегося и этапа подготовки [3,4].

Таким образом, мы заключили, что все функциональные изменения, происходящие под влиянием систематической физической подготовки в организме человека, эффективно способствуют укреплению здоровья человека в целом и сотрудников органов внутренних дел в частности, служат достойной опорой для высокой профессионально-служебной работоспособности, являются важной предпосылкой повышения уровня их физической подготовленности и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97-102.*
2. *Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139-141.*
3. *Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при*

формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

4. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 121-123.

5. Подрезов И. Н. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимодействие с двигательными навыками в процессе физической подготовки курсантов // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности: тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград : ВА МВД России, 2017. С. 77-80.

References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. . *Osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv kursantov, obuchayushchihsya v vuzah MVD Rossii po profilyu GIBDD [Features of development of physical qualities of the cadets trained in higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia on a profile of traffic police]. Nauchnoe mnenie - Scientific opinion, 2017, no. 1, pp. 97-102.*

2. Mos'kin S. A. *Vozdejstvie fizicheskikh uprazhnenij na sostoyanie psicheskikh kachestv kursantov vuzov MVD Rossii [The impact of exercise on the state of mental qualities of students of universities of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2017, no. 2 (71), pp. 139-141.*

3. Podrezov I. N. *Osnovnye napravleniya pedagogicheskikh vozdeystvij pri formirovanii fizicheskoy kul'tury lichnosti u kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Ross [The main directions of pedagogical influences at formation of physical culture of the person at cadets of the educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia of V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 146-148.*

4. Osipov D. V. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura rehabilitacionnogo perioda posle polucheniya travmy kursantami obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii, zanimayushchimisya edinoborstvami [Therapeutic physical training rehabilitation period after injury, the cadets of educational institutions of the MIA of Russia involved in martial arts]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of Orel law Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 4 (73), pp. 121-123.*

5. Podrezov I. N. *[Specialized perception of physical qualities and their interaction with motor skills in the process of physical training of cadets]. Problemy optimizacii podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del, kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k sluzhebnoj deyatel'nosti: tezisy dokladov uchastnikov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Problems of optimization of training of employees of internal Affairs bodies, cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia for official activities: abstracts of participants of the all-Russian scientific-practical conference]. Volgograd, VA Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 77-80.*

УДК 613.956:005.591.6

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS ONE OF THE DIRECTIONS
TO FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE**

Ульянычева Татьяна Александровна

магистр управления

Учреждение образования «Белорусская государственная академия связи»

Минск, Беларусь

Ul'yanycheva Tat'yana Aleksandrovna

Master of Management

Belorussian State Academy of Telecommunication

Minsk, Belarus

Курмашев Виктор Иванович

доктор технических наук, профессор

заведующий кафедрой здорового образа жизни

Учреждение образования «Белорусская государственная академия связи»

Минск, Беларусь

Kurmashev Viktor Ivanovich

Doctor of science (engineering), professor

Head of the Chair of healthy living

Belorussian State Academy of Telecommunication

Minsk, Belarus

Фурсевич Александр Михайлович

преподаватель

Учреждение образования «Белорусская государственная академия связи»

Минск, Беларусь

Fursevich Aleksandr Mihajlovich

Teacher military department

Belorussian State Academy of Telecommunication

Minsk, Belarus

Аннотация. Проблема воспитания здоровой нации сегодня является наиболее актуальной. В программах многих предметов есть темы посвященные воспитанию здорового образа жизни. Роль учебного заведения состоит в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность учреждения здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные

на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности. Здоровый образ жизни не возможен без разработки и внедрения физкультурно-оздоровительных программ.

Abstract. *The problem of raising a healthy nation today is most relevant. In the programs of many subjects there are topics dedicated to having a healthy lifestyle. The role of an educational institution is to introduce students to the values of physical culture and a healthy lifestyle, introducing health-saving practices and active health promotion into the life of the institution. Concerning this matter, it is necessary to encourage students to preserve and promote health, to promote and maintain a healthy lifestyle culture among young people. It is necessary to introduce into the educational process knowledge aimed at the formation of a healthy lifestyle, starting from an early age, and engage into self-education of the whole individual. A healthy lifestyle is not possible without the development and implementation of health and fitness programs.*

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, онлайн-опросы, компьютерные модели, двухмерные и трехмерные анимации, программный продукт.

Keywords: physical culture, health, healthy lifestyle, online surveys, computer models, 2D and 3D animations, software.

Введение

Вполне обоснованно считается, что Интернет имеет большие информационные возможности и может предложить различный спектр услуг. Интернет – это массовый и оперативный источник информации.

Относительно традиционных средств массовой информации Интернет выигрывает сразу по нескольким параметрам:

1. Мультимедиа.
2. Персонализация.
3. Интерактивность.
4. Отсутствие посредников.

При изучении проблемы мотивации пользователя представляет интерес вопрос о том, что дает (или не дает) работа в Интернете для развития личности человека.

Использование электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе способствует повышению мотивации учащихся к изучению учебных предметов, построению их индивидуальной образовательной траектории, формированию информационной культуры всех участников образовательного процесса, а также созданию условий для профессиональной и личностной самореализации педагогических работников.

1. Проблемы физического развития и воспитания студенческой молодёжи.

Существует объективная необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в системе высшего профессионального

образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при воздействии на все сферы ее сознания - познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция - ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Воспитание здоровой нации – одна из основных задач нашего государства. Сегодня правительство Республики Беларусь вкладывает значительные средства в популяризацию спорта и здорового образа жизни. В последние годы была запрещена реклама табачных изделий и алкоголя, введён запрет на курение и распитие спиртных напитков в общественных местах. В то же самое время по всей стране ведётся строительство физкультурно-оздоровительных комплексов и дворцов спорта, что способствует вовлечению молодёжи в занятия спортом. При вузах работают различные спортивные секции и кружки.

Проблема воспитания здоровой нации сегодня наиболее актуальна и связано это с увлечением молодёжи гаджетами и компьютерами, что приводит к сокращению времени двигательной активности.

Поэтому важно сформировать у студентов привычку правильно сочетать умственный труд с физическим. Необходимо помнить, что физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая ежедневная гимнастика приносит огромную пользу организму, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, лёгких, опорно-двигательного аппарата [1].

Ежегодно в Белорусской государственной академии связи проводится анкетирование для вновь поступивших студентов по вопросам здорового образа жизни.

Представляют интерес ответы на вопрос «Что такое здоровье?»

«Здоровье - это...»

- физический и психологический комфорт - 59%
- хорошее самочувствие и настроение - 72%
- отсутствие необходимости обращаться к врачу - 15%
- способность переносить нагрузки - 22%
- то, что нужно беречь - 32%
- другое - 1%

На вопросы связанные с реализацией студентами здорового образа жизни на практике, были получены следующие ответы:

- ведут активный здоровый образ жизни - 41%
- имеют приверженность к здоровому образу жизни - 12%
- считают, что здоровье очень важно для того, чтобы добиться успеха в жизни - 50%
- указывают на отсутствие вредных привычек - 53%

Как видно из ответов, многие студенты в целом понимают важность здоровья для каждого человека и, тем не менее, имеющийся опыт наблюдения за физической формой студенческой молодёжи за последние годы показывает явно негативную тенденцию ухудшения здоровья у значительной части студентов. Количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья

к специальной медицинской группе, год от года растет [1].

Студенты являются основным трудовым резервом страны, в будущем -- родители, их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями (таблица 1).

Таблица 1

Контингент Белорусской государственной академии связи

год	Количество студентов	Отнесённых к СМО	В процентном отношении
2010	1538	258	16,8
2011	1629	280	17,2
2012	1639	288	17,6
2013	1431	262	18,3
2014	1229	236	19,2
2015	1314	257	19,6

Проведенные нами исследования показали, что слабые знания о валеологических аспектах физической культуры не способствуют формированию устойчивой потребности в ценностях физической культуры, что, в свою очередь, приводит к ухудшению здоровья у старшекурсников. Многие специалисты считают, что физическое воспитание необходимо вводить на всех курсах обучения в УВО. Однако, надо считаться с реалиями и искать другие пути, способствующие физическому развитию и само-совершенствованию студентов [2].

По результатам постоянного мониторинга уровня физической подготовленности студентов можно видеть, что уровень её за последние пять лет значительно снизился (таблица 2).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов Белорусской государственной академии связи (в %)

Год	Низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
2011	6,3	28,2	30,3	19,4	15,8
2012	6,5	25,7	32,4	19,8	15,6
2013	8,2	26,7	29,7	20,2	15,2
2014	9,4	25,4	31,7	18,7	14,8
2015	8,5	24,8	35,5	17,6	13,6
2016	9,7	23,6	38,2	15,3	13,2

Несмотря на имеющиеся государственные программы физического воспитания и учебные программы Министерства образования РБ, описанная тенденция не меняется [2].

Практически вся молодежь пользуется компьютерами, поэтому разработка

программных продуктов, содержащих методические рекомендации о том, как поддерживать свою форму и быть в тонусе, целенаправленно воздействовать на определенные группы мышц путем выполнения специальных упражнений для профилактики или для устранения имеющихся недостатков физического развития, несомненно, будет полезной.

Перед преподавателями всегда стояли и стоят вопросы: как сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культурой и спортом? Как сделать эти занятия не только привлекательными, но и показать их необходимость для обеспечения безопасной жизнедеятельности и укрепления здоровья.

Сегодня практически вся молодёжь пользуется компьютерами, поэтому разработка программных продуктов, содержащих методические рекомендации как поддерживать свою форму и быть в тонусе, а также целенаправленно воздействовать на определённые группы мышц путём выполнения специальных упражнений для профилактики, а также для устранения уже имеющегося недуга, несомненно, будет полезной. Вопрос в том, насколько эффективным и комфортным в пользовании будет этот продукт.

2. Разработка моделей интернет-опросов по здоровому образу жизни.

Для перспективного развития интеллектуальных, творческих способностей обучающихся необходимо обеспечить широкий доступ к инновационным образовательным технологиям, повысить информационную безопасность в сетях передачи данных. Для реализации данных задач необходимо разработать и использовать:

1. Развертывание мультимедийной платформы с целью обеспечения доступности современных информационных ресурсов;
2. Оптимизацию и интеграцию систем сбора и обработки данных в образовательном процессе;
3. Развитие образовательных технологий, интерактивных средств обучения, мультимедийной платформы дистанционного предоставления образовательного контента;
4. Формировать автоматизированную информационно-аналитическую систему сбора, хранения, обработки и анализа данных, позволяющей осуществлять раннюю диагностику одаренной молодежи, своевременное определение наличия талантов или отклонений в развитии обучающихся, прогнозировать развитие образовательной траектории как у обучающихся, так и у педагогических работников [3].

В решении перечисленных выше задач нам очень помогут интернет-опросы.

Для изучения мнения обучаемых по вопросам здорового образа жизни был разработан комплекс специальных вопросов, включенных в онлайн-анкеты. Тематика анкет направлена на выявление части обучаемых, которые ведут здоровый образ жизни и могут быть примером для остальных. Также с помощью онлайн-анкет можно выявить процент нуждающихся в оздоровлении [4].

Нами были разработаны онлайн-анкеты по следующим темам:

1. «Услуги». Анкета содержит вопросы о качестве еды и обслуживании в студенческой столовой.

2. «Спорт». Вопросы анкеты выявляют отношение молодежи к спорту.
3. «Что я знаю о здоровом образе жизни?» В данную анкету включены вопросы по выявлению обучаемых, имеющих вредные привычки.
4. «О правильном питании». Данная анкета помогает правильно определить, что можно отнести к правильному питанию. Есть вопросы на логическое мышление (рисунок 2.1).

[Анкета 1 - Услуги](#)
[Анкета 2 - Спорт](#)
[Анкета 3 - Что я знаю о здоровом образе жизни](#)
[Анкета 4 - О правильном питании](#)
[Итоговые данные](#)

Анкета 1 - Услуги

1) **Оцените качество еды**

	Категорически несогласен	Несогласен	Не знаю	Согласен	Абсолютно согласен
1.1) Еду предлагают теплой	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.2) Меню содержит широкий выбор блюд	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.3) Блюда отличного качества	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1.4) Блюда свежие	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Рис. 2.1. Тематика разработанных анкет

Для размещения онлайн-анкет, их использования и обработки можно использовать любой браузер при условии подключения к интернету. Обработка результатов такого анкетирования производится в режиме «on-line».

Так, вопрос: «Как ты обычно проводишь свободное время?» (Рисунок 2.2).



Рисунок 2.2. Результаты анкетирования по вопросу «Как ты обычно проводишь свободное время?»

На рисунке 2.2 мы видим не только вопрос анкеты и ответы, которые предлагаются для выбора анкетиремым, но и количество человек, выбравших тот или иной ответ, в процентном соотношении по каждому из предлагаемых вариантов ответа.

Цель данного анкетирования – определение уровня осведомленности и отношения обучающихся к здоровому образу жизни.

Использование ИТ на уроках физической культуры – это полезная и интересная форма работы и для обучающихся, и для преподавателя. Именно интернет может помочь все это организовать.

Задача ВУЗа заключается в:

- созданию, развитию и внедрении «здоровье сберегающих» технологий в образовательные программы с использованием ИТ;
- формирование позитивного общественного мнения о здоровом образе жизни как необходимом условии жизнедеятельности человека;
- формирование информационного банка данных рекламных материалов, посвящённых теме здорового образа жизни при активном участии самих обучающихся;
- формирование у учащихся личной ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья [4].

3. Компьютерное моделирование – эффективный метод улучшения качества образовательного процесса

В УО «Белорусская государственная академия связи» была разработана и внедрена компьютерная анимационная модель, позволяющая создать на экране живую, запоминающуюся динамическую картинку физических упражнений. Анимация демонстрирует комплекс физических упражнений для студентов и учащихся, которые в дальнейшем можно повторять самостоятельно. Это позволяет преподавателю организовывать новые, нетрадиционные виды учебной деятельности.

Анимацию удобно использовать в демонстрационном варианте при объяснении новых физических упражнений. Для повышения эффективности, разрабатываемые модели должны не только показывать анимацию физических упражнений, но и иметь звуковое сопровождение с описанием проводимых упражнений.

Компьютерную анимацию принято подразделять на двухмерную и трехмерную. У каждой есть свои преимущества, поэтому при разработке упражнений используются различные компьютерные продукты.

Трёхмерная анимация обладает преимуществами:

- Высокая информативность отдельных зон экрана (в сложных объектах);
- Преимущества при вращении объекта;
- Новые возможности перспективы;
- Влияние на физические реакции зрителя и т.д. [5].

Для разработки анимаций упражнений в качестве программного продукта был выбран iClone v6.5 PRO, так как это специализированный профессиональный инструмент для быстрого анимационного производства.

Ни один другой программный продукт в этой области не может сравниться с ним по скорости, адаптивности, гибкости и универсальности. Мощный движок, позволяющий считывать движения реальных людей и сразу применять их к цифровым персонажам, выгодно отличает iClone от других 3D-программ [5].

Среди преимуществ, которые дает iClone, можно выделить следующие:

- Встроенная коллекция настраиваемых персонажей, готовых к немедленному использованию в превизах.
- Гигантские дополнительные библиотеки всевозможного контента – персонажей, схем движения, аксессуаров и предметов антуража.
- Возможность моментально "оживлять" персонажи и свободно экспериментировать с их движением, не имея никакого опыта в компьютерной анимации.
- Быстрая визуализация любых сцен и антуражей с использованием огромного множества разнообразнейших библиотек контента.
- Точная имитация работы оператора благодаря набору инструментов для управления камерой. Возможность использования нескольких камер.
- Средства видеокompозитинга и создания виртуальной реальности.
- Поддержка инверсной кинематики, адаптация скелетов персонажей (с использованием до 56 костей) и сохранение результатов в форматах основных продуктов 3D-производства, таких как 3ds Max, Maya, CINEMA 4D, DAZ и др. [5].

С помощью этой программы были разработаны упражнения для шейного отдела позвоночника (рисунок 3.1).

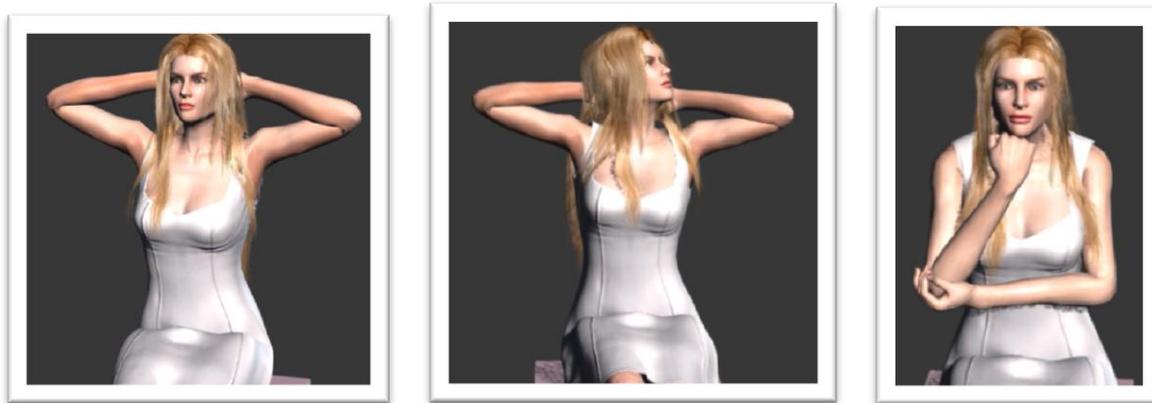


Рис. 3.1. Фрагменты анимированных упражнений для шейного отдела позвоночника

Разработанный программный продукт используется преподавателями кафедры здорового образа жизни академии связи на практических занятиях и работает на сайте академии в тестовом режиме.

Заключение

Существует объективная необходимость постоянно вести работу по развитию самоопределения учащихся и студентов, одним из важнейших

составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья.

В результате проделанной работы дан анализ проблем физического развития и воспитания студенческой молодежи. Показано, что физическая форма и здоровье студентов за последние годы имеют негативную тенденцию. Применение компьютерных моделей физических упражнений, особенно для самостоятельной работы различных групп студентов, включая специальные медицинские группы, должно повысить эффективность учебной работы по физической культуре и, соответственно, улучшить здоровье студентов, а также широких слоев населения ведущих малоподвижный «сидячий» образ жизни.

Литература

1. Кудрицкая Е. А., Рысюкевич Н. С., Курмашев В. И., Проволоцкий А. Н. *Инновационные технологии в физической культуре на основе компьютерного моделирования // Инновационные образовательные технологии. 2016. № 1 (45). С. 48-52.*

2. Курмашев В. И., Кудрицкая Е. А., Проволоцкий А. Н., Рысюкевич Н. С. *Применение компьютерных технологий в физической культуре : материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». Часть 2, 2016. С. 241-243.*

3. Ульянычева Т. А., Курмашев В. И. *Перспективы работы в Интернете для развития личности человека : материалы XXIII Международной научно-технической конференции «Современные средства связи». – Минск, БГАС, 2018. С. 292-294.*

4. Ульянычева Т. А., Рудько С. Ю., Соколовская З. В., Курмашев В. И.. *Изучение мнения обучаемых по вопросам здорового образа жизни как одна из составляющих воспитательного процесса : материалы XVII научно-технической конференции аспирантов, студентов и молодых специалистов. Минск, БГАС, 2018. С. 90-91.*

5. Курмашев В. И., Проволоцкий А. Н., Рысюкевич Н. С., Асаенок М. А.. *Применение компьютерных технологий в образовательном процессе физического воспитания. Материалы XXI Международной научно-технической конференции «Современные средства связи». Минск, БГАС, 2016. С. 355-358.*

References

1. Kudritskaya E. A., Rysyukevich N. S., Kurmashev V. I., Provolotsky A. N. *Innovacionnyye tekhnologii v fizicheskoj kul'ture na osnove komp'yuternogo modelirovaniya [Innovative technologies in physical culture based on computer modeling]. Innovative educational technologies - Innovacionnyye obrazovatel'nye tekhnologii, 2016, no. 1 (45), pp. 48-52.*

2. Kurmashev V. I., Kudritskaya E. A., Provolotsky A. N., Rysyukevich N. S. *[The use of computer technology in physical culture]. Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchnoj sessii po itogam NIR za 2015 god «Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoj kul'ture, sportu i turizmu» [Proceedings of the XIV International Scientific Session on the results of research in 2015 "Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture, sport and tourism."]. Part 2, 2016, pp. 241-243. (In Russian).*

3. Ulyanycheva T. A., Kurmashev V. I. [*Perspectives on the Internet for the development of a person's personality*]. *materialy XXIII Mezhdunarodnoj nauchno-tehnicheskoy konferencii «Sovremennye sredstva svyazi» [Proceedings of the XXIII International Scientific and Technical Conference "Modern means of communication."]. Minsk, BGAS Publ., 2018, pp. 292-294. (In Russian).*

4. Ulyanycheva T. A., Rudko S. Yu., Sokolovskaya Z. V., Kurmashev V. I. [*Learning the opinions of trainees on healthy lifestyle as one of the components of the educational process*]. *Materialy XVII nauchno-tehnicheskoy konferencii aspirantov, studentov i molodyh specialistov [Proceedings of the XVII Scientific and Technical Conference of graduate students, students and young professionals]. Minsk, BGAS Publ., 2018, pp. 90-91. (In Russian).*

5. Kurmashev V. I., Provolotsky A. N., Rysyukevich N. S., Asaenok M. A. [*The use of computer technology in the educational process of physical education*]. *Materialy XXI Mezhdunarodnoj nauchno-tehnicheskoy konferencii «Sovremennye sredstva svyazi» [Proceedings of the XXI International Scientific and Technical Conference "Modern means of communication"]. Minsk, BGAS Publ., 2016, pp. 355-358. (In Russian).*

УДК 796.077

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЕ УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ
СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

PROGRAM-TARGETED MANAGEMENT OF THE DEVELOPMENT
OF THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS THROUGH THE USE
OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE REGION
(ON THE EXAMPLE OF THE OREL REGION)

Максимов Денис Александрович

аспирант

кафедра теории и методики избранного вида спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Maximov Denis Alexandrovich

post-graduate student

department «Theories and methods of the chosen sport»

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Одним из приоритетных направлений социальной политики Российской Федерации является развитие физической культуры, где важное место занимает использование современных инновационных технологий. В данной статье рассматривается вопрос развития сферы физической культуры и спорта с помощью использования инновационных физкультурно-оздоровительных методов. Предлагается опыт применения современного подхода к урокам физкультуры на примере учебных заведений Орловской области.

Abstract. One of the priority directions of social policy of the Russian Federation is the development of physical culture, where the use of modern innovative technologies occupies an important place. In this article the question of development of the sphere of physical culture and sport by means of use of innovative sports and improving methods is considered. The experience of applying a modern approach to physical education lessons on the example of educational institutions of the Orel region.

Ключевые слова: физическая культура, инновации, оздоровление, здоровье, спорт, дети, управление.

Keywords: physical education, innovation, health improvement, health, sports, children, management.

Об изменении роли физической культуры и спорта в обществе можно судить по основным направлениям государственной политики, зафиксированной

в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и др.

В Концепции отмечается, что распространение здорового образа жизни предполагает внедрение в жизнь физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом. Программно-целевое управление - это управление, ориентирующееся на достижение конкретного конечного результата в решении определенной проблемы, развитии той или иной отрасли или региона и в заранее установленные сроки.

В настоящее время отношение молодежи к здоровому образу жизни положительно изменилось. У молодых людей появилось желание иметь хорошую фигуру и подтянутый силуэт, что имеет как эстетический, так и физический аспекты. Но на уроках физической культуры педагоги не всегда работают с мотивацией школьников, давая только программный материал. В связи с этим, необходимо усовершенствовать занятия по физической культуре в школе, чтобы заинтересованность детей поддерживать здоровый образ жизни начиналась с первого класса.

В современном мире все чаще можно услышать термин «инновация». Инновации подразумевают под собой нововведения в определенной сфере, которые проникли в нашу бытовую и профессиональную деятельность. Но стоит прояснить, что подразумевают под собой инновационно-оздоровительные технологии [5].

Инновационные технологии - наборы методов и средств, поддерживающих этапы реализации нововведения. Физкультурно-оздоровительные технологии - это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического здоровья, а также на снижение возможности развития заболеваний у человека. Современные физкультурно-оздоровительные технологии включают в себя постановку задач оздоровления, и реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технологии подразумевают не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья населения, тестирование физической подготовленности.

Под инновациями в сфере физкультуры и спорта не следует понимать лишь применение современных тренажеров и приспособлений. Это и применение современных спортивных техник, новых видов занятий, а также методик преподавания.

Среди современных инновационных физкультурно-спортивных технологиях можно выделить основные:

- стретчинг (растяжка);
- техника степа (степ-аэробика, зумба-степ);
- кросфит (круговая тренировка без остановок);
- слайд (тренировка на скользкой платформе);
- велнесмикс (использование элементов йоги);

- дэнсмикс (тренировка с использованием музыкального сопровождения разных направлений) и др.

Следует учесть, что перечислены далеко не все технологии, а лишь основные и самые популярные. Все современные технологии можно перечислять практически бесконечно.

Оздоровление молодого поколения - основная задача современной медицины и педагогики. Развитие физкультуры и спорта Орловской области является одним из ведущих направлений социально-экономической политики региона. Целевой направленностью деятельности соответствующих органов власти является повышение уровня и качества здоровья граждан, вовлечение учеников и студентов в регулярные занятия физкультурой и спортом, увеличение количества спортивных заведений и др. [3].

Правительством Орловской области от 31 октября 2016 года N 427 было принято постановление об утверждении государственной программы "Развитие физической культуры и спорта", в котором основной целью было обозначено создание условий, обеспечивающих развитие массового спорта и спорта высших достижений. Задачами Государственной программы является обеспечение жителям Орловской области систематически заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни; достижение орловскими спортсменами высоких результатов в соревнованиях; развитие инфраструктуры в отрасли физической культуры

и массового спорта, увеличение доли учащихся и студентов, которые занимаются физической культурой и спортом до 80% до 2020 года. В 2018 году на реализацию Государственной программы было выделено 462997,2 тысячи рублей [1].

Для реализации такой масштабной программы необходимы кадры, которые современно мыслят и готовы воплощать свои творческие и профессиональные способности в новых условиях.

Сегодня в Орловской области функционирует 525 средних и общеобразовательных заведения, из них 311 (60%) имеют спортивные залы. Физическое воспитание осуществляют 663 педагога. Каждый год, с целью повышения показателей работы физкультурно-спортивных учреждения, проводится областной конкурс на лучшее учреждение. Органами управления образования Орловской области уделяется большое внимание обеспечению комплекса мер по охране здоровья детей в период их обучения. Положительной тенденцией в сфере взаимодействия образования и здравоохранения является увеличение количества в области образовательных учреждений, имеющих статус «Школа здоровья».

Применение федерального государственного стандарта в системе образования предполагает обновление технологий проведения уроков физической культуры в школах. Это позволяет сделать ранее скучные уроки интересными, творческими и разнообразными.

Большие шансы в повышении интереса к урокам физической культуры имеют современные фитнес-технологии, которые направлены на формирование спортивной культуры, повышение умственной и физической работоспособности, физическое совершенствование.

На примере СОШ № 50 г. Орла можно сделать выводы, что большой популярностью среди детей и подростков сегодня пользуются внеурочные кружки, где используются фитнес-технологии. Программы таких кружков содержат различные направления: танцевальные, корригирующие (занятия с фитболом), гимнастические и акробатические. С 2015 года в школах для 1-7 классов было введено третье внеурочное занятие физкультуры, в программу которого входит применение фитнес-технологий.

В 2015-2016 учебном году среди учениц СОШ № 50 г. Орла был проведен эксперимент, целью которого было выявление влияния применения фитнес-технологий на развитие физических качеств. Суть исследования состояла в том, что 24 ученицы в возрасте 8-9 лет были определены в экспериментальную и основную группы по 12 человек в каждой. Внеурочные занятия в экспериментальной группе проводились с применением фитнес-технологий, а в основной - по программе обычного физического воспитания. Анализ результатов исследования показал, что динамика развития гибкости и координации движений в обеих группах была позитивной, но прирост показателей в экспериментальной группе составил 15 %, а в основной - около 8% [2].

Вместе с повышением качества здоровья и развития двигательной системы, занятия с применением инновационных технологий развивают у подрастающего поколения такие качества как настойчивость и стремление к достижению высоких результатов. Также стоит отметить, что уроки физической культуры с использованием инновационных методов проводятся, как правило, под музыкальное сопровождение, что также положительно влияет и на психоэмоциональное состояние подростков. Все это дает возможность обучающимся получать удовольствие от занятий, а достижение высоких результатов повышает их учебную мотивацию. Также стоит отметить, что такие меры в сфере физкультурного воспитания учащихся, по словам опрошенных родителей, привели к тому, что дети стали больше интересоваться музыкой, интересоваться другими видами спорта и начали реже болеть вирусными заболеваниями [2].

Окружающий мир не стоит на месте. В условиях современного развития во всех сферах требуется постоянное движение вперед. Другими словами, все отрасли требуют инновационных и современных подходов. Не исключением является и спортивно-оздоровительная сфера, которая тесно связана с всеобщим развитием страны.

Правильное управление сферой физической культуры и спорта должно заключаться в комплексном функционировании данной отрасли и акцентироваться, в первую очередь, на физическое развитие человека, что влечет за собой увеличение его ресурсного потенциала, проявляет социальную активность, влияет на организацию культурного досуга [4].

Также физическая культура и спорт имеют влияние на психо-эмоциональные стороны развития человека. Спорт воспитывает выносливость и устойчивость, делает человека менее восприимчивым к стрессам, помогает воспитывать лидерские качества и закаляет характер. Все это обязательно поможет подрастающей личности занять свою ячейку в обществе и проявить себя, что, в свою очередь, принесет положительные результаты стране.

Поэтому вполне очевидно, что управление физической культурой и спортом на современном этапе модернизации Российской Федерации должно обладать такими основополагающими признаками, как системность, комплексность и целостность.

Литература

1. Об утверждении государственной программы Орловской области "Развитие физической культуры спорта": Постановление правительства Орловской области от 31 октября 2016 года N 427 [электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/441797436> (дата обращения 05.10.2018)
2. Благовисная Е. С. Повышение эффективности уроков физической культуры и внеурочной деятельности в общеобразовательной организации посредством фитнес-технологий // Материалы региональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы реализации ФГОС общего образования в образовательных организациях Орловской области». Орел. 2016. С.64-65.
3. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию [электронный ресурс] // Молодой ученый. 2014. №18. С. 65-67. URL <https://moluch.ru/archive/77/13337/> (дата обращения: 04.10.2018).
4. Старостенко А. М., Старостенко К. В. Управление физической культурой и спортом в Орловской области: состояние и пути совершенствования [электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-orlovskoy-oblasti-sostoyanie-i-puti-sovershenstvovaniya> (дата обращения 05.10.2018)
5. Юрьева И. А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся [электронный ресурс]: проектная работа по дисциплине «Физкультура». URL: <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> (дата обращения 04.10.2018).

References

1. *Ob utverzhdenii gosudarstvennoj programmy Orlovskoj oblasti "Razvitie fizicheskoy kul'tury sporta": Postanovlenie pravitel'stva Orlovskoj oblasti ot 31 oktyabrya 2016 goda N 427 [About the approval of the state program of the Orel region «Development of physical culture of sport»: Government resolution of the Orel region from October 31, 2016 N 427]. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/441797436> (accessed 05.10.2018).*
2. *Blagovisnaya E. S. [Improving the efficiency of physical education lessons and extracurricular activities in educational organization through fitness technologies]. Materialy regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii «Aktual'nye problemy realizacii FGOS obshchego obrazovaniya v obrazovatel'nyh organizacijah Orlovskoj oblasti» [Materials of the regional scientific-practical conference « Actual problems of implementation of Federal state educational standards of education in educational institutions of the Orel region»]. Orel, 2016, pp. 64-65.*
3. *Babicheva I. V. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu [Sports and health technologies in the classroom for physical education]. Molodoj uchenyj - Young scientist. 2014, no. 18, pp. 65-67. Available at: <https://moluch.ru/archive/77/13337/> (accessed 04.10.2018).*
4. *Starostenko A. M., Starostenko K. V. Upravlenie fizicheskoy kul'turoj i sportom v Orlovskoj oblasti: sostoyanie i puti sovershenstvovaniya [Management of physical culture and sports of the Orel region: state and ways of improvement]. Available at:*

<https://cyberleninka.ru/article/v/upravlenie-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-orlovskoy-oblasti-sostoyanie-i-puti-sovershenstvovaniya> (accessed 05.10.2018).

5. Yuryeva I. A. *Innovacionnye tekhnologii fizkul'turno-ozdorovitel'-noj napravlenosti v fizicheskom vospitanii uchashchihsya. [The innovative technology of physical culture improving orientation of physical education students. Project work on discipline « Physical culture».* Available at: <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> (accessed 04.10.2018).

КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

CROSSFIT AS INNOVATIVE PHYSICAL EDUCATION-IMPROVING TECHNOLOGY

Попов Александр Петрович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Popov Alexander Petrovich
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Резниченко Екатерина Юрьевна
студент
Институт иностранных языков
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Reznichenko Ekaterina Yurievna
student
Institute of the foreign languages
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. В наше время поиск новых форм и видов физической активности связан с потребностью, сформированной на основе необходимости развития и распространения инновационных технологий в сфере физической культуры. Кроссфит активно входит в практику физкультурно-оздоровительных занятий учебных заведений.

Abstract. Nowadays the search of new forms and concepts of physical activity is connected with requirement which was complicated on the necessity of development and extension of innovative technologies in the physical education sphere . Crossfit is practiced actively on the physical education lessons.

Ключевые слова: кроссфит, физическая культура, тренировка, доступность, интенсивность.

Keywords: crossfit, physical culture, training, availability, intensity.

На сегодняшний день система высшего образования находится в поиске более эффективных форм и методов организации учебной деятельности. Это касается и уроков физической культуры. Многообразие

различных тренировочных и оздоровительных программ поражает. Но все же, это не мешает появляться совершенно новым направлениям, таким как кроссфит.

Кроссфит- это брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженей в 2000 году. Популярность этого направления обусловлена широким спектром его применения в самых разных видах спорта для самых разных людей с различным уровнем подготовки. Кроссфитом занимаются как профессиональные спортсмены, так и неподготовленные любители. В зависимости от этого варьируется вес, нагрузка, интенсивность, но суть программы остается без изменений. Кроссфит – это круговая тренировка, то есть все упражнения многократно повторяются и замыкаются в круг. Нужно выполнить определенный комплекс упражнений за минимальное время.

Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов с применением кроссфита на занятиях по физической культуре является одним из путей оптимизации учебного процесса. Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует полноценному развитию физических качеств. Исследования показывают, что кроссфит как вид спорта имеет свои характерные особенности:

- программа воздействует на организм с разных сторон. Чередуются упражнения и их интенсивность, так же их продолжительность, все это способствует развитию и совершенствованию важнейших физических навыков у студентов. — приемы сменяются очень интенсивно, за счет чего занимающиеся проявляют самостоятельность и инициативность, а так же скорость и выносливость.

- высокий темп тренировки создает эмоциональное напряжение, способствующее эмоциональной разрядке.

- важен соревновательный элемент, точность и быстрота действий, что позволяет мобилизовать все свои возможности и преодолеть трудности.

Кроссфит требует всесторонней развитости физических возможностей занимающихся. Является средством развития интеллектуальных способностей, так как требует высокой концентрации и многозадачности, воспитывает волевые качества и полезные привычки, носит прикладной характер, полезен в различных жизненных ситуациях и доступен людям с различными физическими возможностями, то есть не имеет ограничений. Программу кроссфита можно подобрать в зависимости от уровня подготовки, желания и возможностей учащихся. Упражнения строятся на различных приемах из бега, тяжелой и легкой атлетики, фитнеса. Группируются сетами и повторяются по кругу. Важна высокая интенсивность и максимальная отдача. Тренировки являются функциональными, то есть, задействована сила, скорость, точность и координация. Существуют виды кроссфита, в зависимости от ваших пожеланий и целей. Это может быть похудение, набор мышечной массы, поддержание актуальной формы. Возможны тренировки на силу, выносливость или кардиотренировки. Чаще всего все эти тренировки являются частью одного комплекса, распределенного по дням недели. Частотность занятий физической культурой для учащихся во многих вузах распределяется соответствующе для занятий

кроссфитом, поэтому их можно смело применять на уроках.

Приведем пример тренировки по кроссфиту. Так, во время одного подхода спортсмен должен пробежать дистанцию, затем без отдыха сделать 10 повторов приседаний, отжиманий, затем 15 раз подтянуться на турнике, присесть с отягощением и затем повторить все по кругу. Можно подключать инвентарь, штанги и гири. Таких раундов может быть пять или больше, в зависимости от подготовки занимающегося. Очень важно подготовить тело к физической тренировке. Именно поэтому опытные тренеры советуют начинать занятия с классических упражнений на разминку, которые помогут разогреть все группы мышц для дальнейшей тренировки. Разминка тоже проводится в быстром темпе, чтобы настроить занимающихся на нужный темп. Интенсивность нагрузки учащиеся могут варьировать сами под руководством преподавателя. Возможно, эти нагрузки кажутся слишком тяжелыми, но при определенных усилиях воли можно добиться хорошего эффекта, так как комплекс охватывает все группы мышц. Правильное распределение нагрузки и техника выполнения обеспечат качественный результат. Так же они помогают укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную системы, мышцы кора и адаптируют организм к смене нагрузок.

В пределах строго лимитированного времени кроссфит позволяет поднять уровень эффективности тренировок и получить студентам большой оздоровительный эффект.

Литература

1. Богачев Е. М. Универсальный кроссфит / Е. М. Богачев // Гераклион. — 2014. — № 1. — С. 6–7.
2. Богачев Е. М. Функциональный интенсивный тренинг. Тенденции развития в России и за рубежом / Е. М. Богачев // Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Москва. — 2014. — С. 26–28.
3. Фадеев О. В. Кроссфит как средство развития выносливости у военнослужащих войск национальной гвардии РФ [Текст] // Аспекты и тенденции педагогической науки : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). — СПб. : Свое издательство, 2017. — С. 83–86. — Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/216/12705/> (дата обращения: 05.11.2018).
4. Волков В. В. Особенности комплексного контроля в функциональном интенсивном тренинге / В. В. Волков // Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Москва. — 2014. — С. 34–37.
5. Волков В. В. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки / В. В. Волков, С. А. Еремин, В. Н. Селуянов // Экстремальная деятельность человека. — 2014. — № 1 (30).
6. CrossFit Exercises&Demos [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.crossfit.com/exercisedemos/> (дата обращения: 05.11.2018).

7. Что такое кроссфит? // Сайт о Кроссфит (Crossfit) в России и мире. – Режим доступа: <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/что-такое-crossfit.html> (дата обращения: 05.11.2018).

References

1. Bogachev E. M. *Universal'nyj krossfit [Multi-function crossfit]. Geraklion, 2014, no. 1, pp. 6–7.*

2. Bogachev E. M. *[Intensive functional training. Development trends in Russia and abroad]. Fizicheskaya kul'tura i massovyj sport v osnove zdorov'esberegayushchih tekhnologij : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Physical culture and mass sports at the heart of health-saving technologies: materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Moscow, 2014, pp. 26–28. (In Russian).*

3. Fadeev O. V. *[CrossFit as a means of developing endurance among the military personnel of the National Guard troops of the Russian Federation]. Aspekty i tendencii pedagogicheskoy nauki : materialy II Mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, iyul' 2017 g.) [Aspects and tendencies of pedagogical science: materials of the II Intern. scientific conf. (St. Petersburg, July 2017)]. St. Petersburg, Svoe izdatel'stvo Publ., 2017, pp. 83-86. Access mode: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/216/12705/> (access date: 05.11.2018).*

4. Volkov V. V. *[Features of complex control in functional intensive training]. Fizicheskaya kul'tura i massovyj sport v osnove zdorov'esberegayushchih tekhnologij. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Physical culture and mass sport as a basis of health-saving technologies. Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Moscow, 2014, pp. 34–37. (In Russian).*

5. Volkov V. V., Eremin S. A., Seluyanov V. N. *Tekhnologiya krossfit: osnovy prikladnosti i usloviya umen'sheniya ehkstremaal'nosti vysokointensivnoj sportivnoj trenirovki [Technology crossfit: the basics of application and the conditions for reducing the extremes of high-intensity sports training]. Ehkstremaal'naya deyatel'nost' cheloveka - Extreme human activity, 2014, no. 1 (30).*

6. *CrossFit Exercises & Demos. Available at: <https://www.crossfit.com/exercisedemos/> (accessed 11/05/2018).*

7. *Что такое кроссфит? [What is crossfit?]. Сайт о Кроссфит (Crossfit) в России и мире - Site about Crossfit (Crossfit) in Russia and the world. Available at: <https://cross.expert/dlya-nachinayushush/что-такое-crossfit.html> (accessed 05/11/2018).*

УДК 796.022

СТОЛ ДЛЯ АРМСПОРТА С ТЕНЗОДАТЧИКАМИ

ARMSPORT TABLE WITH PRESSURE SENSORS

Казаков Михаил Константинович
доктор технических наук, профессор
кафедра «Общеобразовательные дисциплины»
Гжельский государственный университет
пос. Электроизолятор, Московская область, Россия
Kazakov Mikhail Konstantinovich
doctor of technical sciences, professor
department "General educational disciplines"
Gzhel state University
p. Elektroizolyator, Moscow region, Russia

Аннотация. Устройство относится к области физкультуры и спорта, в частности, к устройствам для проведения тренировок по армспорту. Задачей, на решение которой направлено предлагаемое решение, является повышение качества тренировочного процесса путем получения информации о силе, развиваемой спортсменом в процессе поединка.

Abstract. The device relates to the field of physical culture and sports, in particular, to devices for training arm wrestling. The task for solving the proposed solution is to improve the quality of the training process by obtaining information about the strength developed by the athlete in the process of the fight

Ключевые слова: армспорт, стол для армспорта, датчик.

Keywords: armssport, table for the arm sport, sensor.

Как известно, поединки по армспорту часто являются довольно динамичными, и судье бывает трудно зафиксировать такие нарушения правил как отрыв локтя от подлокотника или срыв локтя.

В [1] предложено использовать, в частности, контактные датчики, устанавливаемые между столешницей и подлокотником, которые реагируют «на присутствие» локтя на подлокотнике, с индикацией отрыва локтя, что помогает судье принимать более объективное решение по ходу поединка.

Испытания такого стола показали его работоспособность при использовании на соревнованиях, но при его применении в тренировочном процессе выявился недостаток, который связан с тем, что нельзя получить данные о составляющих силы при давлении локтем на поверхность подлокотника по трем составляющим, т.е. графика силы. Причем этот график несет информацию о силе атлета, прикладываемой к руке соперника. Разложение силы на составляющие является важным для обучения технике с помощью метода под условным названием «модель чемпиона». То есть имеется график силы атлета более высокой квалификации, по которому можно судить об

отличии его особенностей тактики проведения поединка от техники спортсмена, имеющего меньшую квалификацию. Как следствие, в процессе тренировки появляются новые возможности для совершенствования мастерства.

Таким образом, с целью совершенствования технического мастерства на основе сравнения указанных графиков (более техничного спортсмена с менее техничным), предлагается техническое решение [2], суть которого состоит в том, что подлокотник стола для армспорта выполнен в виде системы тензометрических датчиков (тензодатчиков).

Компонентом, реагирующим на силу атлета, является внешняя поверхность подлокотника 1 (рис.1), которая может перемещаться по трем направлениям относительно столешницы 2. Подлокотник 1 имеет вырез, на пяти гранях которого имеются выступающие элементы 3, которые расположены в центре каждой грани. Они передают силу давления на подлокотник 1 системе упругих элементов 4, которые имеют возможность деформироваться. Упругие элементы 4 образуют грани прямоугольного параллелепипеда и опираются на каркас из стальных элементов 5, который прикреплен к столешнице 2. Всего используются пять упругих элементов: один горизонтальный и четыре вертикальных. Вертикальные обеспечивают фиксацию составляющих силы по осям x и y (на рис.1 показано одно из этих направлений), а горизонтальный элемент – определение составляющей силы по оси z (перпендикулярно столешнице).

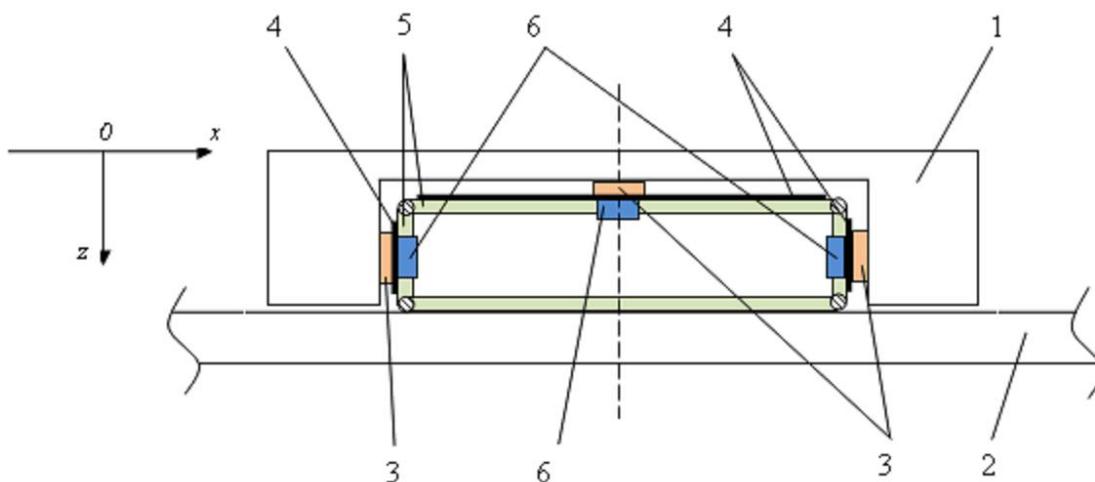


Рис.1. Подлокотник как система тензометрических датчиков

Основой тензодатчика 6 (рис.1) служит чувствительный элемент в виде, например, змейки из тонкого провода (рис.2), сопротивление которого меняется пропорционально механическому давлению, прикладываемому к упругому элементу 4 (рис.1), на котором располагаются тензодатчики 6.

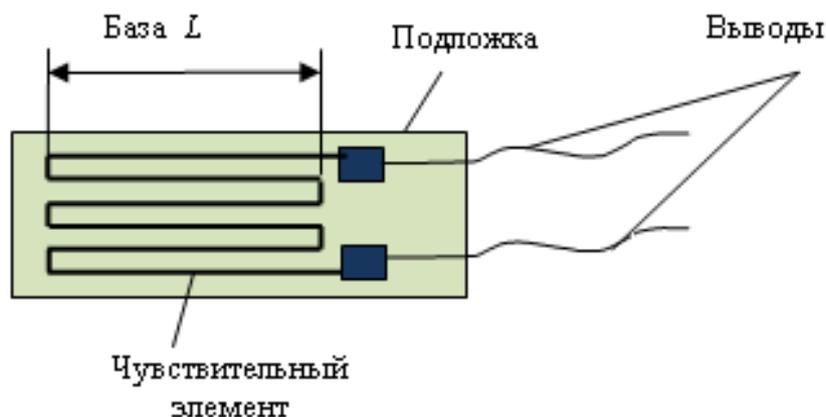


Рис.2. Тензометрический датчик

С выхода тензодатчиков 6 аналоговые сигналы подводятся ко входу блока обработки информации, содержащем мосты Уитстона, усилительные устройства, а также преобразователи аналог-цифра для передачи данных в компьютер.

Использование моста необходимо, поскольку измерительные процедуры с помощью тензодатчиков связаны с фиксацией очень малых отклонений. Например, для тензодатчика, имеющего сопротивление 120 Ом отклонение сопротивления при деформации может составлять всего (0,1...0,15) Ом. Мостовые схемы, как известно, обеспечивают лучшую чувствительность.

Компьютер на основе оригинальной программы пересчитывает зафиксированные проекции силы при давлении на подлокотник в силу, которую спортсмен развивает в процессе схватки, и которую он прикладывает к руке соперника. Эти данные могут использоваться для совершенствования мастерства тренирующегося путем сравнения конкретного графика силы с графиком более техничного атлета.

Литература

1. Казаков М. К., Промзелёва Т. А. Стол для занятий армспортом с датчиками // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики / МАБИВ. Орел, 2018. № 1 (17). Вып. 1. С.47-51.
2. Патент № 132359 на полезную модель РФ. Стол для армспорта с тензодатчиками / Казаков М. К., Кузнецов А. С. // Бюллетень. 2013. №26.

References

1. Kazakov M. K., Promzeleva T. A. Stol dlya zanyatij armsportom s datchikami [Table for training arm-wrestling with sensors]. Nauka-2020 : Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: innovacionnye proekty i peredovye praktiki / MABIV [Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference April 28-29, 2018 Orel. / MABIV]. Orel, 2018, no. 1 (17), Vol. 1, pp.47-51.
2. Kazakov M. K., Kuznetsov A. S. Patent № 132359 na poleznuyu model' RF. Stol dlya armsporta s tenzodatchikami [Patent No. 132359 for a utility model of the Russian Federation. Table for armsport with strain gauges]. Buletten - Bulletin, 2013, no. 26.

УДК 796.42

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION

Каинков Игорь Вячеславович

преподаватель физической культуры

ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет

имени Н. В. Парахина»

Многопрофильный колледж

Орел, Россия

Kainkov Igor Vyacheslavovich

physical education teacher

Orel State Agrarian University named after N. V. Parahina

Multidisciplinary College

Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье проведен анализ современных инновационных технологий в сфере физического воспитания и их внедрение в образовательный процесс.*

Abstract. *This article analyzes the current innovative technologies in the field of physical education and their implementation in the educational process.*

Ключевые слова: *инновационные технологии, физическое воспитание, студент, образование.*

Keywords: *innovative technologies, physical education, student, education.*

Среди современных подходов в методологии педагогической деятельности как образовательного пространства и ее преобразовании важнейшим является инновационная деятельность. Инновация представляет собой результат реализации новых идей с целью их дальнейшего практического использования для удовлетворения каких-либо нужд и потребностей общества. В сфере физического воспитания инновации становятся естественным явлением, как и во многих других сферах деятельности человека. Инновации не возникают сами по себе, они являются результатом применения передового педагогического опыта, научного поиска. Важнейшими источниками инноваций являются исследования и труды ученых, работающих в данной области. По мере накопления научно-педагогического опыта, знаний в области физической культуры, совершенствования спортивного инвентаря и оборудования появляются новые идеи преобразования спортивно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов.

Современные тенденции развития науки и образования непрерывно диктуют необходимость инновационности всех видов деятельности человека. Физическая культура как учебная дисциплина также нуждается в обновлении, и это особенно заметно в последнее десятилетие. В условиях модернизации и гуманизации образования необходимы новые подходы к осмыслению

сущности физической культуры, ее влияния на образ жизни и поведение студентов.

Однако практика показывает, что провозглашение новых принципов в образовании само по себе еще не обеспечивает его инновационного развития, хотя и служит важной предпосылкой этого. Нужны модели и педагогические технологии, построенные на основе современных подходов в образовании и конкретизированные в соответствии с особенностями физической культуры как учебной дисциплины.

При разработке инновационных технологий важно учитывать, на какой из компонентов учебно-воспитательного процесса они будут нацелены: задачи учебно-воспитательного процесса (оздоровительные, воспитательные, образовательные), его направленность (формирующая, развивающая, тренирующая), подход (коллективный, дифференцированный, индивидуальный), способы организации (стандартизированный, проектировочный, творческий), виды спорта (базовые, вариативные, факультативные) и т.д. При этом следует учесть, что частичные инновации, сосредоточенные на одном или некоторых элементах учебного процесса, не дадут ожидаемого эффекта. Только комплексные образовательные инновации, предусматривающие реализацию основных условий становления учебной деятельности, являются значимыми в отношении достижения результата.

Важным принципом разработки инновационных технологий и методов является ее направленность на как можно большие предметы исследования, основными среди которых являются: физическое и психическое здоровье, физическое развитие, подготовленность, работоспособность, уровень физкультурно-валеологических знаний, содержание физкультурных потребностей, мотивов и интересов и, наконец, образ жизни в целом.

На сегодняшний день в практической и исследовательской работе специалисты по физической культуре наибольшее внимание оказывают следующим инновационным технологиям:

- лично ориентированное физическое воспитание;
- спортивно-видовой подход;
- рейтинговый подход;
- олимпийское образование;
- спортивно-патриотическое воспитание;
- интеллектуализация физического воспитания и т.д.

Лично ориентированное физическое воспитание включает цели, задачи, методы и формы физкультурно-образовательного процесса максимально ориентированные на интересы и потребности личности студента. Такой подход подразумевает свободный выбор вида, объема и интенсивности двигательной активности, оптимальность физической нагрузки, преемственность регламентированных и самостоятельных форм занятий. Основным достоинством данного подхода является его ориентация на предпочтения, прежде всего, самого студента, а, следовательно, высокая заинтересованность студента в процессе физического воспитания.

Спортивно-видовой подход основан на занятиях одним или несколькими видами спорта, с использованием научно-методических разработок и технологий

подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс вуза и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности. Данный подход, как и личностно ориентированный, направлен на выявление у студенческой молодежи индивидуальных задатков, способностей, личностных установок и мотивации, потребностей, притязаний и интересов, однако, спортивно-видовой подход подразумевает также и формирование спортивной культуры, личностную самоактуализацию.

Рейтинговый подход на сегодняшний день становится все более распространенным. Система рейтингового контроля оказывает определяющее влияние, стимулируя использование специальных методов, приемов, операций педагогического воздействия, нацеленных на поддержку ее функционирования. Система рейтингового контроля способствует более быстрой адаптации студентов в условиях вуза. Она позволяет стимулировать их к получению высшего балла при выполнении контрольных упражнений, «подтягиванию» отстающих физических качеств до нормативных требований, способствует активному участию в спортивно-массовой работе и соревнованиях, регулярному посещению занятий по физическому воспитанию.

В рамках олимпийского образования основной целью педагогической деятельности выступает формирование у студента знаний об олимпийских играх, их истории, целях, задачах и основных принципах, о различных видах спорта и методах спортивной подготовки, о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта. Основным результатом применения данного подхода является не только ознакомление студентов с олимпийским движением, но формирование мотивации к собственным высоким достижениям в спорте.

Спортивно-патриотическое воспитание включает в себя ознакомление студентов со спортивным прошлым своей страны, региона, города или ВУЗа, поддержание и формирование традиций проведения различных спортивных мероприятий и, как следствие, формирование патриотизма у студенческой молодежи.

Необходимость повышения интеллектуального потенциала учащихся приводит к тому, что актуальным стал вопрос интеллектуализации физического воспитания, решение которого нередко видят в наполнении занятия по физической культуре игровыми и иными упражнениями, для выполнения которых необходима актуализация интеллектуальных функций. Однако представляется важным в этом случае не утратить главную цель физического воспитания – развитие двигательного потенциала. Более того, двигательная активность сама по себе имеет колоссальный потенциал для развития личности.

Зачастую вопросы физического воспитания и интеллектуального развития студентов рассматриваются изолированно друг от друга, однако, особая роль движений в умственном развитии показана многими исследователями. Психолог Н. П. Локалова высказывает мнение о том, что развитие двигательной и умственной сфер личности взаимосвязано теснейшим образом, поскольку, с одной стороны, посредством реализации двигательной деятельности происходит развитие самих познавательных процессов, а с другой – познавательные процессы позволяют человеку контролировать и управлять движениями.

В работе И. В. Стародубцевой и Е. А. Коротковой отражается роль физических упражнений в умственном развитии, реализуемая опосредованным (через укрепление здоровья, развитие физических способностей) или прямым (через внимание, восприятие, память, воображение) способами.

Таким образом, инновационные процессы в физическом воспитании, подготовке и переподготовке специалистов для этой образовательной области стали востребованы в современном обществе, вследствие устойчивых тенденций к ослаблению физических способностей студентов, отказа от регулярного посещения занятий. Эти процессы находятся в прямой зависимости от реформирования образовательной системы в целом, внедрения компьютерных технологий, приборного обеспечения физического воспитания, качества и оснащённости спортивных сооружений. Не изучая глубоко теоретические проблемы физической культуры, не проводя фундаментальных исследований и не формируя принципиально новых взглядов, мы постоянно будем отставать и в практике.

Литература

1. Кокорина О. Р. *Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе педагогического вуза* / О. Р. Кокорина // *Физическая культура*. - 2008. - № 6. - С. 64–65.
2. Локалова Н. П. *Зачем нужна школьная физкультура: точка зрения психолога* / Н. П. Локалова // *Вопросы психологии*. – 1989. – № 3. – С. 106 – 112.
3. Стародубцева И. В. *Умственное развитие старших дошкольников в процессе физического воспитания* / И. В. Стародубцева, Е. А. Короткова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2005. – № 3. – С. 18 – 22.
4. Ярмолинский В. И. *Содержание и характеристики инноваций в физическом воспитании студентов* / В. И. Ярмолинский // *Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. : к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / ред кол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]*. – Минск : БГУ, 2009. – 279 с.

References

1. Kokorin. O. R. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v uchebnom processe pedagogicheskogo vuza* [Health-saving technologies in the educational process of a pedagogical university]. *Fizicheskaya kul'tura - Physical culture*, 2008, no. 6, pp. 64–65.
2. Lokalova N. P. *Zachem nuzhna shkol'naya fizkul'tura: tochka zreniya psihologa* [Why do we need school physical education: the point of view of a psychologist]. *Voprosy psihologii - Questions of psychology*, 1989, no 3, pp. 106 - 112.
3. Starodubtseva I. V., Korotkova E. A. *Umstvennoe razvitie starshih doshkol'nikov v processe fizicheskogo vospitaniya* [Mental development of senior preschoolers in the process of physical education]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, training, training*, 2005, no. 3, pp. 18 - 22.
4. Yarmolinsky V. I., [Content and characteristics of innovations in the physical education of students]. *Innovacionnyye processy v fizicheskom vospitanii studentov : sb. nauch. st. : k 60letiyu kafedry fiz. vospitaniya i sporta BGU* [Innovative processes in the physical education of students. Coll. scientific st. : for the 60th anniversary of the Department of Phys. upbringing and sports of BSU]. *Minsk, BSU Publ.*, 2009, 279 c.

УДК 797.5

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПАРАШЮТИСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНАЖЕРА ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**THE PROGRAM OF TRAINING OF THE PARACHUTIST
USING THE SIMULATOR VIRTUAL REALITY**

Горин Андрей Владимирович

кандидат технических наук, доцент

кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Gorin Andrei Vladimirovich

associate professor

department «Mechatronics, mechanics and robotics»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tokmakov Nikita Vladimirovich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tokmakova Maria Andreevna

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлен краткий анализ происшествий при выполнении прыжков с парашютом. Представлено содержание программы подготовки парашютиста с использованием тренажера виртуальной реальности. Представлены практические способы обучения парашютиста при расчете приземления.

Abstract. The article presents a brief analysis of incidents in the performance of skydiving. The content of the training program for a parachutist using a virtual reality simulator is presented. Practical ways of training of the parachutist at calculation of landing are presented.

Ключевые слова: тренажер, виртуальная реальность, парашютист, ориентация в пространстве, прыжок с парашютом.

Keywords: simulator, virtual reality, skydiver, orientation in space, parachute jump.

Анализ предпосылок и происшествий при выполнении прыжков с парашютом в России и за рубежом [1,2,3] показывает, что 80-85% несчастных случаев происходят при встрече парашютиста с земной поверхностью. Указанные происшествия происходят вследствие неправильного расчета захода или совершения парашютистом ошибок при пилотировании купола и приземлении [4,5]. Эти причины могут привести к негативным, а иногда к фатальным последствиям для здоровья парашютиста.

Для обеспечения безопасного выполнения прыжков необходима как теоретическая, так и практическая парашютная подготовка [6,7].

Подготовка на парашютном тренажере является чрезвычайно актуальной так как позволяет свести к минимуму возможность ошибочных действий парашютиста при пилотировании купола парашюта и приземлении.

Общая трудоемкость программы подготовки парашютиста с использованием тренажера виртуальной реальности составляет 1 час 30 мин, из них теоретических занятий - 45 мин, практических занятий - 4-6 прыжков с использованием тренажера.

В основу программы положен обобщённый передовой опыт отечественной и зарубежной практики подготовки начинающих парашютистов. Предложенные методические рекомендации были сформулированы, основываясь на практический опыт подготовки начинающих парашютистов, на протяжении более двадцати лет.

Учебный курс с использованием тренажера виртуальной реальности является основой для дальнейшего прохождения курса AFF и последующего выполнения прыжков с парашютом, так как умение правильно построить заход в площадку приземления и грамотно приземлиться является неотъемлемой частью прыжков с парашютом.

Цель программы подготовки парашютиста с использованием тренажера виртуальной реальности – получение правильных и устойчивых навыков управления куполом начинающими парашютистами.

Основными задачами учебного курса являются:

- умение составлять заход на площадку приземления с учетом различных метеоусловий и точек раскрытия;
- изучение режимов управления куполом;
- выполнение безопасной и грамотной работы под куполом;
- обеспечение безопасного и точного приземления в заданную площадку.

В результате освоения программы парашютист должен:

- уметь строить заход на основную площадку приземления для различных метеоусловий;
- знать и применять различные режимы работы купола;
- знать и выполнять работу под куполом обеспечивающую безопасное пилотирование;

- уметь обеспечивать безопасное приземление в заданную площадку с требуемой точностью.

Структура учебного курса состоит из теоретической части и практической. Содержание теоретической подготовки и распределение ее трудоемкости представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Теоретическая подготовка

№	Тема	Содержание	Время (мин)	Примеч.
1	Расчет захода	<p><u>Основные термины и определения:</u> конус возможностей, створ, траверс, створная полоса, глиссада, базовый район, базовая точка, линия визирования, цель.</p> <p><u>Определение контрольных точек:</u> первая точка, вторая точка, третья точка.</p> <p><u>Выбор площадки приземления:</u> основная, запасная.</p>	20	*
2	Управление куполом	<p><u>Режимы управления:</u> верхний, средний, нижний, развороты парашютной системы.</p> <p><u>Приземление:</u> выполнение приземления (подушки), ошибки при выполнении подушки, способы встречи с землей.</p>	25	*
		Итого	45мин	

Теоретический курс программы подготовки парашютиста с использованием виртуального тренажера может проводиться как во время основного теоретического курса AFF, так и после его завершения

Содержание и трудоемкость практической части программы подготовки парашютиста с использованием виртуального тренажера представлены в таблице 2.

Подготовка к виртуальному прыжку на тренажере выполняется парашютистом под контролем инструктора. Подготовка содержит подробное объяснение и отработку задания на прыжок. После выполнения прыжка производится тщательный анализ и разбор действий парашютиста под куполом и во время приземления. Количество виртуальных прыжков может изменяться в зависимости от уровня усвоения материала начинающим парашютистом.

Таблица 2

Практическая часть программы подготовки парашютиста с использованием тренажера виртуальной реальности

№	Тема	Содержание	Время (мин)	Примеч.
11	Выполнение виртуальных прыжков	1 Управление и приземление купола в штилевых условиях;	9	*
		2 Управление и приземление купола в ветер средней скорости;	7	
		3 Управление и приземление купола в сильный ветер;	6	
		4 Управление и приземление купола поперек ветра;	6	
		5 Контрольное выполнение;	6	
		6 Контрольное выполнение.	6	
		Итого	35мин	
12	Разбор прыжка		10мин	**

Время и выполнение виртуального прыжка производится по готовности студента, повторение прыжка обусловлено рекомендацией инструктора. Разбор виртуального прыжка осуществляется после его выполнения.

Образовательные технологии, используемые при реализации учебной работы, предусматривают использование:

- активных и интерактивных форм проведения занятий (аудиторные занятия с использованием тренажера виртуальной реальности);
- мультимедийный способ (лекционные и практические занятия);
- разбор конкретных ситуаций (лекционные и практические занятия).

Во время обучения начинающего парашютиста для соблюдения рациональной подготовки и обеспечения безопасности прыжков с парашютом применяются следующие виды контроля:

- оперативный контроль в виде опроса по пройденным темам, визуального наблюдения за выполнением упражнения;
- текущий контроль в виде собеседования, зачета по действиям на этапах прыжка;
- этапный контроль в виде письменного тестирования.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Применение программы подготовки парашютиста с использованием тренажера на основе виртуальной реальности позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподаваемых знаний и умений при использовании тренажера на основе виртуальной реальности для начинающих спортсменов-парашютистов.

Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyh-proisshestvij-za-1998-2005>.
2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012.
3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016.
4. Серебренников, Г.Г. Парашютный спорт: учебное пособие / Г.Г. Серебренников. - М: Патриот, 1990. - 226 с.
5. Горин, А.В. Основы работы парашютиста под куполом: монография / А.В. Горин, В.Е. Ткаченко. - Орел: ООО ПФ «Картуш», 2014. - 94 с.
6. Горин, А.В. Начальная подготовка парашютиста: монография / А.В. Горин, М.А. Горина. - Орел: Госуниверситет УНПК, 2015.
7. Горин А.В. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой: монография / А.В. Горин, М.А. Горина, Д.Л. Козырев - Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. - 52 с.

References

1. Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia <http://skysport.ru/analiz-parashyutnyh-proisshestvij-za-1998-2005>.
2. Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012.
3. Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016.
4. Serebrennikov, G.G. Parachute sport: textbook / G.G. Serebrennikov. M: Patriot, 1990. - 226 p.
5. Gorin, A.V. Basics of parachutist work under the dome: monograph / A.V. Gorin, V.E. Tkachenko. - Orel: PF "Kartush" LLC, 2014. - 94 p.
6. Gorin, A.V. Initial training of parachutist: monograph / A.V. Gorin, M.A. Gorina. - Orel: State University - UNPK, 2015. - 130 p.
7. Gorin A.V. Theoretical bases of the jump with a planning shell: monograph / A.V. Gorin, M.A. Gorina, D.L. Kozyrev - Orel: OGU name of I.S. Turgenev, 2016. - 52 p.

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА**

**THE USE OF INNOVATIVE PHYSICAL HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES
IN THE PRACTICE OF THE KINDERGARTEN**

Усманова Галина Николаевна
инструктор по физической культуре
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52»
г. Заволжье, Россия
Usmanova Galina Nikolaevna
physical education instructor
municipal budget preschool educational institution
«Kindergarten № 52»
Zavolzhye, Russia

Некрасова Ксения Александровна
заместитель заведующего
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52»
г. Заволжье, Россия
Nekrasova Ksenia Aleksandrovna
deputy head
municipal budget preschool educational institution
"Kindergarten № 52»
Zavolzhye, Russia

Аннотация. В статье рассматривается практика физкультурно-оздоровительной работы детского сада по применению элементов различных видов спорта. Описаны формы, система, результаты работы по ознакомлению дошкольников с различными видами спорта.

Annotation. The article deals with the practice of physical-health work of the kindergarten on the use of elements of different sports. Described the form, the system, the results of exposing preschoolers with a variety of sports.

Ключевые слова: здоровье дошкольников, элементы спорта, физическая подготовленность дошкольников, инновационные образовательные технологии.

Keywords: health of preschool children, elements of sports, physical fitness of preschool children, innovative educational technologies.

Одной из главных задач современного общества – формирование жизнеспособного подрастающего поколения. Поддержка и сохранение здоровья детей, конечно, регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые, безусловно, помогают достичь определенных результатов стабилизации улучшения детского здоровья.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Физическая культура и физическое развитие тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной и моторики, развитие зрительно-двигательной и слухо-зрительной - двигательной координации [2].

Рационально организованная двигательная активность является мощным оздоровительным средством для дошкольников. Использование различных средств физического воспитания с учетом индивидуального подхода удается добиться положительной динамики даже у детей, имевших отклонения со стороны костно-мышечной системы, физической подготовленности и устойчивости организма к заболеваниям (иммунитет).

Большинство программ дошкольного образования подразумевает ознакомление дошкольников со спортивными играми в возрасте с 5 лет. Однако по нашим наблюдениям интерес детей к спортивному инвентарю и оборудованию начинает проявляться гораздо раньше. Кроме того, возрастает количество родителей, желающих, чтобы их ребенок начал заниматься спортом как можно раньше. Учитывая данную потребность детей и их родителей, наше учреждение предложило дополнительную образовательную программу физкультурно-спортивной направленности для детей с 3 лет.

За основу программы дополнительного образования была взята программа физического воспитания детей с 3 лет «Играйте на здоровье!» белгородских авторов Л. Н. Волошиной и Т. В. Куриловой. Авторы научно обосновывают возможность обучения детей с 3 лет спортивным играм [1].

В программу дополнительного образования нашего учреждения были внесены изменения с учетом имеющейся материально-технической базы и запроса родителей. Участниками программы стали воспитанники младших и средних групп. Для каждой возрастной группы детей были написаны отдельные программы, учитывающие возрастные и физические возможности воспитанников. Дошкольники занимались с периодичностью 1 раз в неделю на протяжении учебного года.

Таблица 1

Перспективное планирование занятий по дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности

Задачи обучения детей с 3 лет	Задачи обучения с 4 лет
Пионербол (сентябрь – 1 половина октября)	
<ul style="list-style-type: none"> - формировать многообразие действий с мячом (бросание, ловля, перебрасывание); - воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, троим; - развивать согласованность движений, глазомер; - развивать ходьбу, бег, прыжки в процессе освоения действий с мячом. 	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с названием и инвентарем для игры в пионербол, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, перебрасывание и ловля мяча); - создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом; - воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу; - развивать координацию движений, точность, ловкость
Городки (2 половина октября – ноябрь)	
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо); - формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча); - воспитывать интерес к русским народным подвижным играм; - развивать координацию движений, точность; - учить правилам безопасности в игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка); - отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча). - учить строить простейшие фигуры. - развивать силу, глазомер. - формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.
Хоккей (декабрь – 1 половина января)	
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними; - учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой; - развивать координационные способности, ориентировку в пространстве; - воспитывать желание простейшие требования безопасной игры; - закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей. 	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой⁴ - учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах. - создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах. - укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре, обеспечить соблюдение правил безопасной игры; - развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

Продолжение табл.1

Задачи обучения детей с 3 лет	Задачи обучения с 4 лет
Лыжи (2 половина января – февраль)	
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с лыжами, их устройством; - учить надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними; - учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг; - развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве; - формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж. 	<ul style="list-style-type: none"> - показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, познакомить детей с факторами, положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах; - разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; учить выполнять повороты переступанием, спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом; - развивать координационные способности, выносливость; - воспитывать потребность в организации активного отдыха с использованием лыж.
Баскетбол (март – 1 половина апреля)	
<ul style="list-style-type: none"> - формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях, стоя); - воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем; - развивать согласованность движений, глазомер; - развивать основные движения (ходьбу, бег, прыжки, лазанье) в процессе освоения действий с мячом. 	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении); - создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом; - воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу; - развивать координацию движений, точность, ловкость
Футбол (2 половина апреля – май)	
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами); - формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам); - воспитывать интерес детей к действиям с мячом, к игре вдвоем, втроем; - развивать координационные способности, ловкость, глазомер; - в процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику, ходьбы, бега. 	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с условиями для игры в футбол; - создать представления об элементах техники игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам); - учить игровому взаимодействию; - развивать координационные способности, точность, выносливость.

Вывод об эффективности реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности в детском саду был сделан после проведения диагностики физической подготовленности дошкольников в конце учебного года. Положительная динамика в развитии бега, метания, прыжков у воспитанников, посещающих дополнительные занятия, была в среднем выше на 12 – 14 %, чем у остальных воспитанников учреждения. Полученные данные свидетельствуют о пользе необходимости приобщения детей к спорту, начиная с ранних лет.

Литература

1. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. *Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет.* М. : Вентана-Граф, 2015.

2. Маняхина К. К., Доцник И. В., Лукьянов А. П., Юдина Н. М. *Физическая культура в дошкольном учреждении как основа для физического развития, здоровья и безопасности ребенка [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016025001> (дата обращения 24.09.2018).*

References

1. *Voloshina L. N., Kurilova T. V. Igrajte na zdorov'e! Programma i tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya detej 3- 7 let [Play on health! The program and technology of physical education of children 3-7 years]. Moscow, Ventana-Graf Publ., 2015.*

2. *Manyakhina K. K., Dornic I. V., Lukyanov, A. P., Yudin N. M. Fizicheskaya kul'tura v doshkol'nom uchrezhdenii kak osnova dlya fizicheskogo razvitiya, zdorov'ya i bezopasnosti rebenka [Physical education in the preschool institutions as a basis for physical development, health and safety of the child]. Available at: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016025001> (accessed 24.09.2018).*

УДК 796:61 (075.8)

**К ВОПРОСУ АКТУАЛЬНОСТИ РАЗРАБОТКИ УСТРОЙСТВ
КОНТРОЛЯ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК**

**ABOUT ACTUALITY OF SPORTSMAN DURING TRAINING
PROCESS MOTION CONTROL AND ANALYSIS DEVICE DEVELOPMENT**

Грядунов Игорь Михайлович

*кандидат технических наук, доцент
кафедра «Автоматизированные системы управления и кибернетика»*

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Gryadunov Igor Mihailovich

Ph.D., associate professor

department «Automated control systems and Cybernetics»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Горин Андрей Владимирович

*кандидат технических наук, доцент
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»*

Орловского государственного университета

имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Gorin Andrey Vladimirovich

Ph.D., associate professor

department «Mechatronics, mechanics and robotics»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье предлагаются идеи и способы проведения исследований обучаемости человека интерпретировать ощущения, с целью тренировки возможностей чувственного познания мира, а также помощи спортсменов с ограниченными возможностями. Приведен анализ существующих разработок. Представлены перспективы данных исследований.

Abstract. The article describes an approach to the creation of a portable device for controlling the movement of an athlete, which can be used in almost any sports direction of training athletes in the process of training aimed at achieving high results, including the preparation of Champions.

Ключевые слова: контроллер, контроль движения, тренировка, спортсмен, чемпион.

Keywords: controller, motion control, training, sportsman, champion.

В настоящее время актуальным является вопрос качественной подготовки спортсменов по различным видам спорта. Одним из основополагающих факторов, влияющих на результат, достигаемый спортсменом на соревнованиях, как правило, являются отточенная техника и чётко выверенные движения, исключая лишние временные и силовые затраты в процессе работы опорно-двигательного аппарата человека.

Отработка движений осуществляется в процессе напряжённых тренировок под руководством опытных тренеров и нередко сопровождается применением специальных технических средств, необходимых для осуществления контроля движений конечностей и тела спортсмена.

В [1] приводится методика анализа видеосъёмки старта спортсменов различного квалификационного уровня на соревнованиях по бегу. Данный метод предполагает первоначальную видеосъёмку, затем происходит разбиение отснятого материала на кадры и последующий их анализ. Однако с учётом скорости движения конечностей спортсменов-легкоатлетов в момент старта, который рассматривается в [1], изображение значительно смазывается, что приводит к затруднениям в анализе исходного материала (см. рисунок 1).

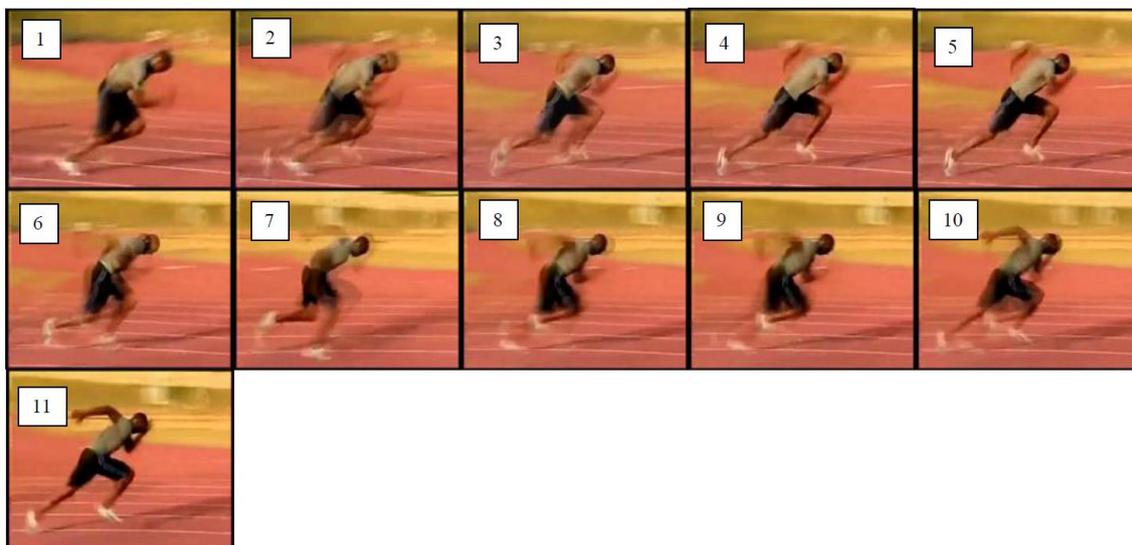


Рисунок 1 – Размытие полученного видеоматериала для анализа движений спортсмена

Известно изобретение [2], которое относится к области спортивной медицины и может быть использовано для контроля и анализа качества выполнения спортсменами различных движений и управления тренировочным процессом. Согласно формуле изобретения, осуществляется синхронная видеосъёмка движений спортсмена несколькими видеокамерами. Полученные изображения по различным интерфейсам передаются в персональный компьютер, после чего осуществляется вычисление траекторий перемещения контрольных точек. Камеры устанавливаются так (рисунок 2), чтобы возможная помеха, появляющаяся перед одной из камер и закрывающая для нее в определенный момент какую-либо контрольную точку, не закрывала эту точку для других камер. При вычислении траекторий выявляют кадры на видеофрагментах всех камер, где контрольная точка закрыта помехой, и исключают эти кадры из дальнейшей обработки. Для остальных кадров

рассчитывают координаты контрольной точки, затем для одноименных кадров производят осреднение вычисленных координат по всем видеофрагментам.

Представленный способ позволяет частично исключить недостатки способа [1], т.к. контрольная точка является вполне себе определённым объектом, а её выделение даже на размытом изображении выполняется с большей точностью, чем простой покадровый анализ. Кроме этого, устанавливая камеры, как показано на рисунке 2, можно частично вычислять не 2, а 3 координаты.

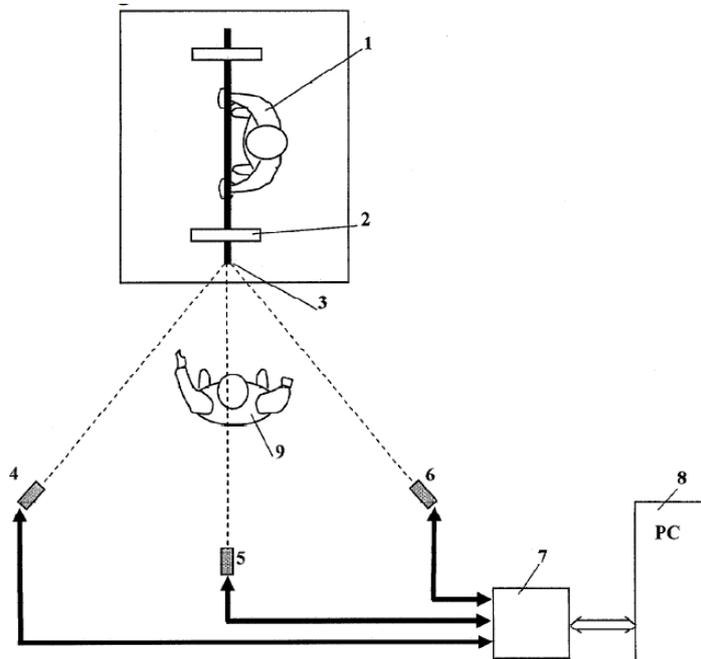


Рисунок 2 – Способ контроля и анализа движений спортсмена [2]

Для устранения указанных недостатков предлагается следующая схема реализации устройства (рисунок 3).

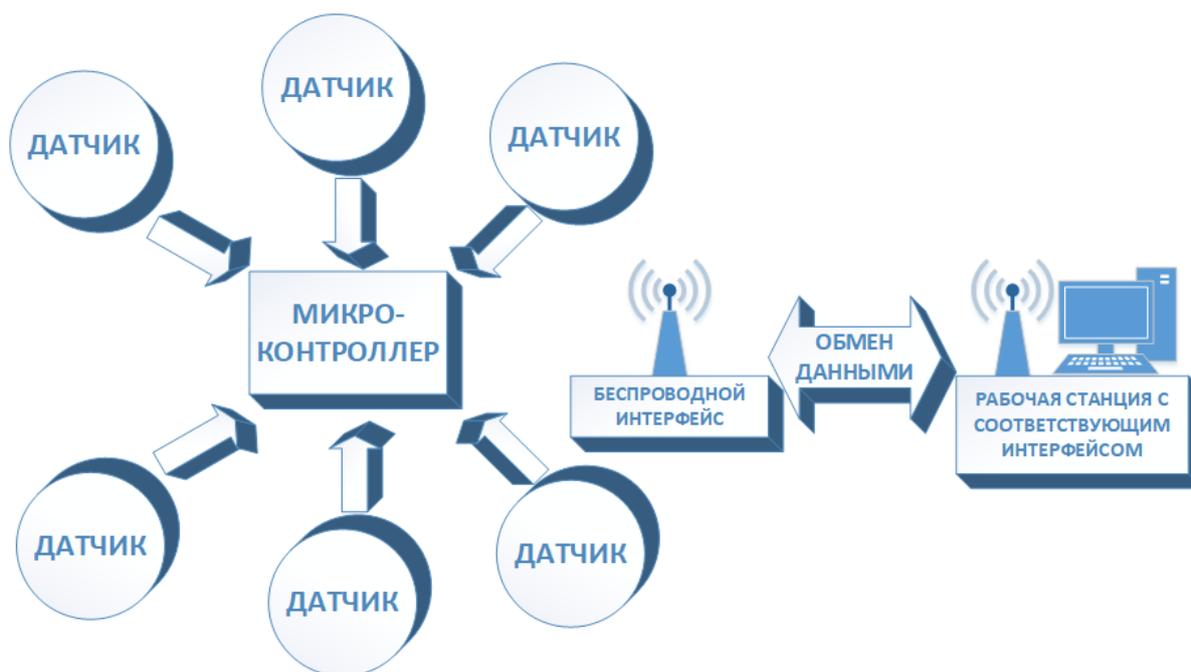


Рисунок 3 – Схема предлагаемого устройства

В качестве микроконтроллера может выступать любой контроллер, который удовлетворяет следующим условиям: количество вводов-выводов для подключения необходимого количества датчиков; компактные размеры, обеспечивающие нательное ношение в процессе тренировки.

Датчики – портативные комбинированные гироскопы-акселерометры, монтируемые в тех местах, движение которых необходимо отслеживать. В качестве беспроводного интерфейса может выступать или модуль Bluetooth или Wi-Fi. Следует отметить, что Wi-Fi, в свою очередь имеет большую зону покрытия.

Рабочей станцией может быть любой персональный компьютер, ноутбук, планшетный компьютер или мобильное устройство. Подключённый к ней модуль с соответствующим беспроводным интерфейсом обеспечит получение данных с нательного устройства. Специализированное программное обеспечение переводит информацию, получаемую с устройства в понятный человеку формат и отображает на дисплее.

Учитывая особенность применяемых датчиков, в отличие от прототипов, устройство позволит получать информацию о 6 координатах каждой каждого элемента: 3 линейные координаты и 3 координаты вращения вокруг этих осей.

Таким образом в статье рассмотрены некоторые существующие конструкции и способы контроля движений спортсмена в процессе проведения тренировок, указаны их достоинства и недостатки. Предложена концепция устройства, применение которого позволит осуществлять контроль движения спортсмена в шести координатах, в отличие от прототипов. Кроме того, результаты измерений, получаемые предлагаемым устройством, получаются не визуально, т.е. посредством видеосъёмки, а напрямую с датчиков, указанных выше, что увеличит их точность и делает практически независимыми от скорости перемещения спортсмена. Кроме того, в разы снижается цена устройства за счёт исключения дорогостоящей видеоаппаратуры (видеокамеры и многоканальные устройства видеозахвата). Это в свою очередь делает устройство более доступным для широкой аудитории, способствуя улучшению подготовки спортсменов и достижению высоких результатов на соревнованиях.

Литература

1. *Поканинова Д. В., Коновалова Л. А. Сравнительный биомеханический анализ техники спринтерского бега Усейна Болта и начинающего спортсмена [Текст] // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам IX студенческой международной заочной научно-практической конференции. Москва : Изд-во «МЦНО». 2014. № 2 (9). URL: [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2\(9\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2(9).pdf).*
2. *Способ контроля и анализа движений спортсмена // Патент России № 2361637. 20.07.2009 Бюл. № 20 / Фетисов В. С., Дудов О. А., Булатов Г.Р., Лукьянов Б.Г. [и др.].*

References

1. Pokaninova D. V., Konovalova L. A. *[Comparative biomechanical analysis of technique of the sprint run Usain Bolt and novice athlete]. Molodezhnyj nauchnyj forum: Gumanitarnye nauki. EHlektronnyj sbornik statej po materialam IX studencheskoj mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Youth science forum: Humanities. Electronic collection of articles on the materials of the IX international student correspondence scientific-practical conference]. Moscow, MCNO Publ., 2014, no. 2 (9). Available at: [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2\(9\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2(9).pdf)*
2. *Way of control and analysis of sportsman's movements// Patent of Russia Federation № 2361637. 20.07.2009 Bull. 20 / Fetisov V.S., Dudov O.A., Bulatov G.R., Luk'janov B.G. [et al.]*

УКД 796.819

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРОГРАММ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ**

**THE USE OF MULTIMEDIA PROGRAMS
IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Кашина Анастасия Павловна

студент

факультет математики, информатики и физики

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kashina Anastasia Pavlovna

student

faculty of mathematics, computer science and physics

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Ткачева Елена Георгиевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Tkacheva Elena Georgievna

candidate of pedagogical sciences, associate professor, senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

***Аннотация.** Причины внедрения физкультуры в обыденную жизнь учащихся. Использование мультимедийных технологий в физическом воспитании учащихся. Обе тематики являются актуальными в наше время так, как все больше детей получают заболевания связанные с сидячим образом жизни, поэтому нужно рассматривать больше новых способов активной жизни учащихся, использование мультимедийных программ как один из таких способов.*

***Abstract.** The reasons for the introduction of physical education in the everyday life of students. The use of multimedia technology in the physical education of students. Both topics are relevant in our time as more and more children get diseases associated with a sedentary lifestyle, so you need to consider more new ways of active life of students, the use of multimedia programs as one of these methods.*

***Ключевые слова:** мультимедиа, мультимедийные технологии, мультимедийные обучающие технологии.*

Keywords: multimedia, multimedia technologies, multimedia teaching technologies.

В наше время развитие информационных технологий набирает всё большие обороты. Только за последние десятилетие развитие информатики продвинулось в разы. Такие технологии стали внедрять во все сферы жизнедеятельности. Информационные технологии являются важнейшей составляющей использования ресурсов современного общества. Конечно же столь стремительное развитие информационных технологий не оставило без внимания и сферу образования. В наше время многие учебные заведения стремятся к внедрению инноваций.

Одной из целей всех образовательных учреждений это информатизация образовательного пространства. Соответственно, внедрение технологий в учебный процесс с целью эффективности и продуктивности обучений. В условиях современного динамичного развития общества и усложнения его технической и социальной инфраструктуры важнейшим стратегическим ресурсом становится информация [3, с. 272].

В данной статье мы будем рассматривать способы внедрения информационных технологий в физическую деятельность. А конкретнее – использование мультимедийных программ в физическом воспитании учащихся.

Для начала рассмотрим, что подразумевают под собой понятия мультимедии, мультимедийных технологий и мультимедийные обучающие технологии.

Мультимедиа – это контент, или содержание, которое одновременно передается в разных формах: звук, анимированная компьютерная графика, видеоряд.

Мультимедийные технологии – это совокупность современных средств аудио- теле-, визуальных и виртуальных коммуникаций, используемых в процессе организации, планирования и управления различных видов деятельности [2, с. 234].

Мультимедийные обучающие технологии — это совокупность технических обучающих средств и дидактических средств обучения. Технические средства мультимедиа обеспечивают преобразование информации (звука и изображения) в цифровую форму с целью ее хранения и обработки, а также обратное преобразование, чтобы эта информация могла быть адекватно воспринята человеком [1].

По различным данным статистик мы можем отметить, что дети всё чаще подвергаются различным болезням, связанных с сидячей работой. Конечно, ребенок всё время активничал и внезапно, его приводят в школу, где ему приходится много сидеть на одном месте. В связи с эти ухудшается зрение и осанка учащихся. Поэтому необходимо проводить больше физических тренировок и разминок.

Со временем у учащихся пропадает любовь к спорту и появляется некая зависимость к монотонной деятельности. Подростки уже меньше стремятся к двигательной активности, становятся более ленивыми.

В настоящее время многие преподаватели игнорируют проведение «физминутки», они экономят время. Но правильно ли экономить время, пренебрегая здоровьем детей?

На основе данных выводов, мы провели опрос студентов первого курса с вопросом: «Как часто ваши учителя проводили «физминутку» в школе?» (рис.1).

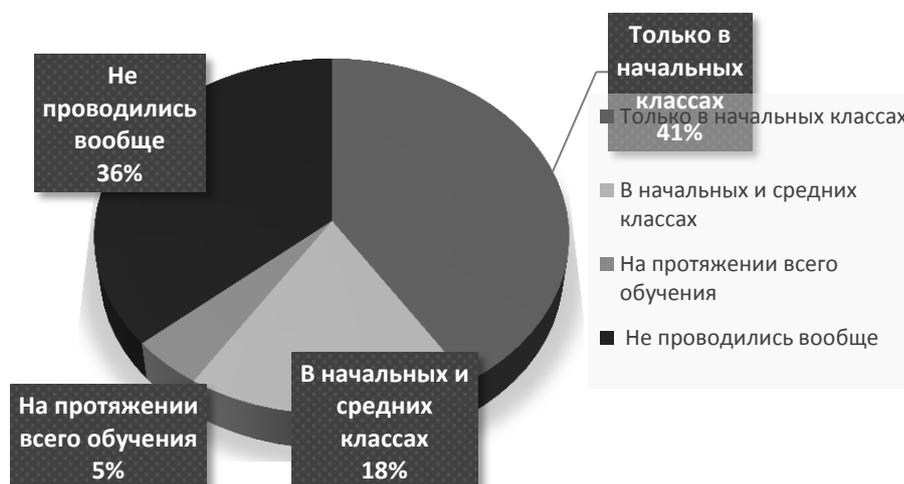


Рис.1. Опрос студентов

Полученные данные показали, что учителя игнорируют внедрение физической культуры, в частности - физкультминутки во время «сидячих» уроков.

Мы считаем, что учащиеся должны заниматься подвижной деятельностью не только на уроках физической культуры, но и во время других занятий. Многие врачи рекомендуют 1-2 раза во время урока провести физическую минутку.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что физическая разминка просто необходима учащимся, а чтобы вызвать у них интерес к этому, то разминку стоит проводить в игровой форме или в форме мультфильма. Здесь нам и понадобятся мультимедийные технологии. Чтобы учащимся не было скучно повторять за вами монотонные движения, можно разнообразить «физминутку» анимационными презентациями или мультфильмами, которые будут сподвигать детей на выполнение различных действий. Такие мультфильмы/презентации можно скачать или создать самостоятельно, так как большого труда это не вызывает. А ученики будут здоровы, активны и бодры!

Литература

1. Волков М. С. Мультимедийные технологии в преподавании физической культуры // *Международный студенческий научный вестник*. 2015. № 5-3.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13751> (дата обращения: 16.10.2018).

2. Синица М. О. Оценка готовности студентов к учебной деятельности с использованием мультимедийных технологий // *Актуальные проблемы педагогической теории и практики*. Москва–Воронеж. 2013. С. 234-243.

3. Хомутова Е. В., Андреевко Т. А., Трушников В. Н. Проблемы применения информационных технологий на уроках физической культуры в школе // *Физическая*

культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы XII Международной научно-практической конференции. Тула : Тульский государственный университет. 2017. С. 272-278.

References

1. Volkov M. S. *Mul'timedijnye tekhnologii v prepodavanii fizicheskoj kul'tury [Multimedia technologies in teaching physical culture]. Mezhdunarodnyj studentcheskij nauchnyj vestnik - International student scientific Bulletin, 2015, no.5-3. Available at: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13751> (accessed: 16.10.2018).*

2. Sinica M. O. *Ocenka gotovnosti studentov k uchebnoj deyatel'nosti s ispol'zovaniem mul'timedijnyh tekhnologij [Assessment of the readiness of students to educational activities using multimedia technology]. Aktual'nye problemy pedagogicheskoj teorii i praktiki - Actual problems of pedagogical theory and practice. Moscow-Voronezh, 2013, pp. 234-243.*

3. Homutova E. V., Andreenko T. A., Trushnikova V. N. *[Problems of application of information technologies at the school of physical culture]. Fizicheskaya kul'tura i sport studencheskoj molodezhi v sovremennyh usloviyah: problemy i perspektivy razvitiya. Materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Physical culture and sport of students in modern conditions: problems and prospects of development. Materials of the XII International scientific and practical conference]. Tula, Tula state University Publ., 2017, pp. 272-278. (In Russian).*

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ СПОРТА В РЕГИОНАХ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

CRITERIA FOR ASSESSING THE EFFICIENCY OF WORK ON THE DEVELOPMENT OF SPORT IN THE REGIONS ON THE EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Гаптарь Виталий Марьянович

магистрант

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

г. Минск, Беларусь

Gaptar Vitaly Maryanovich

undergraduate

Academy of Management under the President of the Republic of Belarus

Minsk, Belarus

Аннотация. *С учетом практики применения в статье описаны основные обобщенные критерии оценки эффективности работы облисполкомов и Минского горисполкома по развитию спорта в регионах.*

Abstract. *Taking into account the practice of application, the article describes the main generalized criteria for evaluating the performance of regional executive committees and the Minsk City Executive Committee on the development of sports in the regions.*

Ключевые слова: *оценка, регион, спорт, физическая культура, эффективность.*

Keywords: *assessment, region, sport, physical culture, efficiency.*

В настоящее время, в сложившихся социально-экономических условиях, физкультурно-спортивному движению Беларуси требуется совершенствование научных методов управления.

От того, как быстро, правильно, оперативно руководитель не только соберет, но и проанализирует ситуацию на основе поступившей информации, будет во многом зависеть успешность и качество принимаемых решений, успех деятельности.

В этой связи разработаны основные критерии оценки эффективности работы облисполкомов и Минского горисполкома по развитию спорта в регионах:

- результаты выступления белорусских спортсменов на официальных спортивных соревнованиях;
- развитие массового спорта, в том числе эффективность использования спортивных сооружений;
- кадровое обеспечение организаций физической культуры и спорта;

1. Оценка вклада облисполкомов и Минского горисполкома в выступления белорусских спортсменов на официальных спортивных соревнованиях осуществляется на основании спортивных результатов спортсменов, представляющих организации физической культуры и спорта, независимо от их ведомственной принадлежности, находящиеся на территории соответствующих облисполкомов и Минского горисполкома, в видах спорта, включенных

в программу Олимпийских игр, а также видах спорта, по которым созданы национальные и сборные команды Республики Беларусь, и рассчитывается по вкладу в:

- достижения спортсменов Республики Беларусь на международных спортивных соревнованиях;
- достижения спортивного резерва на международных спортивных соревнованиях;
- подготовку спортсменов Республики Беларусь;
- подготовку спортивного резерва Республики Беларусь;
- подготовку спортсменов высокого класса.

1.1. вклад в достижения спортсменов Республики Беларусь и спортивного резерва на международных спортивных соревнованиях (Олимпийских играх, Паралимпийских играх, Дефлимпийских играх, чемпионатах мира, Кубках мира (финал), Европейских играх, чемпионатах Европы, Кубках Европы (финал), Юношеских Олимпийских играх, первенствах мира, Олимпийских фестивалях молодежи Европы (Европейских юношеских олимпийских фестивалях), первенствах Европы) определяется по сумме очков, начисляемых за занятое спортсменом в спортивном соревновании (в том числе в составе пары, экипажа, эстафеты, команды по игровым видам спорта) 1-е место в количестве 9 очков, 2-е – 7 очков, 3-е – 6 очков, 4-е – 5 очков, 5-е – 4 очка, 6-е – 3 очка, 7-е – 2 очка, 8-е – 1 очко.

Сумма очков определяется по всем спортивным результатам (1–8 место), достигнутым спортсменом за период подведения итогов, а начисление очков осуществляется с применением коэффициента за спортивные результаты (таблицы 1-2).

Таблица 1

Коэффициент за спортивные результаты при подведении итогов по вкладу в достижения спортсменов Республики Беларусь

Наименование спортивного мероприятия	Виды программы спортивных соревнований, включенные в программы Олимпийских игр	Виды программы спортивных соревнований по олимпийским видам спорта, не включенные в программы Олимпийских игр, включенных в программу Паралимпийских, Дефлипийских игр	Неолимпийские виды спорта
Олимпийские игры	48	–	–
Паралимпийские, Дефлимпийские игры	–	16	8
Чемпионат мира	32	16	8
Европейские игры*	16	8	4
Чемпионат Европы	16	8	4
Кубок мира (финал)	16	8	4
Кубок Европы (финал)	8	4	2

* виды спорта, в которых на Европейских играх существуют возрастные ограничения, приравниваются к первенству Европы

В случае, если на спортивных соревнованиях, указанных в части первой настоящего пункта, спортсмен представляет организации физической культуры и спорта двух и более регионов согласно договору о совместной деятельности по подготовке данного спортсмена между соответствующими управлениями спорта и туризма облисполкомов и Минского горисполкома, то начисление очков за его спортивные результаты осуществляется пропорционально количеству регионов.

Таблица 2

Коэффициент при подведении итогов по вкладу в достижения спортивного резерва

Наименование спортивного мероприятия	Виды программы спортивных соревнований, включенные в программы Олимпийских игр *	Виды программы спортивных соревнований по олимпийским видам спорта, не включенные в программы Олимпийских игр, включенных в программу Паралимпийских, Дефлипийских игр	Неолимпийские виды спорта
Юношеские Олимпийские игры	12	–	–
Первенство мира	8	4	2
Олимпийский фестиваль молодежи Европы (Европейский юношеский олимпийский фестиваль)	4	2	1
Первенство Европы	4	2	1

* в том числе виды спорта, включенные в программу Юношеских Олимпийских игр

1.2. вклад в подготовку спортсменов Республики Беларусь и спортивного резерва Республики Беларусь определяется по сумме очков, начисляемых за занятое спортсменом на республиканском спортивном соревновании (в том числе в составе пары, экипажа, эстафеты, команды по игровым видам спорта) 1-е место в количестве 7 очков, 2-е – 5 очков, 3-е – 4 очка, 4-е – 3 очка, 5-е – 2 очка, 6-е – 1 очко.

Сумма очков определяется по всем спортивным результатам (1–6 место), достигнутым спортсменом за период подведения итогов, а начисление очков осуществляется с применением коэффициента:

1.2.1. при подведении итогов по вкладу в подготовку спортсменов Республики Беларусь за спортивные результаты на:

- чемпионате Республики Беларусь – 2;
- Кубке Республики Беларусь – 1.

1.2.2. при подведении итогов по вкладу в подготовку спортивного резерва Республики Беларусь за спортивные результаты на:

- Олимпийских днях молодежи Республики Беларусь – 1;

- первенстве Республики Беларусь – 1;
- Спартакиаде ДЮСШ Республики Беларусь – 1;
- Спартакиаде школьников Республики Беларусь – 0,5.

1.3. вклад в подготовку спортсменов высокого класса определяется по сумме очков, начисляемых за каждого спортсмена, которому за период подведения итогов присвоено спортивное звание. Начисление очков за присвоенное спортивное звание "Мастер спорта Республики Беларусь международного класса" осуществляется в размере 12 очков, "Мастер спорта Республики Беларусь" – 2 очка.

1.4. начисление очков за результаты на республиканских спортивных соревнованиях, перечисленных в подпунктах 2.2.1., 2.2.2. пункта 2, а также за присвоение спортивных званий, перечисленных в подпункте 2.3 пункта 2 настоящего приказа, по неолимпийским видам спорта производится с коэффициентом 0,25.

2. Итоги работы облисполкомов и Мингорисполкома по вопросам кадрового обеспечения организаций физической культуры и спорта, подводятся по следующим критериям:

2.1. эффективность управляемости отраслью:

- количество вновь созданных отделов (секторов) спорта и туризма с правом юридического лица;

- количество государственных служащих, курирующих вопросы физической культуры, спорта и туризма, не имеющих отраслевого образования;

2.2. уровень квалификации тренерских кадров:

- количество тренеров, имеющих квалификационную категорию;

- количество тренеров, получивших за последние 5 лет свидетельство о повышении квалификации, прошедших обучение в Центре "Высшая школа тренеров" учреждения образования "Белорусский государственный университет физической культуры";

- количество тренеров, принявших участие в семинарах с участием специалистов учреждения образования "Белорусский государственный университет физической культуры", государственного учреждения "Республиканский научно-практический центр спорта", республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта, федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта;

2.3. сохранность и обновление кадрового потенциала:

- количество принятых на работу в качестве тренера по виду спорта молодых специалистов по распределению;

- количество оставшихся по месту распределения (на срок более 12 месяцев) после окончания обязательной отработки принятых на работу в качестве тренера по виду спорта молодых специалистов;

- количество лиц, направленных на обучение по специальностям физической культуры и спорта на условиях целевой подготовки;

2.4. уровень оплаты труда определяется сравнительным анализом среднемесячной заработной платы тренеров по виду спорта по регионам.

3. Итоги работы облисполкомов и Мингорисполкома по вопросам развития массового спорта подводятся по следующим критериям:

3.1. количество лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

3.2. количество вновь созданных клубов по физической культуре и спорту, туристических клубов на предприятиях и организациях;

3.3. эффективность использования спортивных сооружений, включая:

- фактическую загрузку;
- рентабельность или соотношение объема внебюджетных доходов к бюджетным затратам на содержание;
- количество модернизированных комплексных спортивных площадок на дворовых территориях.

Далее обеспечивается сбор информации и подведение эффективности работы облисполкомов и Минского горисполкома с размещением информации на официальных Интернет-сайтах.

УДК 57.026

**МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ ЭКОЛОГОВ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ
С ПОМОЩЬЮ ЭКОТОУРИЗМА**

**THE MODEL OF ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS
AT THE STAGE OF ADAPTATION OF FUTURE ECOLOGISTS
TO PROFESSIONAL ACTIVITY
IN THE UNIVERSITY USING ECOTOURISM**

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
head of the department «Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Казакова Екатерина Игоревна
соискатель
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kazakova Ekaterina Igorevna
applicant
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье представлена модель организации учебного процесса на этапе адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности в вузе. Первый уровень представляет собой формальную адаптацию, т.е. видимую согласованность действий и поступков с установленными правилами этой деятельности. Второй уровень представляет собой реальную адаптацию будущих экологов к профессиональной деятельности, которая характеризуется процессом активного приспособления к существующим социальным нормам и образцам поведения в ходе выполнения обязанностей по защите окружающей среды.

Abstract. The article presents a model of the educational process at the stage of adaptation of future ecologists to professional activities at the University. The first level is a formal adaptation, i.e. visible coherence of actions and actions with the established rules of this activity. The second level is a real adaptation of future ecologists to professional activity, which is characterized by the process of active

adaptation to existing social norms and patterns of behavior in the course of fulfilling the duties of environmental protection.

Ключевые слова: *эколог, профессиональная деятельность, адаптация, экотуризм.*

Keywords: *ecologist, professional activity, adaptation, ecotourism.*

В повседневной деятельности будущих экологов часто возникают ситуации, при которых специалисту по защите окружающей среды приходится адаптироваться к новым для него природно-климатическим условиям. Считается, что наибольшее влияние на выпускников вуза в первоначальный период адаптации оказывали природно-географические особенности того района, где они начинали свою трудовую деятельность [1, 2]. Именно природно-географические особенности района обуславливали высокую утомляемость и снижение качества выполнения задач в начале профессиональной деятельности. Характеристиками, определяющими адаптацию выпускников вузов к профессиональной деятельности экологов, являлись приспособление к режиму, физическим и эмоциональным нагрузкам, которые требует непосредственно профессиональная деятельность. Это являлось важнейшим фактором, определяющим психофизиологическую адаптацию студентов-экологов к профессиональной деятельности.

В ходе обучения в вузе важны и микросоциальные характеристики. Они влияют на адаптацию студентов к условиям учебной и будущей профессиональной деятельности. Установлено, что эти характеристики имеют наибольшее значение для большинства будущих экологов. Именно ближайшее окружение будущих экологов – студенческий коллектив, а также педагоги вуза могут позитивно или негативно влиять на студентов-экологов. Это либо облегчает, либо затрудняет адаптацию к профессиональной деятельности будущих специалистов по защите окружающей среды.

Было установлено, что влияние макросоциальных процессов в обществе также влияет на адаптацию студентов-экологов достаточно сильно [1, с 99]. Именно эти процессы в большой мере определяют перспективы и ценностные ориентации будущих экологов во время обучения в вузе, до начала профессиональной деятельности. Макропроцессы определяют социально-бытовые условия будущей профессиональной деятельности. Эти условия определяют материальную обеспеченность, социальную защищённость будущих экологов, что в свою очередь влияет на престиж профессиональной деятельности и отношение к ней студентов-экологов в ходе обучения в вузе. Установлено, что в период адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности распределение психических состояний происходит по-разному. Бывает от подъёма, уверенности в своих силах к упадку, подавленности или неоправданной возбудимости.

Было установлено, что продолжительность определенного состояния в период адаптации к учебной деятельности студентов-экологов в вузе также различна [2, с. 116]. Она зависит от многих факторов. Адаптация зависит от типа нервной системы студентов-экологов, характера отношений в группе и других факторов. Из этого следует, что в период психофизической адаптации

студентов-экологов к новым условиям учебной или профессиональной деятельности важно выявлять, а затем регулировать индивидуальные и групповые (коллективные) эмоциональные состояния будущих экологов. При этом необходимо учитывать особенности индивидуальной психофизической адаптации студентов-экологов, обстановки, нового образа жизни и их личностных качеств. Было установлено, что работа по формированию личностных качеств у студентов-экологов на этапе адаптации к профессиональной деятельности в вузе должна быть активизирована по всем направлениям. Причем иметь системный, целеполагающий характер, конкретные параметры оценки результатов на отдельных этапах их профессиональной подготовки в вузе и эффективные механизмы коррекции. С учетом этих требований строилась модель организации учебного процесса на этапе адаптации будущих экологов, во время обучения в вузе (рис.1).



Рис. 1. Модель организации учебного процесса на этапе адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности в вузе

Установлено, что социализация личности в новом коллективе после окончания вуза является важной стороной адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности. Известно, что после окончания вуза студент становится специалистом по защите окружающей среды. Это требует исполнения конкретной социальной роли на основе общепринятых норм и правил поведения в ходе профессиональной деятельности. Установлено, что выполнение общепринятых норм и правил поведения в ходе экотуризма положительно сказывается на адаптации выпускников вуза к профессиональной деятельности [1, с 100]. При несовпадении требований и ожиданий с двух сторон возможны разные пути приспособления будущих экологов к социальной среде. В зависимости от индивидуальных особенностей будущих экологов и окружающих их условий, можно выделить два уровня социально-психологической адаптации студентов-экологов к учебной и профессиональной деятельности.

Первый уровень представляет собой формальную адаптацию. Установлено, что формальная адаптация будущих экологов к профессиональной деятельности представляет собой видимую согласованность действий и поступков с установленными правилами этой деятельности.

Второй уровень представляет собой реальную адаптацию будущих экологов к профессиональной деятельности. Реальная адаптация будущих экологов к профессиональной деятельности представляет собой процесс активного приспособления к существующим социальным нормам и образцам поведения в ходе выполнения обязанностей по защите окружающей среды. Этот уровень адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности сопровождается более глубокой перестройкой во внутреннем мире студентов-экологов. И экотуризм играет в этом процессе важную роль.

Уровни формальной и реальной адаптации будущих экологов могут проявляться в различных формах: активной, пассивной, осторожной и простой. Пассивная форма представляет собой внешнюю согласованность действий студентов-экологов с требованиями окружающих. Активная форма проявляется, когда личность стремится понять окружающих и завоевать доверие коллектива. Это делается для того, чтобы затем в соответствии со своими устремлениями, добиться успехов в учебной и профессиональной деятельности или влияния на других. Осторожная форма представляет собой установку студентов-экологов на длительное изучение обстановки, взаимоотношений, выбор оптимального варианта поведения, избегающего конфликтов. Простая форма адаптации и поведения студентов-экологов это заискивание перед более сильным товарищем с целью добиться его покровительства.

Характеризуя различные формы адаптации студентов-экологов к учебной и будущей профессиональной деятельности, следует учесть, что активный и пассивный стиль поведения могут играть роль. Эта роль может быть позитивной и негативной в ходе приспособления к окружающим условиям.

Активная форма адаптации может вызывать конфликтность, направленную на саморазрушение. Пассивные формы адаптации студентов-экологов так же несут в себе определенные негативные последствия. Помогая адаптироваться, важно всемерно поддерживать конструктивные и позитивные способы приспособления студентов-экологов к новым условиям учебной и профес-

сиональной деятельности. Специфика профессиональной деятельности специалистов по защите окружающей среды заключается в ее коллективном характере. От старательности и умения каждого, от согласованности действий экологов зависит успех выполнения профессиональных задач. Было установлено, что согласованность и единство стремлений и действий в коллективе экологов очень важно для защиты окружающей среды. Поэтому необходима определенная жесткость требований, предъявляемых к социальной адаптации будущих экологов в вузе. В ходе адаптации студентов-экологов к будущей профессиональной деятельности в вузе важно учитывать, что обучение студентов проходит индивидуально. Эффективность познавательной деятельности каждого студента-эколога зависит от того, насколько ему интересна данная профессия. Разница состоит в том, что профессиональная деятельность будущих экологов строится на другом уровне мотивов. Интересно или неинтересно работать экологом менее важно. Важно на каком уровне качества, получается выполнять свои профессиональные обязанности, экологом в ходе профессиональной деятельности. Перестройка психологии студента-эколога на позицию специалиста – это задача профессионального воспитания будущих экологов в вузе. Следует учитывать, что многие выпускники вузов так и остаются на позиции студента-эколога. Они считают, что им должно быть интересно при выполнении профессиональных обязанностей. При этом они считают, что им должны создавать особые условия для профессиональной деятельности. Понимание своего места в профессиональной деятельности, изменение отношения к себе представляет собой ведущий механизм адаптации и перестройки ценностных ориентаций будущих экологов. В процессе социальной адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности происходит изменение в сознании выпускников вуза.

Экотуризм обладает широкими возможностями, для социальной адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности. Адаптация будущих экологов к условиям профессиональной деятельности протекает во время экотуризма в виде изучения последствий модернизации производственной среды и их влияния на окружающую среду. Это происходит в ходе группового контакта студентов-экологов.

Педагоги отмечают, что действия в ходе группового контакта студентов-экологов расширяют их знания по основам общей экологии. В ходе экотуризма студенты-экологи объединены общим предметом внимания. Они совместно переживают и думают над решением проблемы, связанной с охраной окружающей среды. Для такой деятельности характерным является: общая заинтересованность и готовность к действию по охране окружающей среды. Сходные общие реакции и эмоциональные проявления позволяют им более качественно решать учебные задачи, связанные с охраной окружающей среды.

Для групповой деятельности студентов-экологов в ходе экотуризма характерна кооперации в изучении теоретических основ общей экологии. Она возникает на основе признания общих групповых интересов, целей и ценностей при решении вопросов охраны окружающей среды. Следовательно, в ходе экотуризма и совместной групповой деятельности вырабатываются определенные способы действий. Появляется внутренняя организация контроля

над качественным решением задач охраны окружающей среды. Наличие устойчивого, осознанного взаимодействия, когда каждый студент-эколог олицетворяет и представляет группу в целом, влияет не только на индивидуальное усвоение учебного материала, но и на степень взаимопонимания и согласия при решении задач охраны окружающей среды. В ходе экотуризма в наибольшей степени проявляются требования и ожидания каждого к каждому студенту, происходят их согласование на основе общего дела, связанного с решением задач охраны окружающей среды.

Для социальной адаптации в ходе экотуризма важно, что каждый студент-эколог включен в групповую деятельность, где кооперация непосредственно влияет на качество профессиональной деятельности по охране окружающей среды. Исследования показали, что процесс социализации личности студентов-экологов опосредуется ее индивидуальным статусом.

Литература

1. Соломченко М. А., Казакова Е. И. Применение эко-туризма в профессиональной подготовке студентов Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева // *Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть II : материалы II Международной научно-практической конференции 24-25 ноября 2017 г. Орёл.* / Изд-во МАБИВ - Орёл, 2017. - 5 (16). – С.98-102

2. Казакова Е. И. Соломченко М. А. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения качества профессиональной подготовки экологов в вузе с использованием экотуризма / Е. И. Казакова, М. А. Соломченко // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 4 (158). – С. 115-118.

References

1. *Solomchenko, M., Kazakova, E. I. application of eco-tourism in professional training of students of Orel state University named after I. S. Turgenev / / Nauka-2020: Physical culture, sport, tourism in the XXI century. Part II: proceedings of the II International scientific-practical conference 24-25 November 2017 eagle. / Publ MABEL - eagle, 2017. - 5 (16). - P. 98-102*

2. *Kazakova, E. I. Solomchenko, M. A. Psychological and pedagogical conditions necessary for improvement of quality of professional training of ecologists at the University, using ecotourism / E. I. Kazakova, M. A. Solomchenko // scientific notes University of P. F. Lesgaft. - 2018. - № 4 (158). – P. 115-118.*

УДК 796.29

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**THE TECHNIQUE OF USING GAME METHOD
IN THE PEDAGOGICAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION
IN THE JUNIOR SCHOOL AGE**

Даянова Марина Александровна

кандидат биологических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»*

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия*

Dayanova Marina Aleksandrovna

candidate of biological Sciences, associate Professor

*department "Theories and methods of physical education culture and life safety»
Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia*

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия*

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department «Physical culture»

*Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia*

Лахина Екатерина Вячеславовна

студент

ФЕНО, ФК и БЖ

тренер-преподаватель МБУ СШ №17

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия*

Lakhina Ekaterina Vyacheslavovna

student

PHENO, FK and BJ

the coach of MU sports school №17

*Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы применения методики игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах. Согласно исследованиям мы выявили, что игры различной интенсивности по разному

можно использовать с учетом целей и задач занятия, прогнозировать нагрузку и тренировочные воздействия на учащихся.

Abstract. *The paper deals with the application of the method of game method in physical education lessons in primary school. According to the research, we have found that games of different intensity can be used in different ways, taking into account the goals and objectives of the lesson, to predict the load and training effects on students.*

Ключевые слова: *физическая культура, игровой метод, урок, игра, учащиеся, младший школьный возраст.*

Keywords: *physical culture, game method, lesson, game, students, primary school age.*

Основы физической культуры человека закладываются в младшем школьном возрасте, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической двигательной активности. В этом возрасте особенно благоприятно овладение базовыми компонентами культуры движения, освоение обширного арсенала двигательных координаций и техники выполнения разнообразных физических упражнений.

Главной целью всех занятий, в том числе и физической культурой, является разностороннее и гармоничное развитие личности детей. Физическое воспитание направлено на формирование у учащихся: сознательного отношения к своему здоровью и физическому развитию; интереса к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных физических упражнениях; осознанного выполнения требований общественной гигиены. С самого раннего возраста развитие физических качеств детей является залогом укрепления их здоровья на всем протяжении жизни. В системе образования воспитание физических качеств заложено в основу государственного стандарта по физической культуре, в программное обеспечение школьных учебных заведений, спортивных секций, учреждений дополнительного образования. Последние наблюдения показали, что наиболее эффективным методом при работе с учащимися младших классов является использование игрового метода при проведении уроков физической культуры. Игровой метод используется в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями учебной программы.

Игровой метод физического воспитания на уроках физической культуры, особенно на этапе начального обучения, применяется главным образом в форме подвижных игр. В период школьного обучения у учащихся закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития. Огромную потребность в движении учащиеся обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у учащихся совершенствуются движения, развиваются физические качества, а наряду с ними инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия с другими учащимися, а значит общаться и даже соблюдать определенные правила. По мнению многих ученых, при планировании

содержания физического воспитания школьников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю [1, с.29-32].

Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другими педагогически существенными признаками) от других методов воспитания. Игровой метод на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Особенность методики использования игрового метода на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Подвижные игры следует подбирать такие, которые способствуют правильному физическому развитию учащихся, оказывают содействие формированию жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитывают морально-волевые качества и укрепляют здоровье.

Используя игру как средство формирования коммуникативных УУД, учитель имеет возможность направлять внимание детей на те явления, которые ценны для расширения круга представлений, для обогащения словаря. И вместе с тем учитель питает интерес детей, развивает любознательность, потребность и сознание необходимости усвоения знаний через игру. В процессе игры формирует умение распоряжаться знаниями в различных условиях. Руководя игрой, педагог воспитывает активное стремление детей что-то узнать, искать, делиться с другими своими находками. А это все содействует умственному, речевому и общему развитию. Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческо-поисковом уровне, но и будничные шаги по обучению учебных предметов. Игра способствует использованию знаний в новой ситуации, таким образом, усваиваемый учащимися материал проходит через своеобразную практику, вносит разнообразие и интерес в учебный процесс [5, с.158].

Методика проведения уроков физической культуры в младших классах с преимущественным системным использованием подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности (до 80% от общего времени урока) является наиболее эффективной для комплексного совершенствования физической и функциональной подготовленности учащихся, способствует более

успешному освоению программного материала по предмету «Физическая культура» и выполнению учащимися требований Федерального Государственного образовательного стандарта, увеличению двигательной активности учащихся на уроке, повышению уровня здоровья детей. Закрепление и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств проходит в играх эмоционально и интересно для учащихся, способствует увеличению интенсивности нагрузки и моторной плотности урока.

На уроках физической культуры проводятся игры и игровые упражнения в различном объеме от общего времени урока:

- специальные игровые уроки, на которых все время отводится подвижным играми и игровым упражнениям: это уроки-соревнования типа «Веселые старты» (100% времени урока),

- уроки закрепления и совершенствования учебного материала, уроки совершенствования двигательной подготовленности учащихся (до 80% времени урока);

- уроки обучения, где игры составляют всю вводную и заключительную часть, до 1/2 основной части (60% времени урока) [4, с. 99].

Целесообразно чередование таких уроков между собой. При отведении всего времени урока на игровые упражнения подбор двигательных действий осуществляется по общепринятой схеме: вводная часть, основная и заключительная (условно).

После построения выполняются игры, обеспечивающие постепенное вхождения организма занимающегося в предстоящую работу. Затем следуют хорошо знакомые игры из раздела программы, интенсивность которых постепенно повышается, большинство игр и игровых упражнений выполняются всеми учащимися одновременно. Отдых между повторениями сокращается, усиливается их общеподготовительное воздействие. На это отводится до 10 минут времени урока. Далее включается в занятие изучение новых форм движения, способствующих совершенствованию координационных качеств занимающихся (новые для учащихся прыжки, метание, элементы гимнастики и акробатики, лыжного спорта и т.п.) - 5-7 минут. За этими упражнениями следуют игры и игровые упражнения на совершенствование изученных двигательных действий и физических качеств. Игровые задания дифференцируются в зависимости от подготовленности детей, то есть дети получают определенные роли в играх, соответственно своим способностям и возможностям; в эстафетах одни учащиеся выполняют более сложные задания, другие - упрощенные задания, но в целом все участники в одинаковой степени решают основные задачи игры. Каждая игра строго оценивается, и идет подсчет набираемых очков командами. На это отводится 15 - 20 минут основной части урока. В заключительной части урока следует проводить игры на внимание, типа «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Овощи и фрукты» и т.п. [2, с. 103].

Средняя частота сердечных сокращений у учащихся младших классов во время уроков с преимущественным использованием подвижных игр и игровых упражнений должна находиться на уровне 160 уд/мин, при этом в отдельные моменты ЧСС может достигать 200 уд/мин, а в периоды

относительного отдыха опускаться до 120 уд/мин. Такая интенсивность занятий повысит физическую подготовленность и обеспечит возрастание аэробных возможностей занимающихся, а, следовательно, предполагается повышение физической подготовленности и работоспособности школьников младших классов [6].

Рассматривая классификацию подвижных игр на основе адаптационных возможностей организма детей для младшего школьного возраста, можно определить, что - игры низкой интенсивности рекомендуется применять в вводной части урока для общей разминки, с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности. Подбор игр осуществляется в соответствии с требованиями основной, части: в игровых действиях содержатся движения, направленные на подготовку групп мышц, которые в основном, будут задействованы для решения частных задач в основной части урока (изучение двигательных действий и формирование навыков по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, играм и т.п.). В основной части урока подвижные игры и игровые упражнения этой группы используются для обучения двигательным действиям, предусмотренным программным материалом, если по структуре и характеру движений они схожи с основными элементами изучаемых упражнений. В заключительной части урока подвижные игры и игровые упражнения этой группы игр низкой интенсивности служат средством восстановления всех систем организма после физической работы, нормализации ЧСС и дыхания.

Игры средней интенсивности рекомендуется использовать на уроке в качестве разминки, в сочетании с играми и игровыми упражнениями низкой мощности, реализуя, тем самым, принцип постепенности наращивания нагрузки в начале урока с целью вработывания организма. Работа средней мощности способствует развитию выносливости, силы и скоростно-силовых показателей, следовательно, применять на учебном занятии подвижные игры средней интенсивности необходимо для совершенствования этих физических качеств, а также двигательных умений и навыков, которые обеспечиваются их совершенствованием.

Игры большой интенсивности используются на уроке физической культуры в младших классах для развития и совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей, специальной выносливости в основной части урока. Игры высокой интенсивности рекомендуется применять для совершенствования всех физических качеств и их сочетаний в основной части урока. Подвижные игры и игровые упражнения, развивающие силовую и скоростную выносливость рекомендуется проводить с детьми младшего школьного возраста непродолжительное время и после игр, совершенствующих координацию движений и быстроту. Игры большой и высокой интенсивности применяются в основной части урока как одно из средств совершенствования ранее изученных движений, формирования двигательных умений и навыков, если движения в них по форме и содержанию схожи с основными упражнениями - это происходит в усложненных условиях: на определенных скоростях, с высоким эмоциональным возбуждением.

Игры, совершенствующие равновесие и координацию движений, целесообразно проводить в первой половине основной части урока, а игры и игровые упражнения, развивающие силу и выносливость, на закрепление каких-либо двигательных действий, в конце урока [6].

В связи с повышенной эмоциональной активностью детей во время игр, нельзя забывать о необходимости строгого регулирования нагрузки во время их проведения, это должно происходить за счет:

- проведения игр с кратковременными перерывами, которые дают возможность учащимся восстановить свои силы, снизить ЧСС до оптимальных величин (110 - 120 уд/мин);
- увеличения или уменьшения числа повторений игры или отдельных эпизодов;
- увеличения или уменьшения времени на игру;
- удлинения или сокращения дистанций, размеров участка для игры;
- увеличения или сокращения числа играющих в команде и др.;
- увеличения числа препятствий, уменьшения или увеличения веса и числа передаваемых предметов [5, с. 157].

Таким образом, рассмотренная методика поможет учителям физической культуры правильно подбирать игры и игровые упражнения для уроков физической культуры в начальных классах с учетом целей и задач занятия, прогнозировать их нагрузочный эффект и на основе этого моделировать тренировочные воздействия на учащихся использования игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте.

Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения с использованием и применением подвижных игр. Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности [3, с.513].

Литература

1. Бутакова Е.В., Даянова М.А., Коробейникова Е.И., *Воспитание физических и личностных качеств средствами русских народных игр // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : материалы международной научно-практической конференции, 12–13 ноября 2015 г. СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2016. 196 с.*
2. Войтенко Т. П. *Игра как метод обучения и личностного развития : метод. пос. для педагогов начальной и средней школы. Калуга : Адель, 2008. 361 с.*
3. Даянова М. А., Коробейникова Е. И. *Особенности применения игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном*

возрасте // *Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования : материалы XII-й всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, апрель 2018г. / редкол.: А. М. Веденеев, С. В. Машкова, И. П. Чередниченко, Л. Б. Черезова. М. : Планета, 2018. 560 с.*

4. Заенко С. Ф. *Игра и ученье. М. : Владос, 2010. 154 с.*

5. Копылова В. Б. Место и роль игровых технологий в образовательном процессе // *Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Международной научной конференции (г. Краснодар, февраль 2016 г.). Краснодар : Новация, 2016. С. 156-158. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/187/9596/> (дата обращения: 25.10.2018).*

6. Рунцов Б. С. *Подвижные игры на уроках в 1-3 классах // Физическая культура в школе. 1988. №11. С. 15-19.*

References

1. Butakova E. V., Dayanova M. A., Korobeynikova E. I., [Education of physical and personal qualities by means of Russian folk games]. *Sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury : materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 12–13 noyabrya 2015 g. [Modern trends in the development of physical culture, sports and adaptive physical culture. scientific.- prakt. Conf., 12-13 Nov. 2015]. St. Petersburg., Lie to them. A. S. Pushkin Publ., 2016, 196 p. (In Russian).*

2. Voitenko T. P. *Igra kak metod obucheniya i lichnostnogo razvitiya [Game as a method of training and personal development]. Kaluga, Adele Publ., 2008, 361 p.*

3. Dayanova M. A., Korobeynikova E. I. [Features of the game method application in the pedagogical process of physical education in the younger school age]. *Aktual'nye voprosy teorii i praktiki biologicheskogo i himicheskogo obrazovaniya : materialy XII-j vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii. Volgograd, april' 2018g. [Actual questions of the theory and practice of biological and chemical education: mater.XII-th all-Russian conference with international participation. Volgograd, April 2018 g.]. Moscow, Planeta Publ., 2018, 560 p. (In Russian).*

4. Zaenko S. F. *Igra i uchen'e [The Game and the teaching]. Moscow, Vlados Publ., 2010, 154 p.*

5. Kopylova V. B. [The role of game technologies in the educational process]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya: materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii (g. Krasnodar, fevral' 2016 g.) [Problems and prospects of the development of education. scientific. Conf. (Krasnodar, February 2016)]. Krasnodar, Novation Publ., 2016, pp. 156-158. Available at: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/187/9596/> (accessed:25.10.2018).*

6. Runtsov B. S. *Podvizhnye igry na urokah v 1-3 klassah [Outdoor games in classes 1 - 3 classes]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture at school, 1988, no.11, pp. 15-19.*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Яблоновская Анастасия Андреевна

студент

Гр. ИХО-МЗБ-11

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Yablonovskaya Anastasia Andreevna

student

Gr.IAE-ME-11

Volgograd State Social-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Руководители:

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatol'evna

assistant

Volgograd State Social-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

Senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State Social-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста, показаны основы формирования личности дошкольника средствами физической культуры.

Abstract. Theoretical and methodical bases of physical education of children of preschool age, bases of formation of the personality of the preschool child by means of physical culture are shown.

Ключевые слова: физическая культура, тренировка, физическое воспитание, правила проведения занятий.

Keywords: physical culture, training, physical education, rules of carrying out occupations.

Введение

Физкультура является одной из главных составляющих ЗОЖ. Недостаток движений ослабляет иммунитет, и именно физические упражнения помогают поддерживать в нормальном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы. Физическая нагрузка активизирует центральную нервную систему. Из-за этого ускоряются обменные и психические процессы. Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал. У взрослых возрастает выносливость и повышается работоспособность. Физкультура - это отличное средство для профилактики заболеваний. Упражнения стимулируют выработку инсулина, и это помогает поддерживать сахар в норме. Кроме того, умеренные физические нагрузки способствуют повышению защитных сил организма. Занятия физкультурой помогают выработать силу воли человеку, учат преодолевать сложности и добиваться определённой цели. Эти качества помогают сформировать личность. Они благотворно влияют на двигательный аппарат и препятствуют развитию возрастных изменений. Умеренной тренировки усиливают приток лимфы к позвоночнику, что является профилактикой остеохондроза. Людям, которые страдают различными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке, ведь есть специальные лечебные упражнения в комплексе. При регулярных тренировках возрастает объем легких, улучшается газообмен, что помогает привести в тонус сердечно-сосудистую систему и способствует снижению артериального давления, а также препятствует возникновению инсультов и инфарктов. Во время занятий физической культуры организм потребляет больше кислорода, чем в состоянии покоя, что благоприятно сказывается на работе органов.

Физическое воспитание

Под широким определением "физическое воспитание" понимают органическую составную часть общего воспитания - учебный педагогический процесс, направленный на освоение ценностей физической культуры. Таким образом, целью физического воспитания дошкольников является формирование физической культуры личности, которая может помочь реализовать биологический и духовный потенциал человека. Физическое воспитание начинается с первых дней жизни человека.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста

Физическое воспитание детей дошкольного возраста имеет особое значение в системе воспитания. Особенностью этого периода считают то, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью вредным воздействиям окружающей среды, но при этом быстро увеличивает свою адаптивную способность.

Период от рождения ребёнка до семи лет характеризуется большой двигательной активностью. Именно в этом возрасте формируется выносливость, физические способности, иммунитет, нервная система, костно-мышечная система, дыхательная система.

Физическое воспитание способствует умственному и эстетическому воспитанию детей, которое формирует личность. Целью физического воспитания является:

- формирование у детей основ ЗОЖ

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные и воспитательные задачи:

- укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма;
- развитие физических качеств (ловкость, выносливость);
- совершенствование деятельности ЦНС;
- помощь в формировании позвоночника, развития стопы, укрепления связок и др.;
- разностороннее развитие детей;
- формирование двигательных действий, необходимых для жизни (ходьба, бег, прыжки и др.)

Основные средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- природный фактор;
- массаж;
- личная гигиена;
- естественный фактор;

Полноценное физическое воспитание достигается при полном применении всех средств, потому что каждое по-своему влияет на организм ребёнка.

Физическое воспитание осуществляется в соответствии с гигиеническими правилами:

- выбор оптимального режима движений с учетом биологической потребности детского организма в активности и его возможностей;
- равномерное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья;
- систематичность занятий и комплексное использование средств физического воспитания;
- создание гигиенически полноценных условий окружающей среды для занятий;

Дети, достигшие дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет), могут уже свободно выполнять простейшие движения: уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят и ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют родителей попытками помочь им в работе.

Именно в этом возрасте интенсивно идет процесс роста и увеличения массы тела (рост прибавляется примерно на 6 см, а масса тела на 2 кг в год), улучшаются движения, укрепляется мышечная система, вследствие чего дети становятся тоньше, отличаясь от детей до 3-х лет. Однако в этот период у дошкольников всё еще ограниченные двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные

мышечные группы. Однотипные движения являются большой нагрузкой для них, из-за чего появляется повышенная утомляемость, а также длительное нахождение в одной позе. Учитывая это, не забывайте на занятиях чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить по несколько раз в течении дня в виде игр продолжительностью от 15 до 30 мин. Подбор и дозировка упражнения должны зависеть от возраста детей. В занятие с детьми 4-6 лет рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений. Каждое упражнение следует выполнять от двух до шести раз.

При проведении занятий не забывайте об индивидуальных особенностях детей.

Разнообразие двигательных возможностей детей требует особого подхода к ним со стороны педагогов, что важно при занятиях физическими упражнениями.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют игровой деятельности. Поэтому развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Каждое движение должно содержать свое шутивное название и легко запоминаться. Например: "Паровозик", "Зайчик" и т.д. Такие упражнения будут интересны детям и малоутомительны.

Создавая комплекс упражнения, не забывайте, что они должны быть подобраны так, чтобы развивали другие качества помимо силы, например: координацию движений, быстроту, ловкость и т. д. Упражнения должны задействовать различные группы мышц ребёнка. Во время занятия нельзя допустить того, чтобы выполнялись упражнения только для мышц нижних или верхних конечностей.

Важным условием эффективности занятий физической культурой с детьми является постепенность. Необходима последовательность выполнения упражнений - от простых к сложным, потому что нервная регуляция сердца ребёнка несовершенна, т.е. ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца быстро утомляется. Также для дошкольника почти каждое элементарное упражнение, которое повторяется с изменением темпа, уже воздействует развитию силы.

Перед тем как начать занятие с ребёнком, необходимо объяснить содержание упражнения, потом показать его и только затем дать возможность сделать. Нужно сделать так, чтобы объяснение не было долгим, потому что усидчивость и внимание у дошкольников бывает неустойчивым, и они не могут сосредоточиться на долгом объяснении.

Правила проведения занятий с малышами

Продолжительность занятий с детьми 4-х лет должна составлять 15-20 мин, соответственно с детьми 5-7 лет - 20-30 мин.

1. В одно занятие можно включить от 6 до 15 упражнений.
2. Каждое упражнение необходимо выполнять от двух до шести раз в зависимости от особенностей возраста и двигательных способностей ребёнка.

3. Не забывайте чередовать упражнения и отдых.
4. Упражнения должны быть показаны ребёнку в виде имитационных движений.
5. Каждому упражнению придумайте шутовское название.
6. Комплекс должен состоять из упражнений на различные группы мышц.
7. Соблюдайте правило последовательности и постепенности.
8. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка.

Комплекс силовых упражнений для детей 4-6 лет:

1. "Волна"

Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, руки - параллельно корпусу вниз. На каждый счёт вращать туловище вправо и влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

2. "Маятник"

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад.

3. "Вертушка"

Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, руки - параллельно корпусу внизу. На каждый счёт вращать туловище вправо и влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. "Крокодильчик"

Исх.Пол.: упор лёжа. Передвигаться вперёд на одних руках. Избегать прогиба в пояснице, не помогать ногами.

5. "Качели"

Исх.Пол.: лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени, прогнуться и покачаться.

6. "Лягушка"

Исх.Пол.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на руках. Удерживать позу или попрыгать.

7. "Зайчик"

Исх.Пол.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперёд. Спину держать ровно.

Подборка силовых упражнений в парах для детей дошкольного возраста:

1. "Пружинка"

Исх.Пол.: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счёт осуществлять сгибание

и разгибание правой, а затем левой руки.

2. "Бабочка"

Исх.Пол.: встав на левую ногу (правая согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и.п. ног. Для облегчения упражнения можно выполнить стоя ноги врозь.

3. "Велосипед"

Исх.Пол.: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание и разгибание ног.

4. "Гусеница"

Исх.Пол.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Поочередно на одной ноге сделать "Ласточку", удерживая его как можно дольше. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно.

5. "Вертолет"

Исх.Пол.: упор лежа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. Прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

6. "Паровозик"

Исх.Пол.: присед, руки согнуты в локтях, партнер сзади, одновременно друг за другом продвигаться вперед, а затем назад на согнутых ногах.

7. "Карусель"

Исх.Пол.: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить и.п. и аналогично влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

Вывод: Таким образом, целью физического воспитания дошкольников является формирование физической культуры личности, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал: Физическое воспитание начинается с первых дней после рождения человека.

Литература

1. Усов И. Н. *Здоровый ребёнок : справочник педиатра* / И. Н. Усов. - 2-е издание. - Минск : Беларусь, 1994.
2. Колесников В. Ф. *Физическое воспитание* / В. Ф. Колесников. - Л., 1985.

References

1. Usov I. N. *Zdorovyj rebyonok. Spravochnik peditra [Healthy child. Pediatrician's guide]*. 2nd ed. Minsk, Belarus Publ., 1994
2. Kolesnikov V. F. *Fizicheskoe vospitanie [Physical education]*. Leningrad, 1985.

УДК 796.011

**МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА
У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**MEASURES FOR PREVENTION OF INJURY
HIGH SCHOOL STUDENTS
OCCUPATIONAL BASKETBALL SECTION**

Авдонина Людмила Георгиевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Вологодский государственный университет

г. Вологда, Россия

Avdonina Lyudmila Georgievna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

department of physical training

Vologda State University

Vologda, Russia

Белова Евгения Людвиговна

кафедра биологии и экологии

Вологодский государственный университет

г. Вологда, Россия

Belova Evgeniya Ludvigovna

candidate of biological sciences, associate professor

department of biology and ecology

Vologda State University

Vologda, Russia

Аннотация. Баскетбол это динамичная, высоко эмоциональная игра характеризующаяся преобладанием разнообразных движений смешанного характера выполняемого в скоростно-силовом режиме. Травмоопасность баскетбола обусловлена тесным контактом соперников и наличием силовой борьбы при высоком темпе игры и резких изменениях направления движения. Наиболее частыми травмами баскетболистов являются повреждения пальцев рук, колена, голеностопного и плечевого суставов.

Abstract. Basketball is a dynamic, highly emotional game characterized by the predominance of a variety of movements of mixed character performed in the speed-power mode. Basketball injury risk is caused by close contact of rivals and the presence of power struggle at a high pace of the game and sudden changes in direction of movement. The most frequent injuries of basketball players are injuries of fingers, knee, ankle and shoulder joints.

Ключевые слова: баскетбол, травмы, профилактика травматизма, секционные занятия.

Keywords: basketball, injury, injury prevention, breakout sessions.

Необходимым условием экономического и социального развития страны является высокий уровень здоровья нации, достижение которого связано с распространением физической культуры среди населения и, особенно, среди детей и подростков [1].

В деле воспитания физической культуры, важная роль принадлежит занятиям по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях как наиболее массовому по охвату молодежи способу передачи основ здорового образа жизни и приемов укрепления и поддержания физической формы. В то же время результаты медицинских и педагогических исследований свидетельствуют о том, что на занятиях по физической культуре, и спорту ежегодно происходит до 50% травм школьников из 130 - 140 тыс. травм общеобразовательных учреждений [4].

Особенно велик риск получения травм школьниками на секционных занятиях, в том числе и по баскетболу. Баскетбол является один из травмоопасных видов спорта. Высокая частота травм в данном виде спорта обусловлена высокими требованиями, предъявляемыми данной игрой к физическому состоянию спортсмена. Динамические нагрузки, которые испытывает баскетболист в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, носят разрушающий характер. Постоянные прыжки, борьба за мяч под щитом, игровые столкновения испытывают на прочность суставы, мышцы и связки баскетболиста. И если какое-нибудь физиологическое звено тела баскетболиста не приспособлено к такой нагрузке, возникают травмы. В связи с этим, учитывая серьезность последствий получения травм занимающимися, на первый план выходят мероприятия по профилактике травматизма, в основу которых, по мнению З.С. Мироновой должны, лечь специальные упражнения, направленные на повышение физической подготовленности спортсмена и развитие мышц, укрепляющих звенья опорно-двигательного аппарата, наиболее подверженные травмам [3].

С целью профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата у старших школьников, занимающихся в секции по баскетболу нами были использованы следующие мероприятия: во-первых внесение корректировок в структуру тренировочного занятия (подготовительную и заключительную часть). Так большое внимание на каждом тренировочном занятии уделялось выполнению его разминочной части, длительность которой составляла 16 – 18 минут. Разминка состояла из двух частей: общей разминки, длительностью 8 - 9 минут и специальной разминки, длительностью 8 - 9 минут.

Значение разминки Л. В. Шарова советует не рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц», что по ее мнению является только одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма спортсмена к предстоящему физическому напряжению [5]. Разминка, пишет автор, способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, что

повышает успешность выполнения спортивных упражнений и снижает возможность возникновения травм во время тренировочного занятия или игры.

Грамотно выполненная разминка в баскетболе, считает А. Я. Гомельский, должна состоять из трех периодов: период разогрева (5-10 минут); статическое или пассивное (с партнером) растягивание (12-15 минут); динамическое растягивание [2].

Период разогрева должен предшествовать всем упражнениям и тренировочным заданиям. Эта часть разминки должна состоять из движений, имитирующих настоящие упражнения, которые спортсмен – баскетболист будет выполнять впоследствии. Однотипные движения вызывают приток крови к мышцам и соединительным тканям и готовят суставы и связки к более интенсивной работе и непосредственно к растягиванию.

Большое значение в профилактике травм имеет укрепление звеньев локомоторного аппарата в связи, с чем заключительные двадцать минут тренировочного занятия были посвящены упражнениям, направленным на тренировку мышц, окружающих суставы, наиболее подверженные травмам. Среди упражнений, укрепляющих суставы, использовали задания динамического и статического характера.

В конце силовой части занятия девушками выполнялись статические упражнения на растягивания, способствующие снятию мышечного утомления, уменьшению болевых ощущений.

Во-вторых, внесение изменений в недельное расписание тренировочных занятий. До педагогического эксперимента тренировочные занятия проводились три раза в неделю по полтора часа. На время эксперимента мы увеличили количество тренировочных занятий до четырех. Содержание первых трех занятий составили преимущественно учебно-тренировочные задания, направленные на освоение технико-тактических действий в баскетболе. Содержание четвертого занятия преимущественно включало специально подобранные нами средства направленные на укрепление звеньев опорно-двигательного аппарата наиболее подверженных травмам. Длительность данного занятия составляла один час (60 минут).

Основная часть занятия имела комплексный характер, включала упражнения направленные на укрепление основных сегментов опорно-двигательного аппарата, организованные методом круговой тренировки. Нами было разработано четыре комплекса упражнений, два комплекса из которых состояли из плиометрических упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата нижних и верхних конечностей. Последующие два комплекса состояли из упражнений динамического и статического характера.

В целях адаптации организма девушек к работе силового характера нагрузка на протяжении педагогического эксперимента увеличивалась постепенно. Возрастание нагрузки происходило за счет увеличения количества кругов, выполняемых спортсменками на одном тренировочном занятии, постепенного усложнения упражнений, увеличения длительности выполнения упражнения, увеличении количества повторений каждого упражнения, уменьшении времени отдыха между упражнениями.

На первых 2-х занятиях из 16 выполнялся комплекс упражнений, включающих динамические и статические упражнения (два круга).

На следующих двух занятиях количество кругов было увеличено до трех.

На последующих занятиях первый круг составляли плиометрические упражнения, еще два круга упражнения динамического и статического характера.

В-третьих, ознакомление юных спортсменок с возможностью организации самостоятельных мероприятий способствующих профилактике первичного и вторичного спортивного травматизма. С этой целью нами было разработано три теоретико-практических занятия, на тему «Предупреждение травм в баскетболе». В содержание теоретической части занятий вошли вопросы, касающиеся причин травматизма в баскетболе; необходимость разминки в баскетболе; значимость физической подготовки для профилактики травм в баскетболе; средства восстановления после больших физических нагрузок. Практическая часть занятий была направлена на овладение спортсменками методики наложения удерживающих повязок на голеностопный сустав, методику тейпирования пальцев, коленного сустава; особенности использования мазей, кремов, гелей; самомассаж конечностей.

Представленные мероприятия по профилактике травматизма у девушек занимающихся баскетболом были реализованы в ходе педагогического эксперимента. По его результатам была доказана эффективность реализации данных мероприятий. Девушки стали испытывать менее выраженное состояние усталости после тренировочных занятий, снизилась составляющая девушек испытывающих болевые ощущения в мышцах, возросла доля респондентов испытывающих ощущение полного восстановления к началу следующего тренировочного занятия.

Выявлены изменения в практическом применении баскетболистками профилактических мер, направленных на снижение спортивного травматизма.

Установлены положительные статистически значимые ($p \leq 0,01$) изменения силовой выносливости мышц, окружающих суставы наиболее подверженные травматизму в баскетболе

Показатель, отражающий развитие силовой выносливости мышц разгибателей спины возрос на 10,5%. На 14,7% увеличилась силовая выносливость мышц, укрепляющих плечевой сустав. Силовая выносливость мышц укрепляющих суставы кисти после эксперимента возросла на 39,1%. На 16,4% возросла силовая выносливость мышц укрепляющих голеностопный сустав, аналогично возросла выносливость мышц укрепляющих коленный сустав.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу, что предложенные и реализованные мероприятия, направленные на профилактику травматизма у девушек, занимающихся баскетболом несут положительный результат.

Литература

1. Абаскалова Н. П. Педагогика здоровья - верный путь навстречу детям // *Здоровье ребенка. Тезисы, докладов и сообщений VI. Международной конференции «Ребенок в современном мире. Открытое общество и детство».* - СПб., 1999. С. 15-17.

2. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. М., 1997. 238 с.
3. Миронова З. С., Морозова Е. М. Спортивная травматология. М. : Физкультура и спорт, 1996, 458 с.
4. Немсадзе В. П., Амбернади Г. А. Детский травматизм. М., 1999. 121 с.
5. Шарова Л. В. Вопросы профилактики травматизма во время занятий физической культурой // Адаптивная физическая культура. 2007. № 1. С. 24-27.

References

1. Abaskalova N. P. [Health pedagogy is the right way to meet children]. Zdorov'e rebenka. Tezisy, dokladov i soobshchenij VI.Mezhdunarodnoj konferentsii «Rebenok v sovremennom mire. Otkrytoe obshchestvo i detstvo» [Children's health. Abstracts, papers and presentations VI.International conference "Child in the modern world. Open society and childhood"]. St. Petersburg, 1999, pp. 15-17. (In Russian)
2. Gomel'skij A. Ya. Basketbol: sekrety masterstva: 1000 basketbol'nykh uprazhnenij [Basketball: secrets of skill: 1000 basketball exercises]. Moscow, 1997, 238 p.
3. Mironova Z. S., Morozova E. M. Sportivnaya travmatologiya [Sports traumatology]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1996, 458 p.
4. Nemsadze V. P., Amberlady G. A. Detskij travmatizm [Child injuries]. Moscow, 1999, 121 p.
5. Sharova L. V. Voprosy profilaktiki travmatizma vo vremya zanyatij fizicheskoy kul'turoj [Issues of injury prevention during physical training]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive physical culture, 2007, no. 1, pp. 24-27.

СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

WAYS TO IMPROVE PHYSICAL HEALTH
OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS
WITH THE HELP OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HEALTH IMPROVEMENT

Лемякина Валерия Алексеевна

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lemyakina Valeria Alekseevna

student

Institute of Russian language and literature

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

***Аннотация.** Данное исследование посвящено проблеме улучшения здоровья студентов высших учебных заведений с использованием инновационных технологий. Для получения информации о психологическом и физическом состоянии студентов был проведен опрос. Указаны наиболее актуальные и приемлемые способы повышения здоровья студентов.*

***Abstract.** This study is devoted to the problem of improving the health of students of higher educational institutions using innovative technologies. A survey was conducted to obtain information about the psychological and physical condition of students. The most relevant and acceptable ways to improve the health of students are indicated.*

***Ключевые слова:** инновационные технологии, оздоровление, физическое здоровье, психологическое здоровье, работоспособность, фитнес-устройства, функциональный фитнес.*

***Keywords:** innovative technologies, health improvement, physical health, psychological health, working capacity, fitness devices, functional fitness.*

В последние годы вопросу физического здоровья студентов ВУЗов уделяется особое внимание. И в этом нет ничего удивительного, ведь растет число заболеваний во время профессиональной подготовки будущих кадров. В конце концов, это приводит к снижению настоящей и будущей работоспособности студентов. [1]

Современные условия работы учащихся диктуют свои правила. Студент часто находится в стрессовом состоянии, иногда забывает о правильном питании, особенно, если уже живет самостоятельно, и не следит за своим психологическим здоровьем. Далеко не каждый студент справляется с такими нагрузками, что в скором времени, возможно, приведет к негативным

последствиям.

Все выше сказанные факторы ведут к тому, что поиск путей улучшения физического состояния студентов, повышения их настоящей и будущей работоспособности становятся актуальным вопросом для работы исследователей.

Мною был проведен опрос студентов 2 курса филологического факультета. Целью опроса являлось получение информации о том, уделяют ли студенты время для физических упражнений, следят ли за своим питанием и как часто они испытывают состояние тревоги, стресса.

Результаты опроса показали, что большинство студентов часто испытывают стресс (Рис.1), очень небольшое количество опрошенных занимаются физической нагрузкой дополнительно вне стен образовательного учреждения (Рис.2) и при этом регулярность этой нагрузки тоже невелика (Рис.3). Однако большинство студентов следят за своим питанием и считают его здоровым (Рис.4).

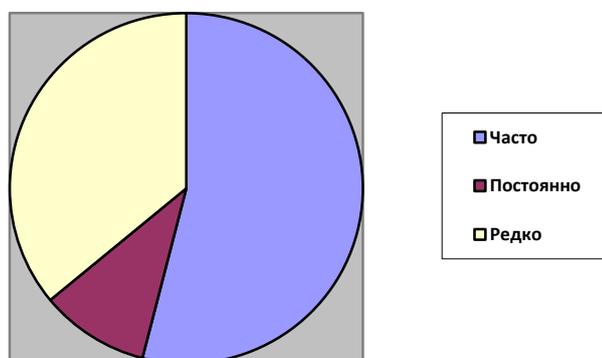


Рис. 1. Ответ респондентов на вопрос: «Как часто ты испытываешь состояние стресса?»

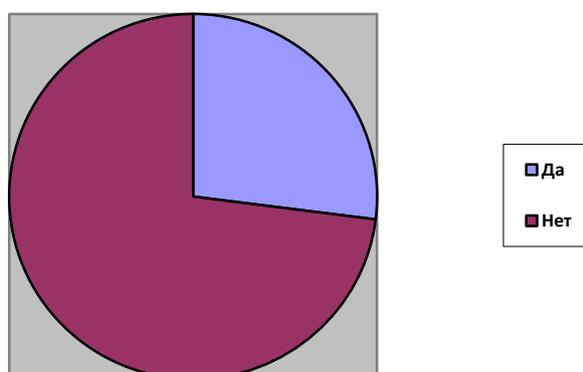


Рис. 2. Ответ респондентов на вопрос: «Занимаетесь ли вы самостоятельно физкультурой дома или в дополнительных секциях, залах и т.д.?»

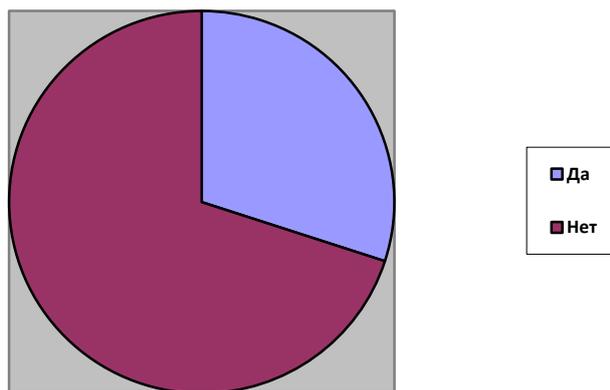


Рис. 3. Ответ респондентов на вопрос: «Можно ли назвать ваши занятия физкультурой вне университета регулярными?»

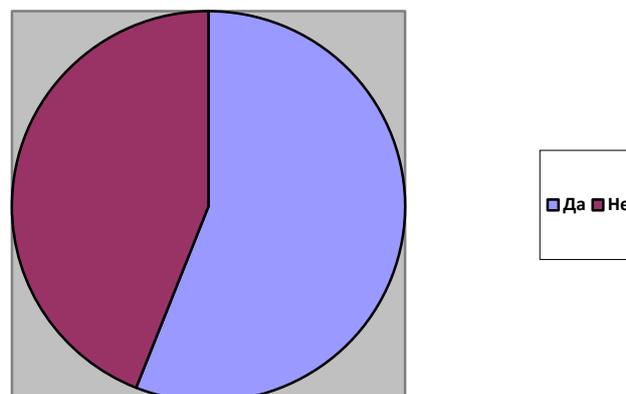


Рис. 3. Ответ респондентов на вопрос: «Как вы думаете, можно ли назвать ваше питание полезным?»

"Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования" [2]

Американский колледж спортивной медицины (ACSM) представил в своем журнале ежегодный опрос профессионалов в сфере фитнеса и здравоохранения. В итоге были выявлены 20 ведущих трендов 2018 года.[3]

В этом списке достаточно много уже известных способов тренировки. Например, йога, силовые тренировки, тренировки на улице или индивидуальные занятия спортом с тренером. Однако, нужно заметить, что в этом

исследовании указаны еще и достаточно прогрессивные методы улучшения физического состояния человека, которые пока не получили широкое развитие. Возможно, в будущем эти методы и технологии будут очень популярны и помогут улучшить физическое состояние студентов.

Наиболее интересным и простым в применении мне кажется тренд под названием «Носимые технологии» («Wearable technology»). Он может применяться самими студентами, чтобы самостоятельно следить за своим физическим состоянием и продумывать, какие физические нагрузки они могут использовать в будущем. Смысл тренда заключается в использовании разнообразных фитнес-устройств: фитнес-трекеров, умных часов, датчиков сердечного ритма. Я считаю, что этот тренд станет еще популярнее в будущем. Уже сейчас наблюдается тенденция использования умных часов представителями молодого поколения. Обычно их используют, чтобы следить за сердечным ритмом во время тренировок или как шагомер во время пеших прогулок.

Второй тренд более масштабен и требует подготовки медицинских работников и работников сферы физической культуры к постоянному взаимодействию. Он называется «Exercise is Medicine» или «Упражнения как лекарство». Основной принцип этого тренда заключается в том, что еженедельный объем физической активности пациента рассматривается как показатель состояния всего его организма. То есть предполагается, что человек должен записать всю свою физическую активность за неделю, описать свое физическое здоровье и рассказать о проблемах с ним, а врач на основе этих данных рекомендует ему наиболее подходящие физические нагрузки. Этот метод будет полезен для того, чтобы студент здраво оценивал свое физическое состояние и понимал, к положительным или негативным последствиям приведет его образ жизни. В будущем это может привести к снижению общего количества заболеваний и повышению работоспособности кадров.

Следующий тренд- это функциональный фитнес. Он представляет собой сочетание силовых тренировок и упражнений на развитие баланса, координации и выносливости. Основной задачей этого направления фитнеса является развитие всех групп мышц и подготовка тела к ежедневным физическим нагрузкам. Включение элементов данного вида фитнеса в занятия физической культуры в университетах помогут разнообразить физическую нагрузку на парах и развить баланс и координацию у студентов.

Подводя итоги, можно сказать, что из-за современных условий обучения ухудшается общее здоровье студентов и их нынешняя и будущая работоспособность. Современные технологии, гаджеты, а также инновационные подходы к проведению тренировок могут помочь обучающимся сохранить свое здоровье и работоспособность.

Литература

1. Лебединский В. Ю., Колокольцев М. М., Шпорин Э. Г., Марков К. К., Наталевич Л. Ф. *Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в техническом вузе [Электронный ресурс]. URL: <https://www.science-education.ru/pdf/>*

2016/2/24435.pdf (Дата обращения: 31.10.2018)

2. Юр'ева И. А. *Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся [Электронный ресурс] / Проектная работа по дисциплине «Физкультура» <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> (Дата обращения: 31.10.2018)*

3. *Worldwide survey of fitness trends for 2018: the creep Edition [электронный ресурс] /ACSM's Health & Fitness Journal: November/December 2017 - Volume 21 - Issue 6 - p 10–19 URL: <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Pages/articleviewer.aspx?year=2017&issue=11000&article=00006&type=Fulltext>. (дата обращения: 02.11.2018)*

References

1. *Lebedinskij V. Yu., Kolokol'cev M. M., Shporin E. G., Markov K. K., Natalevich L. F. Innovacionnye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii v tekhnicheskom vuze [Innovative sports and health technologies in technical University]. Available at: <https://www.science-education.ru/pdf/2016/2/24435.pdf> (accessed 31.10.2018)*

2. *Yur'eva I. A. Innovacionnye tekhnologii fizkul'turno-ozdorovitel'noj napravlenosti v fizicheskom vospitanii uchashchihsya [Innovative technologies of physical culture and health-improving orientation in physical education of students]. Proektnaya rabota po discipline «Fizkul'tura» [Project work on discipline "Physical education"]. Available at: <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> (accessed 31.10.2018)*

3. *Worldwide fitness trends survey for 2018: creep edition. ACSM health and fitness magazine: November / December 2017, Volume 21, Issue 6, pp. 10-19. Available at: <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Pages/articleviewer.aspx?year=2017&issue=11000&article=00006&type=Fulltext> (accessed 02.11.2018)*

УДК 797

РОБОТИЗИРОВАННЫЕ ТРЕНЕРЫ И УМНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

ROBOTIC TRAINERS AND SMART TRAINERS

Чечина Анна Витальевна

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Sesina Anna Vitalievna

student

Orel State University named after I.S. Turgenev

Orel, Russia

Зарецкий Роман Константинович

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Zaretskii Roman Konstantinovish

student

Orel State University named after I.S. Turgenev

Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна

студент

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tokmakova Mariya Andreevna

student

Orel State University named after I.S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье показана необходимость умных тренажеров и роботизированных тренеров в жизни человека. Рассмотрены варианты готовых решений умных тренажеров. Предложены новые идеи для улучшения физической подготовки человека.

Abstract. This article shows the need for smart simulators and robotic trainers in human life. Variants of ready-made solutions of smart simulators are considered. New ideas for improvement of physical preparation of the person are offered.

Ключевые слова: мехатроника, робототехника, автоматизация, умный, тренажер, тренер, здоровье.

Key words: mechatronics, robotics, automation, smart, simulator, trainer, health.

Ни для кого не секрет, что мехатроника, робототехника и автоматизация с каждым днем охватывает новые направления деятельности человека. В спорте уже нашлось применение для данных систем. Например, сегодня в современных спортивных залах можно встретить умные тренажеры, которые позволяют не только частично заменить тренера, но и существенно сэкономить время тренировок, при идентичных нагрузках. К умным тренажерам относят следующие популярные модели:

Huber – вращающаяся с различной скоростью платформа с подвижными «крыльями». Машина может контролировать устойчивость и выявлять ошибки. Также, она взаимодействует, с различными группами мышц, улучшает вестибулярный аппарат, внимание и координацию движений. Кроме того, он способен натренировать сердечно-сосудистую систему и улучшить общее самочувствие.

Виртуальная клюшка Wii Fit. На первый взгляд выглядит как обычная игровая приставка с платформой и джойстиком, но если начать с ней взаимодействовать, то она позволит заниматься любым видом спорта. Например, изобразить теннисную ракетку или удочку для нее не составит труда. Для начала тренировки требуется создать виртуальный профиль, а нужные параметры устройство определит самостоятельно. Тренажер следит за человеком и прогрессом. Недостатком клюшки является неточность определения параметров.

Power Plate. Состоит из вибрирующей и поступательно двигающей платформы, с помощью которой происходит не только сжигание жира, но и развитие мускулатуры. Основные преимущества тренажера: большой выбор режимов, низкая утомляемость. Регулярные занятия на нем приводят к улучшению координации, обмена веществ, состоянию кожи, выносливости и гибкости.

Все эти разработки предусмотрены совместно с тренером, так как они бываю не безопасны или сложны в использовании для новичка. Соответственно к каждому занимающемуся человеку нужно выделиться личного тренера. Если зал большой и в нем установлено значительное количество тренажеров, то нанимать к каждой установке тренера не целесообразно. Есть предложение интегрировать роботизированного тренера.

Под роботизированным тренером подразумевают автоматизированную систему с применением программирования, а также искусственным интеллектом. Система может быть представлена в виде панели управления (рисунок 1), которая используется обычно в «умном доме» и датчиков контроля и камеры. Камера настроена определение движения и погрешности результатов.

Принцип работы данной системы:

Человек вводит свои параметры и желаемый результат.

Система исходя из данных подбирает программу тренировок, а также оптимальную диету, учитывая особенности и ограничения организма человека.

Во время тренировок, система с помощью датчиков контроля и камеры наблюдает за происходящим и с помощью гаджетов, например, фитнес-браслет, общается с человеком и указывает на ошибки.

По истечению курса тренировок система проводит расчеты между ожиданием и реальностью. В идеале разность этих показателей должна стремиться к 0.

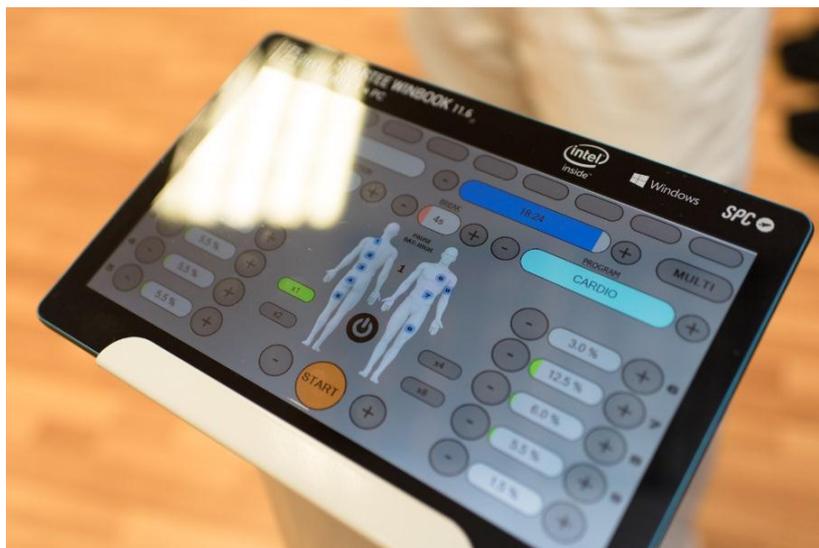


Рис. 1. Система управления «роботизированный тренер»

Данная разработка проста в создании и использовании, поэтому стоит рассмотреть ее как оптимальный вариант интеллектуального помощника для частичной замены рабочего персонала. Также для увеличения прибыли и уменьшению расходов на персонал одновременно.

Литература

1. Интернет-сайт «Женское здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wh-lady.ru/umnye-trenazhery/>, свободный.
2. Интернет-сайт «Тонус» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tonuskovrov.ru/index.php/smart-tools>, свободный.
3. Интернет-сайт «Комсомольская правда» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.orel.kp.ru/daily/26600.4/3615208/>, свободный.

References

1. Internet-sajt «ZHenskoe zdorov'e» [Website "Women's health"]. Access mode: <https://www.wh-lady.ru/umnye-trenazhery/>, free.
2. Internet-sajt «Tonus» [Internet site "Tonus"]. Access mode: <http://tonuskovrov.ru/index.php/smart-tools>, free.
3. Internet-sajt «Komsomol'skaya pravda» [Internet site "Komsomolskaya Pravda"]. Access mode: <https://www.orel.kp.ru/daily/26600.4/3615208/>, free.

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА
ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА**

**THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL CULTURE
IN THE VITAL ACTIVITY OF THE ART-GRAPHIC FACULTY STUDENTS
OF THE OREL STATE UNIVERSITY NAMED AFTER I. S. TERGENEV**

Шавырина Светлана Васильевна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладной физической культуры»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия*

Shavyrina Svetlana Vasilyevna

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
department "Applied physical culture"
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

***Аннотация.** В статье рассмотрена проблема самооздоровления студентов. Отражены причины ослабления здоровья у молодежи. Важной задачей является приобретение студентами навыков по укреплению своего здоровья. Проведен опрос выявление для оценки значения и мотивации физической культуры.*

***Abstract.** In the article the problem of student self-treatment is considered. The reasons of weakening of youth health are reflected here. The important task is the obtaining health promotion skills by the students. The interview was taken for defining the evaluation of meaning and motivation of the physical culture.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, мотивация, студент, физическая культура, нагрузка, здоровье, спорт.*

***Keywords:** motor activity, student, physical culture, load, health, sport.*

Актуальность. В настоящее время, на территории России, в различных формах обучения получают образование порядка пяти с половиной миллионов студентов по самым различным специальностям.

У многих студентов выявляется ослабление иммунной защиты, от которой зависит их здоровье и успешность учебной и спортивной деятельности. В состоянии предболезни выраженность симптомов снижения иммунитета повышается. Очень остро стоит проблема самооздоровления студентов. Самооздоровление студентов нужно понимать как систему оздоровительных немедикаментозных мероприятий, осуществляемых под руководством преподавателей физической культуры и самих студентов, способствующих укреплению здоровья и физической реабилитации ослабленных студентов, предрасположенных к заболеваниям. Причем, эти мероприятия не заменяют врачебной помощи студентам, а дополняют её. Студенты должны уметь

определить суть причины ухудшения своего состояния и отобрать средства, которые будут способствовать его ликвидации. Предпочтение должно отдаваться самостоятельным формам подготовки с выдачей заданий на учебно-тренировочных занятиях, на которых можно проводить и тестирование выраженности симптомов состояния предболезни. Важной задачей является приобретение студентами навыков по укреплению своего здоровья, которые понадобятся им не только в период учебы, но и в процессе будущей профессиональной деятельности. Для решения поставленной задачи необходимо мотивировать, проводить беседы на тему о значении физической культуры в жизнедеятельности студентов, вызывать интерес, преподаватели должны вести работу систематически по приобщению молодежи к физической культуре как одного из важных составляющих эффективных средств по укреплению и сохранению улучшения своего состояния. В связи с этим главной задачей физической культуры в вузе является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом.

К сожалению, на практике проблеме коррекции состояния предболезни студентов не уделяется должного внимания. Это подтверждают результаты исследований многих авторов, об ухудшении состояния здоровья студентов в процессе их обучения в вузе за счет влияние таких неблагоприятных факторов, как учебная нагрузка, режим занятий, совмещение работы с учебой, нарушение режима труда и отдыха, сокращение кратности питания, недостаточная материальная обеспеченность. Для решения этой проблемы необходимо в учебно-воспитательном процессе уделять существенное внимание сохранению и укреплению их здоровья. (Руденко, Н. Н. 2009, Ильин, А. Г. 2010, Макеева В. С. 2017).

В свою очередь, создают предпосылки к развитию хронического утомления и, как следствие, снижению показателей успеваемости, физической подготовленности и ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи.

Сомов Д. С (2007) отмечает, что здоровье студенческой молодежи является одним из важнейших условий эффективного его участия в образовании. Различные отклонения и ухудшения в здоровье, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе вуза.

С целью определения какое значение и место в их жизни имеет физическая культура и выявления мотивации, было предложено ответить на вопросы анкеты.

Было проведен опрос. Участвовали в опросах 65 студентов I-II курсов ХГФ Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева (9 юношей и 56 девушек, средний возраст 17 лет). Опрос проводили в мае 2017 года. Были заданы вопросы (см. приложение)

В результате заданного вопроса, соблюдаете организацию труда и отдыха? Было выявлено, что четко планируют и соблюдают режим дня только 14% опрошенных, 48% - не соблюдают, 38% стараются соблюдать время от времени. Указывают причины несоблюдения режима в 45% называют «не могу, не получается», 26% – «нет времени», в 11% - не важно для здоровья, в 11% - лень, и в 7% - нет силы воли. Полученные данные указывают, что половина опрошенных студентов не осознает важности значения физической культуры

и планирования своего времени и своей деятельности это говорит о неумении современных молодых людей грамотно планировать свою жизнь и учебу.

Анализ анкетирования показал, при оценки своего физического развития и физической подготовленности 15% оценили себя на «отлично», 40% - на «хорошо», 33% - на «удовлетворительно» 12% - на «неудовлетворительно».

На вопрос: «Трудно ли вам дается учеба в вузе?» положительно ответили 15% респондентов, 17% ответили, что «нет» и 68% - «иногда». Последний ответ отражает проблемы студентов, связанные с отдельными предметами. Важно отметить, что среди студентов, соблюдающих режим дня, нет ни одного, кто бы пожаловался на существенные трудности в учебе. Большинство их тех, кто умеет планировать свой день

На вопрос: Сколько времени вы тратите на отдых и хобби? Ответили, что на полноценный отдых и хобби 40% студентов тратит 1-2 часа в день, еще 25% - 3-4 часа. Остальные 35% респондентов указывают на отсутствие времени на отдых и хобби, а имеют возможность полноценно отдыхать только в выходные и праздничные дни.

В Общеобразовательной школе по предмету «физическая культура» были аттестованы на оценку «5» -66%, «4»-30 % и «3» - 4%.

Из них занимались физической культурой в основной группе 70%, а в специальной -13%, остальные 17% в подготовительной.

В положительном влиянии физических упражнений на здоровье уверены 95% студентов.

Мотивы занятий физической культурой: получить зачет 62% избежать проблем со здоровьем 5% быть физически активным вместе со сверстниками 33%, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы 68%. На вопрос: В любых обстоятельствах вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой? Ответили 48% опрошенных.

Одним из факторов, влияющих на здоровье, является семья. Хотелось отметить важную роль данному фактору. В семье формируется установка на здоровье, привычки питания, двигательный режим и на другие аспекты здорового образом жизнью. У 15% студентов родители занимались физкультурой, а 37% семей имеется литература по физкультурно-спортивной тематике. Положительно относятся 73% студентов к проведению трех разовых занятий по физической культуре.

Анализируя полученные данные опроса, следует отметить, что уровень физической подготовленности снижается. Мотивация на здоровье студентов, находится на должном уровне. Большая часть студентов хотят заниматься 3 раза в неделю. Так, как хотят иметь стройную фигуру и сильные мышцы, быть в хорошей физической форме. В ходе анкетирования было выявлено, что меньшее количество студентов имеют специальную, спортивную литературу. Для повышения значимости физической культуры, педагогам необходимо систематически мотивировать к занятиям по физической культуре, эффективно обучать студентов по овладению современными знаниями о здоровье человека, умениями и навыками по использованию средств, форм и методов оздоровления.

Анкета для студентов, оценка физической подготовленности и их мотивацию

к занятиям физической культуры.

1. Возраст
2. Соблюдаете, планируете режим дня?
- 3 Трудно ли вам дается учеба в вузе?
4. В какой медицинской группе занимались: основной, подготовительной, специальной?
5. Какую успеваемость имели по физической культуре в школе?
6. Как вы относитесь к проведению трехразовых занятий по физической культуре?
7. Как часто вы болеете (1-2 раза в год, более)?
8. Занимаетесь вы физической культурой самостоятельно?
9. Ваши родители занимались или занимаются физической культурой?
10. Имеется ли в вашей библиотеки специальная спортивная литература?
11. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет вам удовольствие?
12. Сколько времени вы тратите на отдых и хобби?
13. В любых обстоятельствах вы стараетесь регулярно заниматься физической культурой?
14. Вы ждете занятий физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье?
15. Вы занимаетесь физической культурой, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы?

Литература

1. Богомолова Е. С. Оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие Е. С. Богомолова. – Н. Новгород : НГМА, 2006. - 260 с.
2. Белкина Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 7-11.
3. Горбань И. Г. Влияние физкультурно-спортивной подготовки студентов на адаптационный период начала обучения в вузе / И. Г. Горбань./ Вестник ОГУ, 2005. - №11. - С.115-117.
4. Ильин А. Г. Особенности динамики показателей физического развития детей и подростков / Руководство по социальной педиатрии. – Хабаровск: ДВГМУ, 2010. – 281 с.
5. Руденко Н. Н. Физическое развитие — главный критерий здоровья / Н. Н. Руденко. И. Ю. Мельникова //Современные проблемы педиатрии : мат. конф. / под ред. Ф. П. Романюка, В. П. Алферова. – СПб., 2009. – С.17–20.
6. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза : автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Д. С. Сомов; Ставрополь, 2007. – 42 с.
7. Ямпольская Ю. А. Физическое развитие школьников Москвы в последние десятилетия //Биология. – 2007. - № 14. – С. 18-23.

References

1. Bogomolova E. S. *Ocenka fizicheskogo razvitiya detej i podrostkov [Evaluation of physical development of children and adolescents]*. N. Novgorod, NMMA Publ., 2006, 260 p.
2. Belkina N. V. *Zdorov'eformiruyushchaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya studentok vuza [Zdorovega technology physical education students of the University]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2006, no.2, pp. 7-11.
3. Gorban' I. G. *Vliyanie fizkul'turno-sportivnoj podgotovki studentov na adaptacionnyj period nachala obucheniya v vuze [Influence of physical culture and sports training of students on the adaptation period of the beginning of training at the University]*. *Vestnik OGU - Bulletin of OSU*, 2005, no.11, pp. 115-117.
4. Il'in A. G. *Osobennosti dinamiki pokazatelej fizicheskogo razvitiya detej i podrostkov [Features of dynamics of indicators of physical development of children and adolescents]*. *Rukovodstvo po social'noj pediatrii [Guide to social Pediatrics]*. Khabarovsk, DUGA Publ., 2010, 281 p.
5. Rudenko N. N., Mel'nikova I. Yu. *[Physical development-the main criterion of health]*. *Sovremennye problemy pediatrii : mat. konf. [Modern problems of Pediatrics. Conf.]*. St. Petersburg, 2009, pp. 17-20.
6. Somov D. S. *Teoriya i metodologiya realizacii zdorov'esberezheniya v usloviyah sovremennogo vuza. Avtoref. diss. dokt. ped. nauk [Theory and methodology of realization of health saving in the conditions of modern University. Author's abstract of Dr. diss.]*. Stavropol, 2007, 42 p.

УДК 57.026

**ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ ЭКОЛОГОВ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКОТУРИЗМА**

Казакова Екатерина Игоревна

соискатель

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Kazakova Ekaterina Igorevna

Applicant

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»

Орловский государственный университет

имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

Head of the department «Theory and methodology chosen sport»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлены проблемы адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности в вузе с использованием средств экотуризма. В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что существуют три важных момента в адаптации студентов-экологов к условиям будущей профессиональной деятельности - физиологический, психологический и социальный. Была рассмотрена внешняя среда, к которой приходилось адаптироваться каждому студенту-экологу экспериментальной группы.

Abstract. The article presents the problems of adaptation of future ecologists to professional activities at the University with the use of ecotourism. During the pedagogical experiment it was found that there are three important points in the adaptation of students-ecologists to the conditions of future professional activity - physiological, psychological and social. We have considered the external environment, which had to adapt to each student-ecologist of the experimental group.

Ключевые слова: проблемы, эколог, профессиональная деятельность, адаптация, экотуризм.

Keywords: problems, ecologist, professional activity, adaptation, ecotourism.

В последние годы отмечается, что подготовка экологов в вузах недостаточно эффективна. Данная категория специалистов, имеющих по окончании вуза всю полноту ответственности за состояние окружающей среды, занимается изучением последствий модернизации производственной деятельности человека и ее влиянием на экологическую обстановку [1, 4, 5]. Вместе с тем, результаты этой работы не высоки. В связи с этим повысился спрос на экологов, способных профессионально выполнять свои обязанности на основе анализа характера поведения человека в естественной среде. Это требует хорошо развитых практических навыков и умений, а также личностных качеств, необходимых для адаптации и осуществления профессиональной деятельности в сфере экологии.

Для адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности, необходимо было создать обстановку, максимально воспроизводящую все стороны профессиональной деятельности. Это позволяло воспитывать у будущих экологов необходимые для эффективной профессиональной деятельности личностные качества. Практика показала, что использование экотуризма эффективно решает эту задачу. Поэтому в ходе подготовки студентов-экологов с использованием экотуризма, необходимо было увеличивать силу воздействия адаптирующих факторов и обеспечивать наиболее эффективную приспособительную к ним реакцию организма. Физиологической основой положительного влияния адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности являлось устранение чрезмерного напряжения в ходе обучения студентов-экологов в вузе.

Исследования проводились в период с 2014 по 2018 годы в Орловском государственном университете имени И. С. Тургенева. Работа выполнена в соответствии с планом НИР Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева в рамках темы НИР «Адаптация будущих экологов к профессиональной деятельности» [2, с. 104].

В исследованиях приняло участие более 150 студентов данного вуза. Исследования проводились в три этапа. В ходе организации педагогического эксперимента учитывалось, что качество профессиональной деятельности экологов в значительной степени зависит от уровня их приспособленности к новым условиям [3, с. 71]. В результате использования экотуризма происходит такое приспособление к профессиональной деятельности, при котором работа выполняется на более низком уровне функционирования необходимых функциональных систем. Это свидетельствовало о высоком уровне адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности. Условия подготовки студентов-экологов в ходе экотуризма должны были обеспечивать адаптацию будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности. Учитывалось, что изменения, сопровождающие адаптацию будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности, затрагивают и психологическую регуляцию этой деятельности [1, с. 116]. Учитывалось, что экотуризм требует проявления ответственного отношения к природе родного края, решительности при принятии решений по защите окружающей среды, а также других психических и личностных качеств. Поэтому использовалось понятие и психологической адаптации к условиям профессиональной деятельности экологов. На психологическом уровне адаптация к условиям профессиональной

деятельности происходит с развитием психических качеств у студентов-экологов. Под воздействием такой адаптации происходит формирование у будущих экологов психологической готовности к действиям по защите окружающей среды в рамках существующего законодательства.

В повседневной деятельности экологов часто возникают ситуации, при которых специалисту по защите окружающей среды приходится адаптироваться к новым для него природно-климатическим условиям. Поэтому в ходе педагогического эксперимента учитывалось, что наибольшее влияние на выпускников вуза в первоначальный период адаптации оказывали природно-географические особенности того района, где они начинали свою трудовую деятельность. Поэтому основными характеристиками, определяющими адаптацию выпускников вузов к профессиональной деятельности экологов, являлись приспособление к режиму, физическим и эмоциональным нагрузкам, которые требует непосредственно профессиональная деятельность. Это являлось важнейшим фактором, определяющим психофизиологическую адаптацию студентов-экологов к профессиональной деятельности.

Проверка адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности, с использованием экотуризма осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. Проводилась сравнительная оценка различий в формировании личностных качеств у студентов-экологов контрольной и экспериментальной групп. Было установлено, что социализация личности в новом коллективе после окончания вуза является важной стороной адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности. Известно, что после окончания вуза студент становится специалистом по защите окружающей среды. Это требует исполнения конкретной социальной роли на основе общепринятых норм и правил поведения в ходе профессиональной деятельности. Было установлено, что выполнение общепринятых норм и правил поведения, которое осуществлялось в ходе экотуризма, положительно сказывается на адаптации выпускников вуза к профессиональной деятельности. В зависимости от индивидуальных особенностей будущих экологов и окружающих их условий, были выделены два уровня социально-психологической адаптации студентов-экологов к учебной и профессиональной деятельности.

В таблице 1 приведены данные, характеризующие уровень развития личностных качеств у студентов-экологов контрольной группы, полученные по окончании педагогического эксперимента.

В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что на успешность социальной адаптации студентов-экологов к профессиональной деятельности влияют различные факторы [2, с. 106]. Социальный и психологический анализ различных факторов, влияющих на успешность социальной адаптации студентов-экологов к профессиональной деятельности, позволил определить, что эффективность адаптации зависит от характера и условий деятельности в ходе экотуризма. Учитывались индивидуальные и личностные особенности будущих экологов; способы взаимовлияния в процессе совместной деятельности в ходе экотуризма, совместимость по индивидуальным признакам. Индивидуальные и личностные особенности

студентов-экологов в ходе экотуризма определяли процесс их приспособления к новым условиям будущей профессиональной деятельности [3, с. 72].

Таблица 1

Динамика уровней развития личностных качеств у студентов-экологов контрольной группы (n=28)

Компоненты развития личностных качеств	Уровни развития личностных качеств, %					
	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Компетентность в вопросах профессиональной деятельности	16	58	26	14	57	29
Ответственность при решении задач охраны окружающей среды	29	52	19	21	56	23
Трудолюбие в ходе профессиональной деятельности	12	60	28	11	60	29
Принципиальность и требовательность при ликвидации негативных последствий влияния модернизации производства на окружающую среду	9	66	25	8	64	28
Настойчивость в ходе выявления причин, ухудшающих экологическую обстановку	14	60	26	11	61	28
Общительность и самостоятельность при решении задач охраны окружающей среды	15	61	24	13	60	27

Результаты динамики развития личностных качеств у студентов-экологов экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Учитывались индивидуальные и личностные особенности будущих экологов; способы взаимовлияния в ходе экотуризма, совместимость по индивидуальным признакам в процессе совместной деятельности. Индивидуальные и личностные особенности студентов-экологов в ходе экотуризма определяли процесс их приспособления к новым условиям будущей профессиональной деятельности.

Было установлено, что среди личностных характеристик студентов-экологов наиболее значимыми являются: психологическая готовность к профессиональной деятельности эколога, понимание социальной значимости решаемых задач по охране окружающей среды. В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что уровень развития личностных качеств, определяющих успешность профессиональной деятельности будущих экологов по охране окружающей среды в разных условиях (это могут быть организованность, требовательность, исполнительность и т.п.) также влияет на эффективность адаптации [2, 3, 4, 5].

Таблица 2

Динамика развития личностных качеств у студентов-экологов экспериментальной группы (n=27)

Компоненты развития личностных качеств	Уровни развития личностных качеств, %					
	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Компетентность в вопросах профессиональной деятельности	15	53	32	8	59	33
Ответственность при решении задач охраны окружающей среды	35	46	19	12	62	26
Трудолюбие в ходе профессиональной деятельности	10	69	21	8	69	23
Принципиальность и требовательность при ликвидации негативных последствий влияния модернизации производства на окружающую среду	11	61	28	9	62	29
Настойчивость в ходе выявления причин, ухудшающих экологическую обстановку	20	54	26	10	61	29
Общительность и самостоятельность при решении задач охраны окружающей среды	19	56	25	11	59	30

Важным показателем адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности является степень развития морально-правового сознания и нравственных качеств личности будущих экологов (законопослушность, чувство долга, дисциплинированность и т. п.). Было также установлено, что опыт групповой деятельности в ходе экотуризма и общение студентов-экологов формируют адекватную самооценку, способность ценить усилия других, воспринимать чужую точку зрения, быть более терпимым к другим мнениям. Столкновение разных позиций, ценностей, стилей мышления студентов-экологов в ходе экотуризма вело в ходе проведения педагогического эксперимента к более качественному решению профессиональных задач.

В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что важнейшим фактором социальной адаптации студентов-экологов является включенность в совместную деятельность в ходе экотуризма. Однако, положительную роль для социальной адаптации студентов-экологов в ходе экотуризма она играла только в том случае, если она была правильно организована.

В ходе проведения педагогического эксперимента было отмечено, что существуют три важных момента в адаптации студентов-экологов к условиям будущей профессиональной деятельности - физиологический, психологический и социальный [2, с. 104]. Нами была рассмотрена внешняя среда, к которой приходилось адаптироваться каждому студенту-экологу экспериментальной группы. Каждая из этих характеристик была рассмотрена отдельно в реальной

практике подготовки студентов-экологов к профессиональной деятельности. Адаптация студентов-экологов к профессиональной деятельности происходила во время их обучения в вузе, в ходе экотуризма. Решение задач в ходе экотуризма, связанных с проблемой адаптации студентов-экологов к условиям профессиональной деятельности обуславливало успешность их включения в эту деятельность. Психическое состояние, внутренний психологический комфорт, оптимальное взаимодействие с окружающей средой зависели от эффективности адаптации студентов-экологов к условиям профессиональной деятельности.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали высокую эффективность разработанной педагогической технологии адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности с использованием экотуризма. (табл. 3). Представленные в диссертации педагогические технологии адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности с использованием экотуризма и психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности этого процесса, позволяют более качественно, на научной основе решать задачи по формированию необходимых навыков и личностных качеств у студентов-экологов.

В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что для эффективной адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности следует рассматривать определенные ориентиры профессиональной деятельности, которые должны осуществляться на формальных задачах профессиональной деятельности. Их решение способствовало появлению знания результата профессиональной деятельности. Путь к адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности состоял в закреплении элементов правильного действия и постепенного их объединение в целостном действии при решении профессиональной задачи. Было установлено, что адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности должна быть представлена предметной системой действий.

Практика использования экотуризма в экспериментальной группе показала, что любые навыки можно сформировать, а умения можно развить только в процессе выполнения специальных профессиональных заданий. При этом качество формируемых у студентов-экологов умений и навыков во многом зависит от того, как используется экотуризм. В ходе экотуризма, предлагая студентам-экологам выполнить то или иное профессиональное задание, определялись возможные ориентиры для достижения цели. Если ориентиров было недостаточно, студент принимался их искать самостоятельно. В основе профессиональных заданий в ходе экотуризма лежала система предварительной профессиональной подготовки. Было установлено, что только в результате правильно выстроенных заданий и поэтапного усвоения определенных действий можно было овладеть необходимыми умениями и навыками профессиональной деятельности.

Таблица 3

Сравнительный анализ уровня адаптации к профессиональной деятельности у студентов-экологов, в ходе педагогического эксперимента ($\bar{x} \pm m$), в баллах

№ п/п	Показатели адаптации	В начале педагогического эксперимента		P	В конце педагогического эксперимента		P
		ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
1.	Функциональный	3,73±0,11	3,81±0,14	>0,05	4,43±0,11	3,91±0,17	<0,05
2.	Психологический	3,25±0,12	3,32±0,17	>0,05	4,38±0,12	3,71±0,18	<0,05
3.	Социальный	3,67±0,18	3,72±0,15	>0,05	4,73±0,11	4,09±0,12	<0,05
4.	Способности к адаптации	3,28±0,12	3,31±0,11	>0,05	4,67±0,09	3,82±0,11	<0,05

Методика формирования профессиональных навыков также важна для адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности с использованием экотуризма. В ходе применения этой методики учитывались психологические и физиологические особенности формируемых навыков у студентов-экологов. В ходе экотуризма активизировалось напряжение именно тех своеобразных связей, которые лежат в основе формируемого навыка у будущих экологов.

В ходе адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности, с использованием экотуризма, применяется комплексная система. Было установлено, что комплексная система адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности наиболее пригодна для отработки сложных действий.

В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что модернизация производственной среды оказала негативное влияние на экологическую обстановку в стране. В общественном сознании населения страны получили широкое распространение равнодушие к загрязнению окружающей среды, эгоизм и индивидуализм в поведении человека в естественной природной среде. Неудовлетворительный уровень соматического и психического здоровья современной студенческой молодёжи во многом связан с неблагоприятной экологической обстановкой в стране. В этих условиях была очевидна неотложность решения острейших задач экологического воспитания студенческой молодёжи как основы улучшения экологической обстановки в стране.

Учитывалось, что регулярные занятия экотуризмом позволят развить у студентов лучшие черты характера, необходимые для будущей профессиональной деятельности в сфере экологии, а также улучшить состояние их здоровья.

В ходе проведения педагогического эксперимента отмечалось, что сущность экологического воспитания студенческой молодёжи характеризуется особой направленностью её самореализации и социального поведения. Критериями этого поведения являются любовь к родному краю, бережное отношение

к природе, ответственность за сохранность окружающей среды [4, 6]. Поэтому для воспитания этих качеств в экспериментальной группе систематически использовался экотуризм в процессе профессиональной подготовки экологов в вузе. Важным условием в экспериментальной группе являлось формирование устойчивого интереса у студентов-экологов к экотуризму. В ходе формирования устойчивого интереса у будущих экологов к экотуризму происходило глубокое познание природы родного края и возникала потребность в ее сохранении.

Важными условиями являлись: создание обстановки в ходе экотуризма, требующей проявления повышенного внимания будущих экологов к последствиям модернизации производственной среды, а также формирование твердых убеждений у будущих экологов с помощью экотуризма о необходимости охраны окружающей среды. При реализации данных условий происходило экологическое воспитание студентов-экологов экспериментальной группы. Экологическое воспитание характеризовалось специфической направленностью студенческой молодёжи на формирование готовности к охране окружающей среды и высокой личной ответственности за ее сохранность.

В ходе экотуризма использовались разнообразные методические приемы, повышающие уровень знаний у студентов-экологов о характере поведения человека в естественной среде. При этом учитывались индивидуальные возможности студентов-экологов в ходе изучения теоретических основ общей экологии.

Адаптация будущих экологов экспериментальной группы к новым условиям профессиональной деятельности проходила не только во время обучения в вузе, но и в ходе экотуризма. Учитывалось, что в новых условиях изменчивость и рост требований к профессиональной подготовленности будущих экологов ставят систему образования нашей страны на новый уровень. Подготовка экологов требует создания гибких педагогических технологий, позволяющих осуществлять обучение студентов-экологов в вузе на более высоком качественном уровне.

Поэтому в ходе педагогического эксперимента необходимо формировать у студентов-экологов в вузе умения и навыки, которые способствовали бы их максимальной самореализации в процессе профессиональной деятельности. Процесс адаптации будущих экологов экспериментальной группы к новым условиям профессиональной деятельности предполагал овладение различными навыками. Он был направлен на адаптацию будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности. Для этого в экспериментальной группе шло осмысление поставленных целей и ожидаемых результатов в подготовке студентов-экологов. В этом смысле использование экотуризма являлось одним из наиболее ценных направлений в повышении качества подготовки студентов-экологов в вузе.

В ходе экотуризма вставали вопросы: как сформировать необходимые практические умения и навыки у студентов-экологов в вузе, как активизировать познавательную деятельность будущих экологов, как их адаптировать к новым условиям профессиональной деятельности. Наши исследования показали, что теоретические знания являются основой рационального мышления студентов-экологов в вузе. Прочность знаний является основой адаптации будущих экологов к новым условиям профессиональной деятельности. Использование

экотуризма в ходе профессиональной подготовки студентов-экологов позволило эффективно решать данные задачи.

В ходе проведения педагогического эксперимента было установлено, что совершенствование профессиональной подготовки студентов-экологов в вузе означает переработку учебных планов и программ. Использование экотуризма меняло взгляд на всю систему формирования навыков у будущих экологов в вузе. Предметом профессиональной деятельности будущих экологов в ходе экотуризма являлась охрана окружающей среды. Использование экотуризма в подготовке студентов-экологов разнообразило учебный процесс в вузе. Было установлено, что он обладает большими возможностями и неиспользованными резервами для формирования навыков охраны окружающей среды у студентов-экологов в вузе. Учитывая специфику экотуризма и подготовки будущих экологов, были созданы комплексные обучающие системы.

В ходе экотуризма решение профессиональной задачи осуществлялось на основе полученных теоретических знаний в вузе. При повторении одних и тех же действий в ходе экотуризма умения у студентов-экологов совершенствовались и превращались в навыки. Приобретенные навыки не требовали контроля со стороны сознания студентов-экологов. Было установлено, что без повторных практических попыток формирование навыков невозможно.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности с использованием экотуризма. Адаптация будущих экологов к профессиональной деятельности в вузе являлась важным свойством их организма. Это свойство проявлялось во всех аспектах функционирования организма студентов-экологов, а также их психики. Было установлено, что адаптационные особенности студентов-экологов имеют большое значение для успешности будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Казакова Е. И., Соломченко М. А. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения качества профессиональной подготовки экологов в вузе с использованием экотуризма // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 115-118.

2. Казакова Е. И., Соломченко М. А. Педагогическая технология социальной адаптации будущих экологов к профессиональной деятельности с использованием экотуризма // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 103-106.

3. Казакова Е. И., Соломченко М. А. Факторы, определяющие необходимость использования экотуризма для улучшения качества профессиональной подготовки экологов в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 70-74.

4. Казакова Е. И., Соломченко М. А. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для улучшения качества профессиональной подготовки экологов в вузе с использованием экотуризма // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. XVI Международная научно-практическая

конференция (Россия, г. Ульяновск, 15-17 июня 2018 г.) : сборник научных трудов. Ульяновск : УлГТУ, 2018. С. 237-242.

5. Казакова Е. И., Афимчук О. Е., Соломченко М. А. Применение эко – туризма для формирования экологической культуры у студентов вузов // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. VI Международная очная научно-практическая конференция (Россия, г. Орел, июнь 2018 г.) : сборник научных трудов. Орел : ОГУ им. И. С. Тургенева, 2018. С. 23-26.

References

1. Kazakova E. M., Solomchenko M. A. *Psihologo-pedagogicheskie usloviya, neobhodimye dlya uluchsheniya kachestva professional'noj podgotovki ehkologov v vuze s ispol'zovaniem ehkoturizma [Psychological and pedagogical conditions necessary to improve the quality of professional training of ecotourists]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - At the University with the use of ecotourism, 2018, no. 4 (158), pp. 115-118.*

2. Kazakova E. I., Solomchenko M. A. *Pedagogicheskaya tekhnologiya social'noj adaptacii budushchih ehkologov k professional'noj deyatel'nosti s ispol'zovaniem ehkoturizma [Pedagogical technology of social adaptation of the future ecologists to professional activities with using eco-tourism]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes University of P. F. Lesgaft, 2018, no. 5 (159), pp. 103-106.*

3. Kazakova E. M., Solomchenko M. A. *Factory, opredelyayushchie neobhodimost' ispol'zovaniya ehkoturizma dlya uluchsheniya kachestva professional'noj podgotovki ehkologov v vuze [Factors determining the necessity of ecotourism in the University for the improvement of professional training of ecologists]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University, 2018, no. 6 (160), pp. 70-74.*

4. Kazakova E. I., Solomchenko *[the Structure of psychological and pedagogical conditions necessary to improve the quality of professional training of ecologists at the University using ecotourism]. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi. XVI Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya (Rossiya, g. Ul'yanovsk, 15-17 iyunya 2018 g.) : sbornik nauchnyh trudov [Socio-pedagogical aspects of physical education of young people. XVI international scientific-practical conference (Russia, Ulyanovsk, June 15-17, 2018): collection of scientific works]. Ulyanovsk, UISTU Publ., 2018, pp. 237-242. (In Russ.).*

5. Kazakova E. I., Afimtchuk O. E., Solomchenko M. A. *[the use of eco – tourism for the formation of ecological culture of students of universities]. Aktual'nye problemy estestvennonauchnogo obrazovaniya, zashchity okruzhayushchej sredy i zdorov'ya cheloveka. VI Mezhdunarodnaya ochnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya (Rossiya, g. Orel, iyun' 2018 g.) : sbornik nauchnyh trudov [Actual problems of natural science education, environmental protection and human health. VI international full-time scientific and practical conference (Russia, Orel, June 2018): collection of scientific papers]. Orel, OSU im. I. S. Turgeneva Publ., 2018, pp. 23-26. (In Russ.).*

ЯЗЫК СПОРТА, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ОБЩЕСТВА

SPORTS LANGUAGE AS A MEANS OF A HEALTHY IMAGE OF THE SOCIETY

Гаврилова Ирина Станиславовна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Профессиональное обучение и бизнес»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gavrilova Irina Stanislavovna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department «Professional training and business»
Orel State University
Orel, Russia

Аннотация. В статье отражена актуальность сохранения и увеличения уровня здоровья населения через регулярные занятия спортом. Отражены методики формирования профессиональных компетенций у бакалавров направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

Abstract. The article reflects the actuality of preserving and increasing the level of health of the population through regular sports activities. The methods of forming professional competencies for bachelors in the direction of training are reflected 44.03.04 Vocational training (by industry).

Ключевые слова: физиологические особенности, нравственное и физическое самосовершенствование, индивидуальные программы физического самовоспитания.

Keywords: Physiological characteristics, moral and physical self-improvement, individual programs of physical self-education.

Одной из важнейших слагаемых сильной государственной политики является развитие физической культуры и спорта, которая обеспечивает реальное воплощение в жизнь ценностей и норм, раскрывает широкий простор для реализации способностей общества, удовлетворяет интересы и потребности граждан РФ.

Разрабатываются государственные целевые программы по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия.

Фраза звучит гордо «Я веду здоровый образ жизни», актуализируя вашу силу воли, мотивационность к достижению поставленных целей. Спорт – это не только физические упражнения и силовые тренировки, дисциплина в отношении себя:

- отказ от вредных привычек, если таковы имеются,
- правильное питание,
- график здорового сна,
- личная гигиена, закаливание, профмедосмотр, массаж, и другое.

Регулярные занятия спортом по своим физическим возможностям, увеличивая свой возраст, иммунитет и интерес к активной жизни.

Привитие с детства языку спорта является одной из граней общей культуры, во многом определяя поведение развивающегося человека в социуме, в общении, в учебе, в семейных отношениях.

Такие авторы как Воложин А. И., Субботин Ю. К., Чикин С. Я. выделили три основных компонента здорового образа жизни:

- 1) объективные общественные условия;
- 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;
- 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность [4].

Активную жизнь в ритме и на языке спорта можно и нужно закладывать в детском возрасте в семейных отношениях, детских садах, младшей школе, в системе высшего образования. Все это послужит стабильно гарантией здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы. Занятия спортом с дошкольного возраста в виде определенной совокупности физических упражнений и методических приемов, оказывает положительное воздействие на организм человека. Этим самым будет заложен пласт мировоззрения ребенка на необходимость жизненной позиции «Ни дня без спорта». Регулярное занятие спортом у ребенка автоматически выработает самодисциплину, и всестороннее личностное развитие, закаливание организма, принятие качественной и полезной пищи и оздоровления человека в целом.

Физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных, физиологических особенностей и возможности учреждений: посещение бассейна, участие в различных спортивных мероприятиях, эстафетах, спортивные мероприятия должно быть в списке обязательных дел ребенка, ведущего здоровый образ жизни. Родители должны с детства приучать своих детей к занятиям физкультурой и спортом собственным примером.

Для школьников и студентов посещение уроков физической культуры должно стать обязательным. ФГОС ВО направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) предусмотренные занятия на протяжении всего срока обучения по таким дисциплинам: Физическая культура в объеме 72/2 зет, Модуль элективных дисциплин по избранным видам спорта «Прикладная физическая культура» в объеме 328/9 зет. В ходе освоения дисциплин формируются следующие компетенции: способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования. Перечислим методики, посредством чего формируются вышеприведенные компетенции:

- методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание);
- методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

- методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.);
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы).

Без регулярного комплекса физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Занятия спортом помогает избавиться от болей и усталости в мышцах после рабочего дня, получить заряд позитивного настроения, повысить тонус мышц в начале дня. Постоянное и систематическое выполнение простых физических упражнений позволит навсегда забыть о болях в суставах и усталости в течение дня. Основная цель деятельности официальных спортивных организаций заключается в проведении спортивных квестов, конкурсов, спортивных состязаний, как на национальном, так и на международном уровне.

Не каждому доступен профессиональный спорт, но любительский спорт доступен для широкого круга всех желающих вести здоровый образ жизни. Главное помочь подобрать любой вид спортивных занятий, начиная с самой обычной ежедневной утренней зарядки, важно отметить, что групповые занятия возможно проводить с семейным посещением, что позволит с пользой провести время всей семье, для сохранения здоровья, заряда бодрости и хорошего настроения.

Понятие «здоровый образ жизни» созвучен с понятием «культурный образ жизни» (цивилизованный, гуманистический), подразумевая, что здоровье неотъемлемо от культурного образа жизни и является не самоцелью, а органичным компонентом развития и совершенствования как общества, так и отдельного индивида Древние говорили: «Здоровый дух в здоровом теле», подчеркивая таким порядком слов приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое; другими словами — если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не сможет не следить [1].

Важнейшим критерием ведения здорового образа жизни является также способность человека гармонично выстраивать отношения в обществе. Здоровый человек имеет меньше конфликтов с окружающими его людьми, и получает от общения позитивную энергию.

Под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества [3].

Компоненты здорового образа жизни включает единство социокультурных и духовных начал обеспечения социальной поддержки оптимальной деятельности человека и общества. Здоровый образ жизни через духовное, социокультурное и гражданское пространство развития и деятельности человека зависит от сформированных профессиональных компетенций, как на ранней степени образования, так и в высшей школе [2].

Ввиду вышесказанного в общественном сознании формируется позиция, что физическое самосовершенствование общества в целом и каждого человека отдельно представляет себя основное условие реализации здорового образа жизни, что в свою очередь, основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Литература

1. *Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва. 1996.*
2. *Виноградов П. А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва : 1990.*
3. *Визитей Н. Н. Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев, 1980.*
4. *Воложин А. И., Субботин Ю. К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. Москва, 1987.*

References

1. *Vinogradov P. A., Dushanin A. P., ZHoldak V. I. Osnovy fizicheskoy kul'tury i zdorovogo obraza zhizni [Basics of physical culture and a healthy lifestyle]. Moscow, 2016.*
2. *Vinogradov P. A., Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni [Physical Culture and a Healthy Life Style]. Moscow, 2014.*
3. *Vizitej N. N. Obraz zhizni. Sport. Lichnost' [The way of life. Sport. Personality]. Kishinev, 2013.*
4. *Volozhin A. I., Subbotin Yu. K., CHikin S. Ya. Put' k zdorov'yu [Way of health]. Moscow, 2017.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VII Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 6 (22) 2018**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Веб-дизайн Махова Н. С.
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 14.11.2018 г.
Объем 8,2 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru