

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 8 (53) 2021

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379



КАДЕМИЯ
МАБИБ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



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. Орел, 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. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

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 19.12.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» (7 декабря 2021 г. Орел).

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.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2021
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

СОДЕРЖАНИЕ**МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Удоденко В. В., Брыкина В. А. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОДИБАРОВ	5
Башлыкова Д. А., Горлова Ю. И. К ВОПРОСУ О ПОДХОДАХ К ОТБОРУ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)	12
Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ушаков С. Е. ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	19
Семенов Д. И., Сорокина Е. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧТЕНИЯ КАРТЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	28
Лукьянова Л. М., Быкова Д. И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ONLINE: СПЕЦИФИКА И НЕОБХОДИМОСТЬ	36
Матвеева П. В., Нагайцева И. Ф. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ	42
Дейкарханян Д. Т., Головинова И. Ю. ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ, КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	48

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наринян Л. Л., Брыкина В. А., Переузник А. З. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	54
Ишухин В. Ф., Агаронян М. А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	62
Евтеева Т. Г., Андреев Т. А. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	69
Варенцова И. А., Телов Р. Н., Варенцов Ф. И. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	74
Власов А. В., Горлова Ю. И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	81
Хаченкова К. Ю., Никифоров С. В. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАЗМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	88
Нетойлад Д. В., Копылов С. А. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ ОПАСНЫХ ПРИРОДНЫХ ЯВЛЕНИЙ	93
Глазунова Д. П., Половодов И. В. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	99

- Фролов Д. А., Горбачева О. А., Харлашин Д. А.**
СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МОДУЛЬ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 105

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- Слободян Д. А., Яблочкина О. А., Половодов И. В.**
РАЗВИТИЕ ФУНКЦИЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ 112

- Соковых Г. Г., Лукьянова Л. М.**
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА 120

- Никитин Ю. П., Струганов С. М., Горелов С. А.**
О ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С НАРКОМАНИЕЙ И ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 125

- Попова А. Д., Лукьянова Л. М.**
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА 131

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

- Носов С. А., Уварова К. А., Соломченко М. А.**
КОМПЛЕКС ДИДАКТИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ
ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ 137

- Хомутова Е. В., Игнашкина М. В.**
ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ЛЮДЕЙ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 144

- Савкина Н. В., Тихомирова Т. А., Данилочкин А. Е.**
ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА 151

- Успенский А. С., Даянова М. А.**
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ВЫБОРЕ ИГРОВОГО АМПЛУА В ФУТБОЛЕ 156

- Насонов А. Е.**
К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 162

- Козявина К.С., Еремин Р. В.**
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТО-
СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 168

- Струганов С. М., Грушко В. М., Бобровик А. П.**
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ И АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ 174

- Чопик Я. А., Брыкина В. А., Переузник А. З.**
ЭСТАФЕТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 181

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОДИБАРОВ

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN FEMALE STUDENTS USING BODYBOARDS

Удоденко Виталина Витальевна
студент

факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Udodenko Vitalina Vitalyevna
student

faculty of preschool and primary education
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель

кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna
senior lecturer

department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье изучается вопрос применения спортивного снаряда Бодибара на занятиях по физической культуре у студенток вуза в целях развития их силовых способностей. Характеризуется внешний вид снаряда, его цвет, вес и цель использования в фитнесе. Указаны противопоказания к занятиям, рассматривается вопрос положительного влияния упражнений с бодибарами на организм занимающихся. Авторы акцентируют внимание на работе с новичками и на проблеме сохранения и укрепления их здоровья. Представлен комплекс из 10 упражнений с бодибарами на различные группы мышц. В работе определена динамика показателей силовых способностей у студенток первого курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета Института художественного образования с применением бодибаров до и после эксперимента. Авторами даны рекомендации к занятиям со спортивными снарядами Бодибар.

Abstract. The article examines the issue of using the BodyBar sports equipment in physical culture lessons for university students in order to develop their strength abilities. The appearance of the projectile, its color, weight and the purpose of use in fitness are characterized.

Contraindications to the exercises are indicated, the question of the positive influence of exercises with bodybars on the body of those involved is considered. The authors focus on working with beginners and on the problem of preserving and strengthening their health. A set of 10 exercises with body bars for various muscle groups is presented. In the work, the dynamics of indicators of power abilities among first-year students of the VGSPU Institute of Art Education with the use of body bars before and after the experiment was determined. The authors have given recommendations for exercising with BodyBar sports equipment.

Ключевые слова: бодибар; фитнес; студенты; спортивный снаряд; силовые способности; упражнения.

Keywords: bodybar; fitness; students; sports equipment; strength abilities; exercises.

Условия жизни общества и характер труда выдвигают высокие требования к физическим качествам молодежи. В студенческом возрасте значительно увеличивается количество умственной нагрузки на организм, а количество физической нагрузки снижается. Таким образом, возникает необходимость введения оздоровительных систем, благотворно влияющих на функциональные системы организма. При работе с молодежью особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. К 15-16 годам заканчивается развитие мышечной ткани, она уже сформирована как у взрослых. Активная мышечная деятельность в молодом возрасте способствует не только развитию силы, но и оказывает положительное влияние на совершенствование функций дыхания и кровообращения [2].

В настоящее время в физическом воспитании студентов на основе атлетической гимнастики выявлены некоторые противоречия. С одной стороны, наблюдается повышенный интерес студенческой молодежи к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в отличной физической форме и развивать физическую подготовленность. С другой стороны – недостаточно содержания дифференцированных занятий в тренажерном и гимнастическом зале для девушек и юношей, для студентов со специальными медицинскими группами, а также программ, развивающих общую физическую подготовленность, силовые способности и интерес к регулярным занятиям физической культурой. Фитнес и атлетическая гимнастика являются многофункциональными видами оздоровительной физической культуры, решающими оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, формирующими интерес и потребность студентов к дополнительным занятиям в свободное время [1]. Так на занятиях формируется положительная атмосфера, расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп, происходит приобщение к соревновательным формам фитнеса, формируются основы оздоровления. Фитнес-культура в вузе является одним из компонентов процесса формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов. Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования. Основными его компонентами являются: атлетическая гимнастика, ходьба и бег, аэробика, восточные оздоровительные системы, элементы единоборств, плавание, спортивные игры, пилатес, фитбол гимнастика, кроссфит. К средствам повышения мотивации урочных занятий в тренажерном зале для юно-

шей относятся: повышение силовой подготовки и формирование отличной спортивной формы, улучшение мышечного компонента тела, престижность занятий силовыми видами спорта, проведение соревнований по армреслингу, жиму штанги, по общей физической подготовленности, составление программ занятий, формирование культуры здоровья. К средствам повышения мотивации плановых занятий в фитнес зале для девушек относятся: улучшение фигуры, коррекция телосложения, фитнес здоровье, расширение знаний о правильном питании, специальных упражнениях для коррекции фигуры, проведение уроков, отвечающих интересам [5].

В сфере фитнеса существуют особые спортивные снаряды для специализированных силовых тренировок [3]. Бодибар является одним из них. Первый бодибар появился в 1987 году. Он имеет вид стальной прорезиненной палки с резиновым или пластиковым наконечником и применяется в качестве утяжелителя в силовых упражнениях. Длина этого снаряда составляет от 90 до 120 см, в зависимости от роста человека. Вес бодибара фиксирован и не предполагает навешивания дополнительного груза. Преимущества занятий с использованием бодибара заключаются в том, что резиновое покрытие предотвращает скольжение ладоней по нему и делает выполнение упражнений более безопасным. Бодибары выполняют функции штанги, они достаточно легкие, компактные, что предполагает его портативность и удобство в использовании. С бодибаром можно выполнять широкий спектр упражнений, так как он представляет собой средний вариант между гантелями и штангой. Каждый занимающийся сможет подобрать наиболее подходящую для себя программу, чтобы проработать все группы мышц. Большое преимущество бодибара в том, что он достаточно прост в использовании.

Вес бодибара может варьироваться от 2 до 16 килограмм. При подборе массы снаряда необходимо ориентироваться на уровень физической подготовленности. Начинаям заниматься впервые, лучше всего использовать наиболее легкий бодибар с весом 2-3 килограмма. Далее, если они успешно прошли все стадии начальной силовой подготовки, можно остановить свой выбор в диапазоне от 4 до 6 килограмм. Тем, кто имеет достаточной уровень физической подготовленности, подойдут бодибары от 7 до 10 килограмм [4].

Если человек небольшого роста, то ему стоит обратить внимание на короткие бодибары, а если высокого, напротив, удобнее заниматься с длинными тренажерами.

Для определения нужного веса у бодибаров придуманы цветные наконечники:

- 1) желтый – 1,5 кг;
- 2) зеленый – 2-3 кг;
- 3) красный – 4 кг;
- 4) оранжевый – 5-6 кг;
- 5) синий – 7-8 кг;
- 6) малиновый или серый – 10-16 кг.

Разнообразие упражнений со снарядом BodyBar зависит от цели занятия:

- 1) общее укрепление и оздоровление организма, повышение тонуса мышц;
- 2) снижение избыточного веса;
- 3) коррекция осанки.

Выявлен ряд противопоказаний к занятиям с бодибаром:

- повышенное артериальное давление;
- заболевания опорно–двигательного аппарата;
- варикозное расширение вен;
- заболевания сердечно–сосудистой системы.

Влияние занятий с бодибарами на здоровье организма:

- укрепление мышц туловища;
- улучшение координации движений;
- повышение выносливости тела;
- коррекция осанки;
- проработка мышц ног;
- увеличение мышечной массы и силы рук;
- снижение веса тела;
- коррекция фигуры;
- развитие ловкости.

Бодибар подходит для людей разной категории: женщин, мужчин, детей. Заниматься с ним могут как новички, так и профессионалы. Чтобы при занятиях с бодибаром получать хорошие результаты, необходимо учитывать различные параметры занимающегося: его возраст, вес, рост, уровень подготовленности и поставленную цель от данных занятий. Важно учитывать различия между силовым комплексом упражнений для юношей и девушек. При заболеваниях суставов, спины, вен, при повышенном артериальном давлении необходимо устанавливать минимальную нагрузку при занятиях с бодибаром. Это укрепит мышцы, приведет организм в тонус, будет способствовать улучшению фигуры, не причиняя вред организму.

Перед занятиями с бодибаром необходима консультация с врачом, чтобы не навредить здоровью и быть уверенным в положительном результате. Проблема воздействия на организм упражнений со снарядом требует дальнейшего изучения. В этих целях на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета (далее ВГСПУ) нами был проведен небольшой педагогический эксперимент.

Цель эксперимента: повысить уровень силовых способностей у студенток с применением спортивного снаряда бодибар.

Организация эксперимента: в исследовании приняли участие студентки 1 курса ВГСПУ Института художественного образования основной медицинской группы в количестве 20 человек. Эксперимент проводился с сентября по декабрь учебного года на занятиях по физической культуре и спорту. В начале семестра студентки были протестированы по следующим силовым показателям: кистевая динамометрия, подтягивание на перекладине из виса лежа, поднимание и опускание туловища за 1 мин., подъемы туловища из положения лежа на животе за 30 сек, глубокие приседания без учета времени, руки к плечам с весом 1 кг. Далее на занятиях по физической культуре занимающимся был предложен комплекс из 10 упражнений с бодибарами весом 1,5 кг. Студентки выполняли комплекс 2 раза в неделю после обычной 20-минутной разминки.

Комплекс упражнений с бодибарами

1. Повороты туловища, снаряд на плечах (тренируют косые мышцы туловища) – 20 раз.
2. Наклоны стоя, бодибар на плечах (развивают мышцы бедра, ягодиц и разгибатели поясницы) – 20 раз.
3. Тяга к поясу, бодибар в руках внизу (укрепляет мышцы спины) – 20 раз.
4. Фронтальные махи из положения стоя, снаряд перед собой (тренируют мышцы передней дельты) – 20 раз.
5. Сгибание рук на бицепс стоя, бодибар снизу, взят средним хватом (развивает мышцы рук) – 20 раз.
6. Жим лежа, снаряд удерживается широким хватом (развивает грудные мышцы и трицепсы) – 30 раз.
7. Жим из-за головы из положения сидя, снаряд на плечах удерживается широким хватом (развивает заднюю и среднюю дельту) – 20 раз.
8. Выпады, бодибар на плечах (улучшают форму ягодиц) – 20 раз.
9. Приседания, бодибар расположен чуть ниже шейного отдела позвоночника (приводят в тонус ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедра, мышцы пресса) – 20 раз.
10. Подъемы туловища, бодибар на ключицах (развивает мышцы брюшного пресса) – 30 раз [1].

В конце семестра студентки были вновь протестированы по предыдущим силовым показателям, результаты фиксировались в таблицу (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей силовых способностей студенток 1 курса ВГСПУ

Показатели		Сентябрь	Декабрь	Прирост
Динамометрия	Правой кисти (кг)	30	32	+2
	Левой кисти (кг)	28	30	+2
Подтягивание на перекладине из виса лежа без учета времени (кол-во раз)		14	18	+ 4
Поднимание и опускание туловища за 1 мин (кол-во раз)		42	47	+ 5
Подъемы туловища из положения лежа на животе за 30 сек (кол-во раз)		30	33	+ 3
Глубокие приседания с весом 1 кг без учета времени (кол-во раз)		45	55	+ 10

По результатам таблицы можно отметить положительную динамику роста значений показателей силовых тестов у испытуемых. Таким образом, предложенный комплекс упражнений с бодибарами способствует развитию силовых способностей у девушек–студенток 1 курса.

Рекомендации к занятиям с бодибарами:

1. Перед выполнением комплекса упражнений со снарядом BodyBar необхо-

димо выполнить разогревающую разминку, а в конце занятия – заминку в виде упражнений на растягивание.

2. Придерживаться принципа выполнения упражнений от верхней части тела к нижней.

3. Во время занятия контролировать дыхание и следить за правильностью техники упражнений. Дыхание должно быть глубоким (диафрагмальным), но комфортным. При вдохе живот должен надуваться, именно при таком дыхании организм получает максимум кислорода и не расходует энергию, как при поверхностном частом дыхании.

4. При тренировке спину держать ровно, живот подтянуть, ягодицы прижать.

5. Для снижения веса каждое упражнение выполнять не менее 20 раз, постепенно увеличивая темп и количество повторений.

6. Выполнять комплекс в сопровождении легкой и приятной музыки.

Таким образом, в процессе занятий с бодибарами у студенток развивается сила, ловкость, исправляются искривления позвоночника, тело обретает рельефные формы. У новичков мышцы уплотняются и укрепляются, привыкают к силовым нагрузкам, меняют форму, подтягиваются. За 1 час тренировки с бодибарами сжигается 500 калорий, потеря веса составляет от 3 до 5 кг. Регулярные занятия являются залогом хорошего физического здоровья, отличного настроения и отличной физической формы.

Литература

1. Бабичева М. А., Лукьянова Л. М. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 112-117.

2. Голиков Е. М., Тиссон П. П., Лутовина Е. Е. Социальная роль физической культуры в снижении рисков современного образовательного пространства // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 31-34.

3. Кэмпбелл А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для женщин. Москва : Попурри, 2014. 200 с.

4. Старовойтова О. П. Об эффективности использования бодибаров на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике и атлетической подготовке // Гимнастика и современный фитнес – 2017 : материалы Всероссийской научной интернет-конференции (Москва, 01–12 декабря 2017 года) / под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой. Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2018. С. 45-47.

5. Хэнкин Дж. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость. Москва : Питер, 2016. 272 с.

References

1. Babicheva M.A., Luk'yanova L.M. K voprosu primeneniya innovatsionnykh tekhnologiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [On the issue of application of innovative technologies in the field of physical culture and sports]. Science-2020 - Nauka-2020, 2021, no. 6 (51), pp. 112-117.

2. Golikov E. M., Tisson P. P., Lutovina E. E. Sotsial'naya rol' fizicheskoy kul'tury v snizhenii riskov sovremennogo obrazovatel'nogo prostranstva [Social role of physical culture in reducing

the risks of modern educational space]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2015, no. 3, pp. 31-34.

3. *Kempbell A. Luchshie silovye uprazhneniya i plany trenirovok dlya zhenshchin [The best strength exercises and training plans for women]. Moscow, Potpourri Publ., 2014, 200 p.*

4. *Starovoitova O. P. [On the effectiveness of the use of bodybars in educational and training sessions in gymnastics and athletic training]. Gimnastika i sovremennyy fitnes – 2017 : materialy Vserossiyskoy nauchnoy internet–konferen-tsii (Moskva, 01–12 dekabrya 2017 goda) [Gymnastics and modern fitness - 2017: materials of the All-Russian scientific Internet conference (Moscow, December 01-12, 2017)]. Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism Publ., 2018. pp. 45-47. (In Russia).*

5. *Khenkin Dzh. Trenirovki s otyagoshcheniyami. Szhigaem zhir, narashchivaem myshtsy, uvelichivaem silu i vynoslivost' [Training with weights. Burn fat, build muscle, increase strength and endurance]. Moscow, Peter Publ., 2016, 272 c.*

УДК 796.015.82

**К ВОПРОСУ О ПОДХОДАХ К ОТБОРУ СПОРТСМЕНОВ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)**

**TO THE QUESTION OF APPROACHES TO THE SELECTION OF ATHLETES
AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION (FOR EXAMPLE, FOOTBALL)**

Башлыкова Дарья Александровна

студент

факультет физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Bashlykova Darya Alexandrovna

student

faculty of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Gorlova Yulia Ivanovna

associate professor

department of theory and methods of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Основным вопросом для рассмотрения в данной статье является эффективность применяемых методических подходов к отбору спортсменов (на примере футбола). Цель нашей работы – дать краткую характеристику применяемым методикам отбора и разработать рекомендации по их использованию в условиях работы с детьми школьного возраста. Актуальность работы заключается в том, что система начального отбора юных спортсменов, основанная на системном и комплексном подходах для решения поставленных задач, должна обеспечиваться максимально благоприятными условиями для полноценного выявления ресурсного потенциала занимающихся. В организации спортивного отбора должны принимать участие как тренерский состав, работающий с данным контингентом детей, так и квалифицированные эксперты, обладающие необходимой компетентностью в области спорта. Для написания статьи мы использовали теоретические методы.

Abstract. The main issue for consideration in this article is the effectiveness of the applied methodological approaches to the selection of athletes (on the example of football). The purpose of our work is to give a brief description of the selection methods used and to develop recommendations for their use in working with school-age children. The relevance of the work lies in the fact that the system of initial selection of young athletes, based on systematic and

integrated approaches to solving the tasks, should be provided with the most favorable conditions for the full identification of the resource potential of those involved. Both the coaching staff working with this contingent of children and qualified experts with the necessary competence in the field of sports should take part in the organization of sports selection. To write the article, we used theoretical methods.

Ключевые слова: *начальный этап подготовки, спортивный отбор, ориентация спортсмена.*

Keywords: *the initial stage of preparation, sports selection, the orientation of the athlete.*

Актуальность темы исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, спорт и физическая культура становятся все более приоритетными направлениями развития современного общества в целом. Об этом свидетельствует и государственная политика Российской Федерации (далее – РФ). Так, например, в рамках Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года особое внимание уделяется целям формирования культуры и ценностей здорового образа жизни, предполагается направить усилия государства для создания условий устойчивого развития рассматриваемой сферы. Кроме того, именно в этом документе подчеркивается важность повышения эффективности системы поиска, отбора и сопровождения спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки.

Во-вторых, экспертами (педагогами, учеными, тренерским составом) отмечается значительное ухудшение уровня здоровья детей и юношества в РФ, так, в отчете за 2018 год в отчете Национального исследовательского центра здоровья детей при Министерстве здравоохранения указывается, что менее 5% детей можно назвать абсолютно здоровым в первом классе, при этом подчеркивается, что к концу школы практически все учащиеся имеют какие-либо заболевания. В этом аспекте безусловно требуется расширять возможности привлечения детей и молодежи к различным видам спорта.

И нельзя не отметить тот факт, что в обществе все же постепенно формируется интерес к участию детского и юношеского контингента в отдельных видах спорта, которые, с одной стороны, обладают высокой зрелищностью, с другой, некоторым образом позволяют обеспечить достаточно высокий уровень жизни, к таким видам спорта относится и футбол. В связи с этим можно сказать, что отбор на начальном этапе подготовки является особенно актуальным и требующим специального изучения вопросом.

Проблемным вопросом, к которому мы обращаемся в данной работе, является эффективность применяемых методических подходов к отбору спортсменов (на примере футбола). **Целью** работы установили: дать краткую характеристику применяемым методикам отбора и разработать рекомендации по их использованию в условиях работы с детьми. **Объект исследования** – спортивный отбор – выбран по причине особой заинтересованности российского общества к этой игре, при этом все больше детей хотят заниматься этим видом спорта, следовательно, возрастает и конкуренция в период становления и взросления спортсмена. Кроме того, для спорта свойственно систематическое повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. Поэтому от того, каким образом организован отбор (и начальная подготовка) юных футболистов, будет зависеть результат подго-

товки – наличие высококвалифицированного спортивного резерва.

Рассмотрим немного теории в области обсуждения. Итак, начальный этап подготовки предполагает систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, нацеленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации [3].

Таким образом, уже к начальному этапу подготовки возникает необходимость выявления индивидуальных возможностей занимающихся, то есть установления соответствия между предрасположенностью ребенка к конкретной психомоторной деятельности и требованиями избранного вида спортивной дисциплины, в нашем случае футбола. Особо важную роль в изучении спортивной одаренности юных спортсменов играют информативные показатели морфофункциональных и психофизиологических параметров, а также динамические темпы роста физических способностей. Для успешного решения данных задач в практической деятельности тренера существует система начального отбора юных спортсменов, основанная на системном и комплексном подходах для решения поставленных задач, обеспечения максимально благоприятных условий для полноценного выявления ресурсного потенциала занимающихся.

Обратимся к характеристике понятия «спортивный отбор» – комплекс мероприятий, направленных на определение высокой степени предрасположенности (одаренности) занимающихся к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта) [1]. В отборе принимают участие как тренерский состав, работающий с данным контингентом детей, так и квалифицированные эксперты, обладающие необходимой компетентностью в области организации отбора.

На рисунке 1 представлена классификация методов оценки спортсменов, результат применения которых позволяет сделать определенный вывод о наличии потенциала у конкретного юного спортсмена.

Каждый применяемый метод обеспечивает достижение определенной цели и решения комплекса задач. По результатам оценки возможно реализовать далее «спортивную ориентацию», то есть систему организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Таким образом, спортивный отбор решает задачу выявления перспективных личностей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

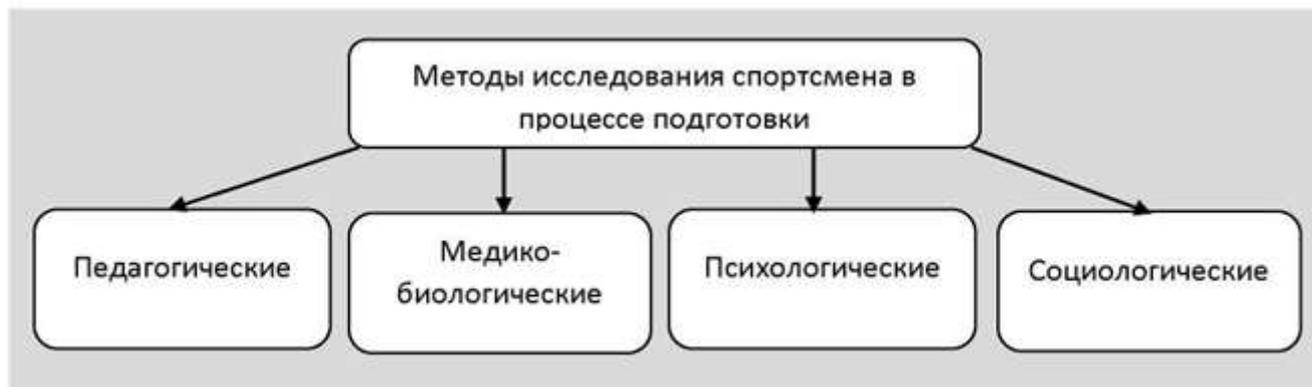


Рис. 1. Классификация методов, применяемых к спортсменам для оценки потенциала в процессе подготовки и дальнейшего отбора

В рамках исследования мы подготовили небольшой обзор мировой практики, применяемых организационных и методических подходов к отбору юных спортсменов. По мнению Н. Ю. Мацусь, в настоящее время можно говорить о существовании достаточно эффективных моделей отбора: азиатской (пример – Китай), европейской (пример – Германия), североамериканской (пример – США) Интересным опытом, на наш взгляд является организация спортивного отбора в Китае [4]. В этой стране три ступени отбора: первый отбор осуществляется на уровне комплектования команд общин (нижний уровень, практически массовый отбор), вторая ступень – комплектование команд региона, третья – национальные и олимпийские сборные. Причем на каждом из этапов применяются различные методики, на первой ступени учитываются естественно-биологические особенности развития организма детей, далее происходит усложнение тестовых программ и методик. Еще одним важным фактором является формирование национальной идеи у каждого молодого спортсмена «стать олимпийским чемпионом». Опыт Китая, впрочем, не нов, в Советском Союзе использовалась подобная методика отбора, в нее входило массовое привлечение детей на бесплатной основе к разным видам спорта, в настоящий момент неплохо было бы эту систему возродить и исключить платность как фактор «отбора» детей в секции и спортивные школы.

В США отбор в спорт начинается в школах, анализируются физические особенности учащихся (особо выделяются дети, предрасположенные к активности, применяются для оценки три блока показателей «двигательные способности, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем и строение тела»), далее на уровне колледжей и университетов – спортивные стипендии, наличие качественной инфраструктуры, достойная оплата труда тренеров, вот эти факторы способствуют качеству отбираемого «материала» для дальнейшего развития.

Было бы неправильным не оценивать и опыт спортивного отбора, применяемого в ранее в СССР, ведь результаты советской сборной впечатляют, в отличие от современной российской команды. Рассмотрим, как рекомендовалось проводить отбор юных футболистов на основе рекомендаций М. А. Годика [2]. Итак, в статье указывается, что основными методами отбора является непосредственно наблюдение за деятельностью новичков, разделенных на команды, проводятся игры,

каждая из которых позволяет тренеру отобрать наиболее ловкий, сообразительных, с хорошей реакцией ребят, при этом постепенно проводится отсев и добр в команды новичков. Вторым направлением отбора является измерение определенных физиологических характеристик с применением тестов (бег на различных отрезках, прыжковые упражнения, простейшие технические приемы: удары на точность и дальность, передачи, ведения и т. п.). При этом авторы предостерегают, что этих методов (с точки зрения полученных результатов) возможно будет недостаточно, так как новички имеют разный жизненный физический и психологический опыт, иногда могут получить более высокие баллы не те ребята, что фактически имеют способности, а кто имеет больший опыт в самой игре, в двигательном отношении чаще исполнявшие ранее подобные тесты и задания. Общим выводом по мнению М. А. Годика [2] может стать следующее: игроки в целом должны иметь универсальные навыки в игре (и защита, и нападение), а также должны уметь поддерживать высокий темп игры все 90 минут. Значит в этом направлении и должен идти отбор: широта игры, восприимчивость замечаний тренера, высокая выносливость. По мнению авторов, для юных футболистов важно достигать следующих показателей, при этом они явно получают неплохой шанс для дальнейшей карьеры (рис. 2).

Как утверждают А. Ф. Мифтахов, Л. Ш. Шаймарданова, современные методики отбора юных футболистов также сводятся к использованию комплекса приемов: от антропометрии до расчетов динамики прироста показателей за конкретный период [5].

Отметим также, что несмотря на научную и практическую проработанность применяемых методов отбора в футболе, все же существует проблема получения спортивных результатов и достижений в данном виде спорта, что видимо отчасти связано с неэффективностью применяемых методик отбора, что влечет за собой и потерю талантливых детей, которые могли бы достичь больших высот в профессиональном спорте, и набор спортсменов, которые в дальнейшем не справляются с нагрузками на тренировках. На сегодня экспертами отмечается, что для российской сборной явно недостаточен спортивный резерв, который потенциально можно было привлекать на ближайшие 5 лет, что, в свою очередь, не способствует прогнозируемому росту побед нашей сборной и ее возможности противостоять другим командам.

Понимание важности данного вида спорта в нашем обществе, приоритеты молодежи и интерес государства к спорту в целом предполагает финансирование развития спортивных школ, организации соответствующих проектов. Научно-практический опыт свидетельствует о том, что в РФ реализуются множество программ для отбора и поддержки одаренных детей в спорте. Например, одна из них – программа «Талант и успех» – разработана правительством РФ, реализуется через одноименный образовательный Фонд. На сайте ТАСС в новостном блоке за август 2021 года указывается, что в рамках данной программы уже подписана дорожная карта реализации проекта взаимодействия между фондом и Российским футбольным союзом, на площадке «Сириус» имеется вся необходимая инфраструктура, которая позволит качественно готовить футболистов, а также принимать на сборы приезжих спортсменов. В рамках отбора и подготовки юных спортсменов предполагается приме-

нять наиболее прогрессивные технологии и образовательные/тренерские модули. Предполагается, что будет создан Центр развития футбола высокого уровня.



Рис. 2. Норма показателей физического состояния юных футболистов (М. А. Годик, 1986)

Подводя итоги обсуждения, отметим следующее:

1) нет единой методики отбора юных спортсменов, каждая страна, школа, клуб применяет их разумное сочетание на основании традиций, опыта, политики государства;

2) в комплекс методик можно отнести оценку потенциала спортсмена через наблюдение за поведением юного спортсмена (или желающего им стать ребенка), измерение отдельных показателей в срезах по времени;

3) важно при разработке методики обосновать применение конкретных показателей, которые станут критериями отбора, далее требуется грамотно организовать само измерение и интерпретацию результатов;

4) хотелось бы заметить еще один факт – мотивация, ее также стоит оценивать как элемент потенциала игрока. Ни для кого не секрет, что российские футболисты зарабатывают значительные суммы денег иногда лишь за то, что просто сидят на скамейке запасных игроков и этот факт явно не мотивирует их, а кроме того, привлекает в спорт таких игроков, которые не всегда готовы напрягаться и как-то улучшать свои показатели, так как они понимают, что при достижении определенного уровня (например, зачисление в сборную) уже можно «расслабиться». В отличие от советских спортсменов, которые играли не ради денежного вознаграждения, а ради патриотической идеи, они тренировались до «седьмого пота», лишь бы «взяли» в состав;

5) думается, что уход от «платности» услуг по подготовке юных спортсменов также может способствовать расширению их притока в секции и спортивные школы, что обеспечит более широкий выбор талантливой молодежи для тренерского состава.

Учет указанных особенностей отбора определяет эффективность последующего обучения и тренировки спортсменов, также способствует подготовке высококлассного и квалифицированного резерва.

Литература

1. Волков В. М. Спортивный отбор. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
3. Кузин В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 22. С. 2-5.
4. Мацусь Н. Ю. Анализ существующих систем отбора и ориентации спортсменов в различных странах // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2016. № 190. С 101-110.
5. Мифтахов А. Ф., Шаймарданова Л. Ш. Отбор и прогнозирование способностей футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки // Modern high technologies. 2016. № 4. С. 158-163.

References

1. Volkov V. M. Sportivnyy otbor [Sports selection]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 176 p.
2. Godik M. A. Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok [Control of training and competitive loads]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1980, 136 p.
3. Kuzin V. V. Nauchnye prioritety v fizicheskom vospitanii i sportivnoy podgotovke detey i yunoshstva [Scientific priorities in physical education and sports training of children and youth]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 1998, no. 22, pp. 2-5.
4. Matsus' N. Yu. Analiz sushchestvuyushchikh sistem otbora i orientatsii sportsmenov v razlichnykh stranakh [Analysis of the existing systems of selection and orientation of athletes in different countries]. Uchenye zapiski Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury - Scientific notes of the Belarusian State University of Physical Culture, 2016, no. 190, pp. 101-110.
5. Miftakhov A. F., Shaimardanova L. Sh. Otbor i prognozirovaniye sposobnostey futbolistov 9-10 let na etape nachal'noy podgotovki [Selection and prediction of the abilities of 9–10 year old footballers at the stage of initial training]. Modern high technologies, 2016, no. 4. P. 158-163.

УДК 796

**ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**APPLICATION OF MOBILE APPLICATIONS
FOR CLASSES PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Андреенко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatyana Alexandrovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Павленко Елена Павловна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pavlenko Elena Pavlovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Ушаков Сергей Евгеньевич

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Ushakov Sergey Evgenievich

assistant

department of the physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В XXI веке тема здоровый образ жизни имеет все такую же актуальную привлекательность, поскольку появляется множество заболеваний, которые, к сожалению, портят здоровье человека. Например, сегодняшняя тенденция состоит в том, что очень многие люди активно используют Интернет и его различные программы, что также приводит к зависимости и непосредственно к прямому отторжению от соблюдения распорядка и развитию халатного отношения к собственному

здоровью. Но можно ли использовать тот самый Интернет, для поддержания здорового образа жизни (далее ЗОЖ)? Данный ответ можно аргументировать использованием мобильных приложений, а поэтому необходимо рассмотреть сущность и роль таких программ на наше здоровье, а также проанализировать их плюсы и минусы.

Abstract. *In the XXI century, the topic of a healthy lifestyle has the same current appeal, since there are many diseases that, unfortunately, spoil human health. For example, today's trend is that a lot of people actively use the Internet and its various programs, which also leads to dependence and directly to direct rejection from compliance with the schedule and the development of negligent attitude to their own health. But is it possible to use the same Internet to maintain a healthy lifestyle? This answer can be argued using mobile applications, and therefore it is necessary to consider the essence and role of such programs on our health, as well as analyze their pros and cons.*

Ключевые слова: *мобильное приложение; мобильное приложение на спортивную тематику; виды мобильных приложений в физической культуре; платные и бесплатные мобильные приложения.*

Keywords: *mobile application; sports-related mobile application; types of mobile applications in physical culture; paid and free mobile applications.*

Использование мобильных приложений в повседневной жизни становится уже не новостью, но при этом имеет очень актуальную повестку. Она связана с тем, что люди чаще предпочитают находиться в мире виртуального пространства, а мобильное приложение им в этом очень сильно содействует. Для начала определим значение понятия «мобильное приложение». Так, мобильное приложение считается «программное обеспечение, предназначенное для работы на смартфонах, планшетах и других мобильных устройствах, разработанное для конкретной платформы (Android, Windows Phone IOS и т.д.)». Стоит отметить, что данное определение, по сути, отражает возможность в начальной стадии заинтересовать многих будущих пользователей использовать им необходимые приложения [1, с. 88].

Следующее определение очень хорошо отражает сущность мобильного приложения с точки зрения его цели и задач. Е. С. Косторных [3, с. 131] пишет, что «это визитка, которая вручается постоянным клиентам», и она должна будет предполагать:

- во-первых, это реализацию мобильного приложения с целью развлечения;
- во-вторых, желание самого пользователя проводить время в Интернете;
- в-третьих, мобильное приложение является способом получения аналитической информации о чем-либо.

Таким образом, мы видим, что мобильное приложение само по себе служит целью удовлетворения потребностей человека, а значит, данное суждение имеет актуальность в настоящее время.

Сегодня, существует достаточное и, весьма огромное количество мобильных приложений, которые имеют цель заинтересовать человека своими идеями, программами, увлекательными играми и многие другие направления своей работы [2, с. 52]. В нашем исследовании мы решили рассмотреть такой тип мобильного приложения, которые непосредственно связаны с физической культурой и поддержанием здорового образа жизни. На данный момент Интернет, представляет

различное количество мобильных приложений, на тему ЗОЖ, поскольку у большинства населения появилось огромное желание заниматься физической культурой и быть в форме.

Во многом на это подействовал и период пандемии коронавируса, который начался в 2020 году, и когда людям запрещали выходить из дому, поскольку могли иметь вероятность получить инфекцию. Единственное, что у население осталось, так это домашняя изоляция, что минимизировало возможность заниматься физическими упражнениями. Результатом становится замена физической культуры на другие развлечения, такие как Интернет, телевизор, беспорядочное питание и др. В итоге возникает стресс и в итоге человек просто начинает халатно относиться к собственному здоровью. Поэтому люди должны искать другие способы, чтобы быть постоянно в форме, а для этого им помогают мобильные приложения.

Стоит также отметить, что мобильные приложения, рассматривающие и реализующие упражнения по физической культуре и поддержанию ЗОЖ, также имеют свою типологию. Например, это могут спортивные приложения, акцентирующие внимание на реализацию упражнений коротких по времени или же, наоборот, на длительное времяпрепровождение; упражнения регулярные; силовые упражнения; фитнес упражнения. Упражнения позволяющие поддерживать человек с сердечно-сосудистыми заболеваниями, у кого имеется давление и многие другие упражнения, которые специализированы на каждую группу людей.

Мы предлагаем проанализировать несколько мобильных приложений, которые позволят человеку постоянно находиться в отличной физической форме. Для начала изучим платные мобильные приложения на данную тематику.

1. 8fit Упражнения и питание (рис. 1). Данное мобильное приложение имеет как уже видно из названия комбинированное сочетание, поскольку влияние питания на здоровье человека и физические упражнения имеют тесную взаимосвязь. Это мобильное приложение имеет следующие плюсы. Во-первых, приложение самостоятельно, на основе данных человека формирует программу упражнений и питания.

Во-вторых, приложение постоянно будет предоставлять человеку инструкции, цели, которые необходимо выполнить на протяжении дня или самостоятельно можно выбрать цель и даже написать себе необходимую задачу, которую приложение будет фиксировать и создавать возможность ее выполнения. Стоимость прохождения физических упражнений для данных курсов варьируется от 59 долларов за год.

2. Seven (рис. 2). Еще одно приложение, позволяющее активно заниматься физической культурой. Его фишка заключается в его же реализации: данная программа предлагает упражнять каждый день по 7 минут. Отсюда и название самого приложения. Программа имеет трекер который позволяет отслеживать результаты, в течение 7 месяцев. Именно на такой срок прохождения и рассчитана программа.

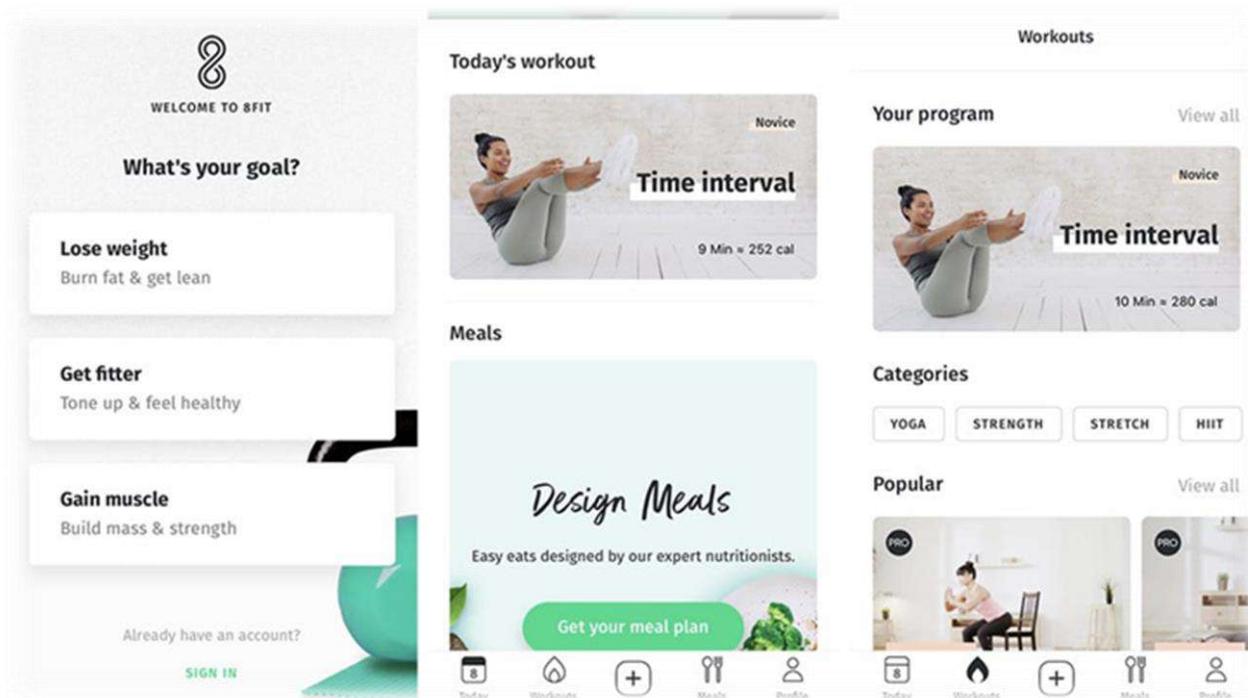


Рис. 1. Мобильное приложение 8fit Упражнения и питание

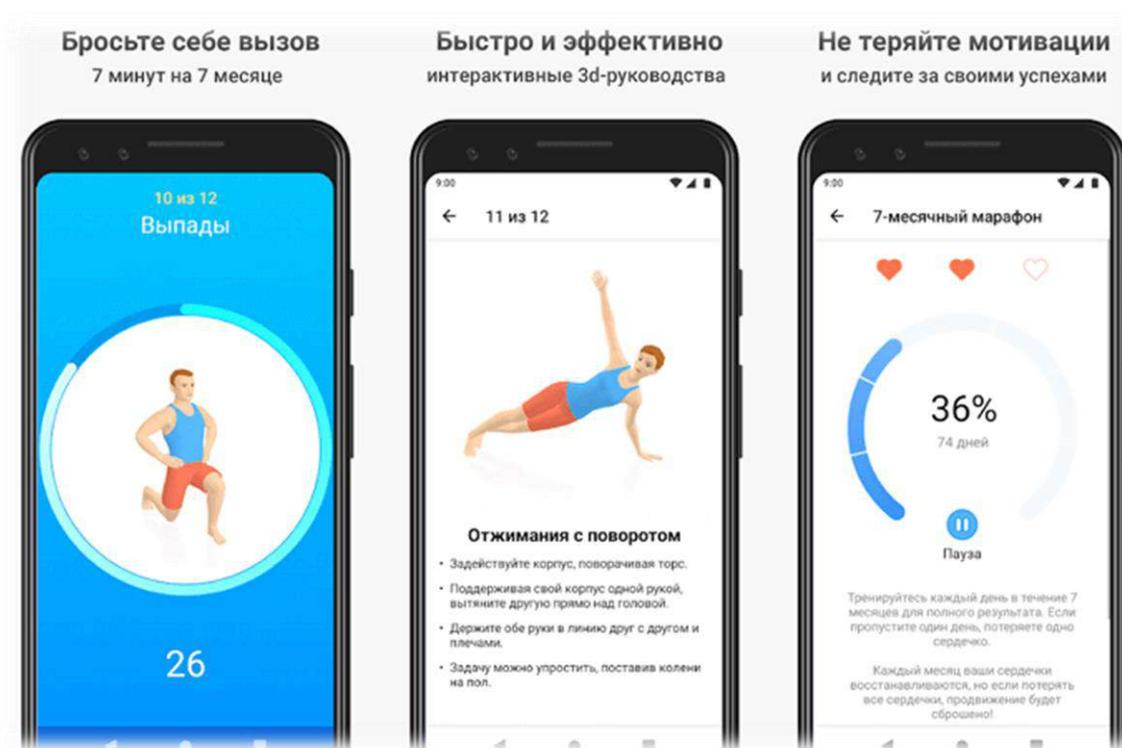


Рис. 2. Мобильное приложение Seven

Как указывают разработчики, данное приложение дает возможность осуществлять физические упражнения для всего тела, т. е. строится целая система проработки всего организма. Также здесь предлагается использовать услуги руководства, которые помогут правильно выполнять поставленные упражнения. Приложение дает возможность и человеку развлечься, поскольку имеется возможность бросить вызов своим знакомым и для проверки своих физических способностей, а также это позволит отразить результаты, проведенные за такими упражнениями. Что же касается стоимости прохождения, то итог выйдет на 70 долларов за 7 месяцев.

3. Sworkit (рис. 3) – является также мобильным приложением, которое также направлено на реализацию физических упражнений.

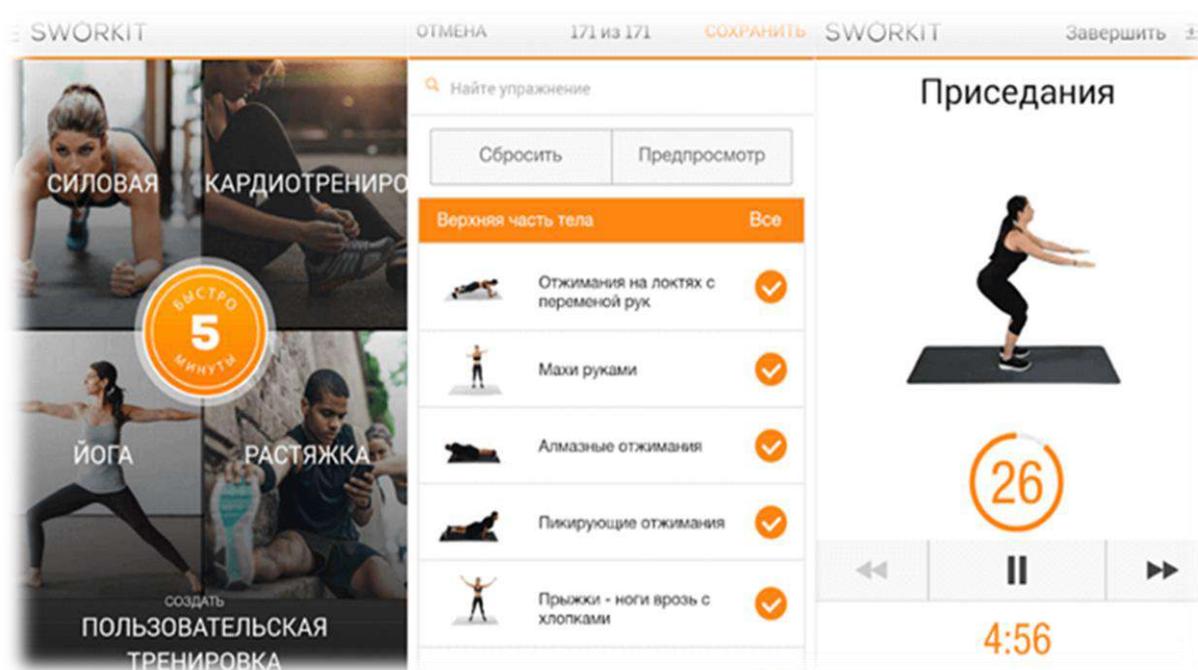


Рис. 3. Мобильное приложение Sworkit

Особенностью данной программы заключается в том, что оно позволяет постоянно изменять и генерировать новые типы физических упражнений, поскольку для человека также требуется разнообразие и однотипные упражнения могут попросту его оттолкнуть. Приложение также создаст индивидуальную программу прохождения физических упражнений, но уже после того, как человек выполнит физические нагрузки в течение нескольких дней. Поскольку приложение имеет премиум версию, то здесь представляется широкий спектр реализации услуг в сфере ЗОЖ, в частности между «вариантами упражнений, историю тренировок, возможность мониторинга прогресса».

Можно сказать, что платные мобильные приложения, которые направлены на занятия физической культурой, имеют, очень огромный спектр услуг, которые необходимы для полноценного и правильного выполнения физических упражнений, проверки нагрузки, а также изменения своего рациона питания, чтобы все это могло позволить реализовывать ЗОЖ в полном объеме.

Среди бесплатных приложений, работающих в спортивной тематике, здесь мы выбираем следующие для ознакомления:

1. Freeletics Workout & Fitness. Bodyweight App (рис. 4). Это мобильное приложение предлагает заниматься фитнес-упражнениями.

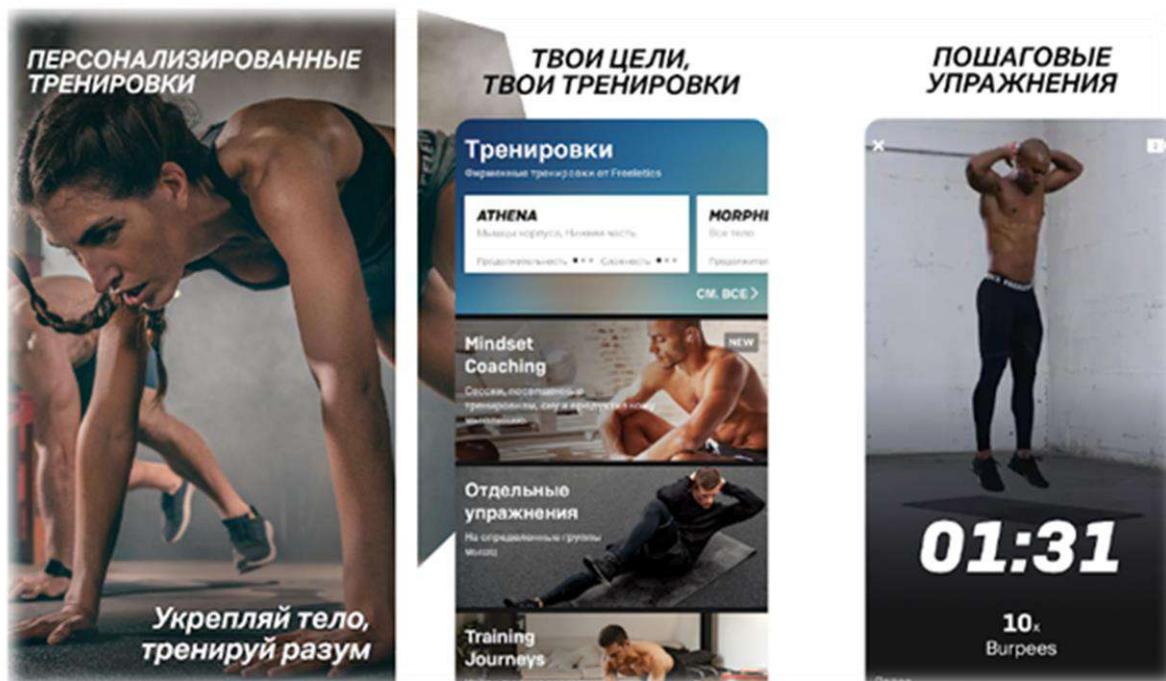


Рис. 4. Мобильное приложение Freeletics — Workout & Fitness. Bodyweight App

Оно имеет огромную популярность среди пользователей. Данное суждение можно обосновать следующими фактами: первое, это обширное разнообразие упражнений, которые позволяют выполнять физическую нагрузку на любую часть тела, которую необходимо прокачать. Второе, это представление видеороликов и подробных инструкций о том, как их следует правильно делать. Есть таймеры, счетчики, показатели проделанной работы за определенный период времени. Несмотря на то, что приложение бесплатное, оно имеет платную услугу, заключающуюся в составлении индивидуальной фитнес программы, с целью следования плана выполнения физической нагрузки.

2. Кардио, ВИИТ и Аэробика (рис. 5). Исходя уже из самого названия мобильного приложения, можно сказать о специфике предлагаемых физических упражнений.

Приложение имеет такие преимущества как: самостоятельная настройка длительности осуществления физических нагрузок, широкий выбор упражнений и быстрый переход на более сложные и интенсивные занятия. Стоит отметить, что программа позволит «считать сожженные калории исходя из параметров тела конкретного пользователя». Такое приложение хорошо подойдет для людей, которые умеют самостоятельно организовывать себе физические упражнения.

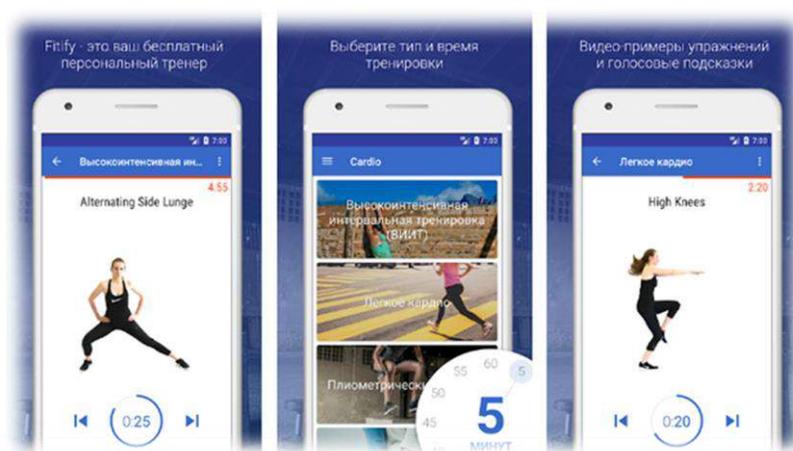


Рис. 5. Мобильное приложение Кардио, ВИИТ и Аэробика

3. Спортсмен PRO. Тренировка (рис. 6). Мобильное приложение также акцентирует свое внимание на фитнес упражнениях, и направлен на ту аудиторию людей, которые хотят более облегченный курс прохождения физической подготовки. Среди ряда преимуществ, которыми обладает эта программа можно выделить: имеется виртуальный фитнес-тренер, который следит за вашими результатами; еще как подчеркивают пользователи «умеет автоматически подбирать индивидуальные планы под уровень пользователя. Есть видеоуроки, возможность создавать свои тренировки, ручной ввод данных, статистика и другой функционал». В целом, приложение очень удобное, что позволит к нему привлечь внимание огромную аудиторию, которое хочет начать или уже занимается физическими упражнениями.

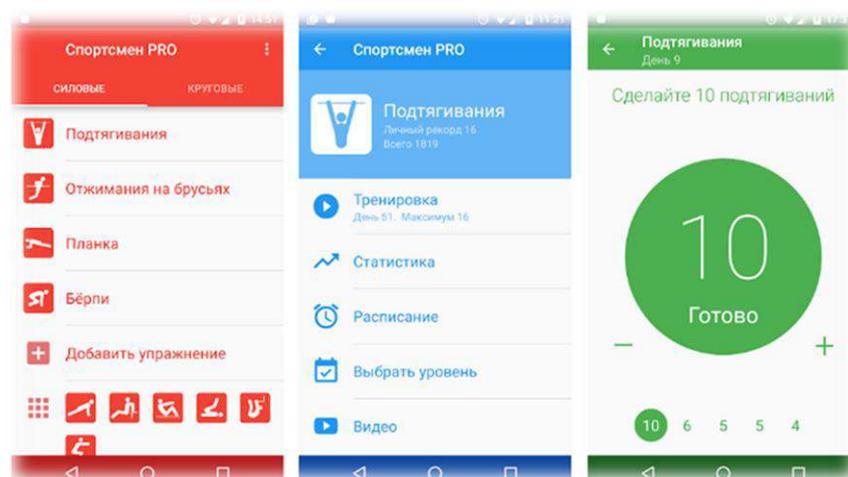


Рис. 6. Мобильное приложение Спортсмен PRO. Тренировка

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что мобильные приложения, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом, имеют огромное значение среди большинства пользователей, поскольку возникает потребность заниматься ЗОЖ не только на улице, но и у себя дома. Также эта необходимость вызвана желанием сохранить свое здоровье и поддерживать в стабильном тоне иммунную систему. Отсюда и создается вполне очевидный высокий спрос на реализацию мобильных приложений спортивной и ЗОЖ тематики.

Отдельно стоит затронуть преимущества и недостатки мобильных приложений

в области физической культуры.

К плюсам следует отнести:

- а) возможность самостоятельно реализовать те упражнения, которые нравятся человеку;
- б) ты находишься в постоянном тонусе;
- в) возможность составлять план работы или использовать виртуального тренера, который разработает план занятий;
- г) контроль питания и составление рациона питания с помощью приложения;
- д) можно хорошо сэкономить и не тратить деньги на дорогие спортивные абонементы.

Что же касается минусов, то здесь тоже имеются проблемы, которые заключаются в следующем:

- а) отсутствие русской версии программ, поскольку большинство из них разработаны в США и транслируются только на английском языке;
- б) низкая платежеспособность, поскольку платные курсы имеют больше преимуществ и разнообразия;
- в) низкая платежеспособность населения, чтобы оплатить качественный виртуальный курс;
- г) спортивные курсы в телефоне не предполагают каких-либо противопоказаний и рекомендаций со стороны реальных медицинских экспертов, а значит, появляется риск самостоятельно нанести себе вред.

Таким образом, подводя итог по данному исследованию можно заключить, что мобильные приложения, предоставляющие возможность заниматься физической культурой, имеют как преимущества, так и явные минусы, которые следует устранять, для поддержания всеобщего интереса людей к поддержанию здорового образа жизни.

Литература

1. Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. №6 (51). С. 88-94.
2. Казьмина Л. Н., Шевченко Е. М. Мобильные экскурсионные приложения как фактор развития регионального туризма // Вестник Национальной академии туризма. 2019. №4 (52). 52-54.
3. Сушкина А. С., Щербенко Е. В., Алешина О. Г. Применение цифровых технологий в маркетинге // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2020. №11-1. С. 131-138.

References

1. Andreenko T. A., Pavlenko E. P., Sitnikov M. I. *Primenenie mobil'nykh prilozheniy dlya zanyatiy fizicheskoy kul'turoy* [The Use of mobile applications for physical culture]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 6 (51), pp. 88-94.
2. Kaz'mina L. N., Shevchenko E. M. *Mobil'nye ekskursionnye prilozheniya kak fak-tor razvitiya regional'nogo turizma* [Mobile tour apps as a factor in the development of regional tourism]. *Vestnik Natsional'noy akademii turizma - Bulletin of the National Academy of Tourism*, 2019, no. 4 (52), pp. 52-54.

3. *Sushkina A. S., Shcherbenko E. V., Alyoshina O. G. Primenenie tsifrovyykh tekhnologiy v marketinge [Application of digital technologies in marketing]. Vestnik Altayskoy akademii ekonomiki i prava - Bulletin of the Altai Academy of Economics and Law, 2020, no. 11-1, pp. 131-138.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧТЕНИЯ КАРТЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**IMPROVING THE TECHNIQUE OF CARD READING IN THE PROCESS OF TRAINING ORIENTEERING ATHLETES AT THE TRAINING STAGE****Семенов Дмитрий Иванович**

аспирант

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г.Орел, Россия

Semenov Dmitry Ivanovich

graduate student

department theories and methods of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Сорокина Елена Валентиновна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г.Орел, Россия

Sorokina Elena Valentinovna

Ph. D., associate professor

department theories and methods of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Данная статья посвящена тренировочному процессу спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе подготовки, а именно особенностям и специфике технической подготовки. Спортивное ориентирование комплексный вид спорта, где важно обладать не только хорошей скоростью передвижения по дистанции, но и уметь быстро и качественно ориентироваться на местности с использованием компаса и карты. Для совершенствования уровня технической подготовки спортсмены-ориентировщики должны выполнять большое количество упражнений с картой и компасом на местности. С повышением мастерства спортсменов необходимо усложнять упражнения на местности с компасом и картой. Так же следует у спортсменов проводить оценку психических свойств (памяти, внимания, мышления) и развивать отстающие качества и свойства. На основе полученных результатов осуществлять подбор тренировочных средств.

Abstract. This article is devoted to the training process of orienteering athletes at the training stage of preparation, namely, the features and specifics of technical training. Orienteering is a complex sport where it is important not only to have a good speed of movement over a distance, but also to be able to quickly and effectively navigate the terrain using a compass and a map. To increase the level of technical training, orienteering athletes must perform a large number of exercises with a map and compass on the ground. As the skill of athletes improves, it is necessary to complicate exercises on the ground with the help of a compass and a map.

Athletes also need to evaluate mental properties (memory, attention, thinking) and develop lagging qualities and properties. Based on the results obtained, select the training tools.

Ключевые слова: спортивное ориентирование; карта; компас; азимут; тренировка; упражнение; контрольный пункт.

Keywords: orienteering; map; compass; azimuth; training; exercise; checkpoint.

Спортивное ориентирование в последнее время приобретает все большую популярность и активно развивается во множествах регионах нашей страны, в соответствии с этим проводится большое количество соревнований различного уровня и тем самым возрастает конкуренция среди спортсменов. Данные аспекты требуют так же развития и совершенствования тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков особенно на тренировочном этапе подготовки.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена не только хорошей физической подготовки, но и качественной технической подготовки, которая заключается в работе с картой [1, 2].

В целях совершенствования техники чтения карты спортсменов-ориентировщиков экспериментальной группы мы провели подбор специальных упражнений с картой на местности из числа имеющихся в методической литературе, объединив их в комплекс, где соблюдается определенная последовательность выполнения этих упражнений:

- перерисовка контрольных пунктов (далее – КП) с основной карты на свою (учитывается точность и время).

- спортсмену на определенное время предлагается дистанция на карте. Задача – запомнить максимальное количество контрольных пунктов с их расположением и привязками. Задание можно усложнить путем с помощью увеличения количества КП, ограничить время просмотра карты, выдать более сложную карту с большим количеством ориентиров.

- в разных точках площадки (20-30 м) раскладывают две карты, одну с контрольными пунктами другую без. Спортсмену необходимо перерисовать контрольные пункты на чистую путем перебежек от карты к карте, число перебежек не указывается.

- в стартовом створе расположена карта с установленными контрольными пунктами на местности в радиусе 400-600 м. Спортсмену необходимо посмотреть карту, запомнить местонахождение контрольного пункта, взять контрольный пункт и вернуться обратно, и таким образом собрать остальные контрольные пункты.

- спортсмен пробегает небольшой отрезок на местности, пытается его запомнить и после преодоления зарисовать на листе бумаги.

- «коридор»: спортсмену предлагается карта с дистанцией, где отсутствует картинка карты, кроме ситуации рядом с соединительной линией контрольных пунктов. Спортсмену не рекомендуется покидать границы нарисованного участка карты.

- «заштрихованные контрольные пункты» в зоне круга КП отсутствует зарисовка карты. Необходимо взять контрольный пункт без этой информации.

- «светофор»: участник перед стартом каждого этапа (перегона) планирует

как преодолеть этап разделив его на три различные части: зеленая для троп, где он может бежать при этом мало контролируя карту и местность, оранжевая для пути, где он должен быть более внимательным в ориентировании и красная часть, где он должен быть полностью сосредоточенным на ориентировании. Бежать дистанцию он должен по этому плану. Целью выполнения упражнения является понимание необходимости адаптировать свою скорость на дистанции [3].

– обозначенная трасса или бег за спортсменом (паровоз). Спортсмен пробегает некоторый участок карты, затем ему необходимо остановиться и найти себя в карте и показать свой путь, который пробежал, не читая карты.

– «линия»: на карте нарисована линия, и участник бежит по линии все время. Контрольные пункты на линии и вне нее добавляют дополнительной мотивации четко следовать по линии. Это упражнение позволяет точно читать карту, все время контролируя свое местоположение.

– на местности 200x300 м стоят около 20 контрольных пунктов на мелких ориентирах. Спортсмену необходимо взять как можно больше КП за заданное время, а также обозначить их расположение на карте.

– пробегание дистанции по словесной легенде. Пример: пробежать вдоль реки 100 м, потом уйти вправо по дороге до перекрестка, далее спуститься влево в лощину и внизу будет стоять КП.

– ориентирование в темное время суток. Здесь сложность заключается, в ограниченной видимости пространства, которое освещается за счет фонаря. Ситуация за этой зоной неизвестна.

– интервальный бег с масстарта. Спортсмены пробегают дистанцию небольшими группами, где на некоторых КП отсекается их промежуточный результат [4].

В целях дальнейшего совершенствования техники чтения карты у спортсменов тренировочного этапа экспериментальной группы мы использовали двухуровневую разработанную нами методику работы с картой, представляющую собой следующую структуру:

1-й уровень – подготовительный – «Перевертыши»: Задание заключается в следующем: берется две одинаковые карты с дистанцией, у одной следует вырезать квадраты 2x2 см с контрольными пунктами и наклеить их на другой стороне второй такой же карты. Спортсмену необходимо перевернув карту по порядку запоминать квадраты с контрольными пунктами и указывать их на основной карте. Можно также вырезать квадраты и без КП, а с ярко выраженными участками местности. Это упражнение можно выполнять вначале сидя или стоя, затем в движении.

2-й уровень – основной – «Перевертыши отдельные»: Задание заключается в следующем: берется две одинаковые карты с дистанцией, у одной следует вырезать квадраты 2x2 см с контрольными пунктами и наклеить их на чистый лист бумаги. Вторую карту следует разлиновать на квадраты 2x2 см. На противоположных участках площадки в 60-70 м положить разлинованную карту и наклеенные квадраты. Спортсмену необходимо от полной карты добежать до квадратиков запомнить первый, вернуться обратно найти и указать его на карте (если не может найти, то сбегать еще раз) и также проделать с остальными квадратиками. Ведется учет времени и ошибок.

В ходе тренировочного процесса экспериментальной группы мы проводили определенные дополнительные тренировочные занятия на технику работы с картой с отработкой отдельных элементов:

1. Подробное и обобщенное чтение карты и местности.

Упражнения в преодолении дистанции:

- с большим количеством КП;
- с хорошо заметными ориентирами (без знака КП);
- без использования компаса;
- по парам: у одного спортсмена указаны только четные КП, у второго – только нечетные КП; следует бежать, постоянно меняясь местами: первый бегущий ищет КП на территории, а второй – в карте;
- на память (стараться запомнить участок между контрольными пунктами и пробежать без обращения к карте);

2. Бег в направлении и по азимуту с использованием карты.

Упражнения:

- бег по азимуту на отрезках на равнинной местности, бег под гору, бег по плохо пробегаемой растительности и тому подобное;
- бег по азимуту на определенных отрезках с выходом в заданную границу;
- бег по азимуту с выходом в определенный коридор;
- дистанция в чистом лесу с отсутствием опорных ориентиров;
- дистанция строго по азимуту (здесь следует двигаться от КП до КП строго по прямой линии, которая соединяет КП, при этом подробно читая карту) [5].

Оценка эффективности внедренных тренировочных средств осуществлялась с помощью следующих тестов:

Для определения уровня развития зрительной памяти мы использовали методику запоминания и воспроизведения фигур с ограничением времени, для оценки сосредоточения внимания – корректурную пробу, для оценки оперативного мышления тест на быстроту решения логических задач.

Таблица 1

Результаты оценки зрительной памяти спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента

Результат оценки памяти (балл)	Начало эксперимента	После 1го года	Конец эксперимента	Разница к концу 2го года	
				Абсолют.	%
Экспериментальная группа	31,5±2,1	39,8±1,8	46,3±1,8	14,7	33,8
Контрольная группа	31,2±1,6	36,8±1,7	42,0±2,2	10,9	27,5

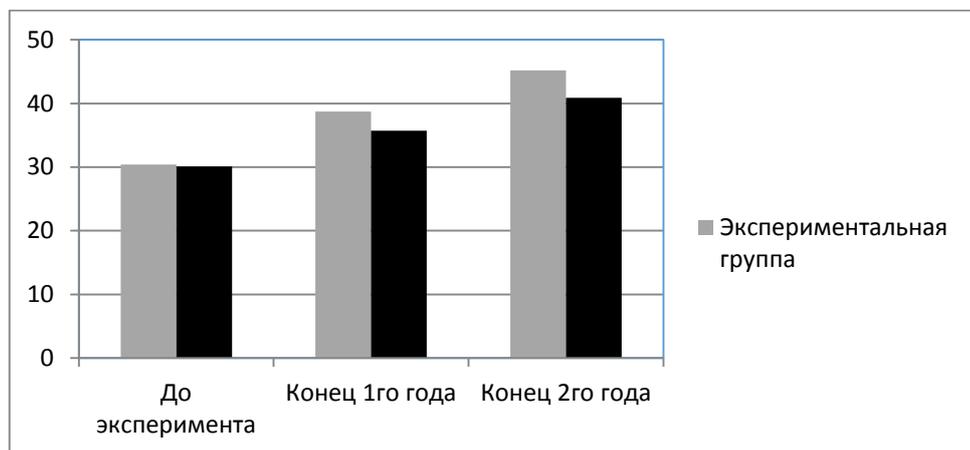


Рис. 1. Результаты оценки зрительной памяти спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента

По результатам исследования у спортсменов-ориентировщиков БУ ОО «СШОР № 10» после использования в тренировочном процессе экспериментальной методики мы видим, улучшение среднего значения показателя зрительной памяти на 33,8 % в экспериментальной группе в конце второго года эксперимента. В контрольной также наблюдается улучшение результатов тестирования зрительной памяти, но немного меньше на 27,5% к концу эксперимента, по сравнению с экспериментальной группой

Так же полученные данные исследования зрительной памяти спортсменов-ориентировщиков показывают, что испытуемые экспериментальной группы повысили свои показатели на 14,7 баллов (с $31,5 \pm 2,1$ до $46,3 \pm 1,8$ баллов). Испытуемые контрольной группы, в свою очередь, повысили свои показатели на 10,9 баллов (с $31,2 \pm 1,6$ до $42,0 \pm 2,2$) (рис.1).

Внимание является самым важным звеном в цепи процессов памяти, за счет него осуществляется запоминание. Занесение информации в память и возврат ее происходит намного легче при целенаправленной концентрации на этом внимания.

При быстром переключении внимания появляется возможность более скоростного ориентирования в непростых и постоянно изменяющихся ситуациях на местности, а также способность анализировать различные окружающие факторы.

Таблица 2

Результаты оценки сосредоточения внимания спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента

Результат оценки внимания (балл)	Начало эксперимента	После 1го года	Конец эксперимента	Разница к концу 2го года	
				Абсолют.	%
Экспериментальная группа	$302,6 \pm 11,6$	$332,3 \pm 11,7$	$363,3 \pm 11,4$	60,9	16,7
Контрольная группа	$302,2 \pm 11,8$	$329,5 \pm 11,2$	$357,9 \pm 11,2$	55,9	14,1

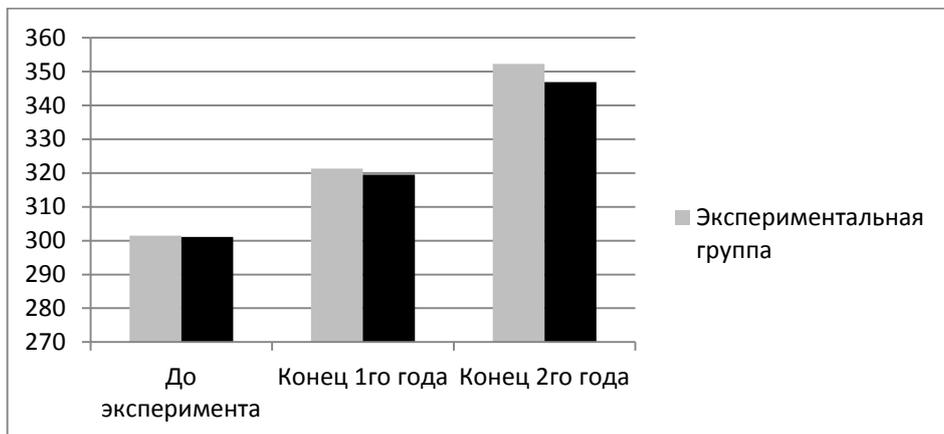


Рис. 2. Результаты оценки сосредоточения внимания спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента

Результаты исследования особенностей сосредоточения внимания, свидетельствуют о том, что испытуемые экспериментальной группы повысили свои показатели на 60,9 баллов (баллов до $363,3 \pm 11,4$ баллов). Увеличение среднего результата по группе по завершению эксперимента произошло на 16,7%. Испытуемые контрольной группы повысили свои показатели на 55,9 баллов (баллов до $357,9 \pm 11,2$ баллов). Улучшение среднего результата произошло на 14,1% (таблица 2, рис.2).

Мышлением считают процесс решения различных задач, в процессе которого идет сопоставление объектов деятельности и процесс, который влечет за собой варианты вероятных действий с объектами. К ним относится выявление проблемной ситуации и возможностей ее решения.

Процесс принятия решений относится к сложным процессам человеческой психики, сюда входит сопоставление образов решаемых задач и пространственно-временных обстоятельств деятельности с образом цели, которое П. К. Анохин определял «опережающим отражением». Сам процесс принятия решения осуществляется за счет психофизиологических реакций, после множества повторений которых, образуются функциональные образования – умения.

Таблица 3

Результаты оценки оперативного мышления спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента

Результат оценки мышления (балл)	Начало эксперимента	После 1го года	Конец эксперимента	Разница к концу 2го года	
				Абсолют.	%
Экспериментальная группа	$3,15 \pm 0,47$	$3,72 \pm 0,87$	$4,5 \pm 0,78$	1,35	45,6
Контрольная группа	$3,12 \pm 0,47$	$3,532 \pm 0,71$	$4,0 \pm 0,67$	0,88	28,4

Проводя анализ исследования оперативного мышления спортсменов-ориентировщиков, мы видим, что к концу второго года эксперимента показатели в экспе-

риментальной группе увеличились на 1,35 баллов ($3,15 \pm 0,47$ до $4,5 \pm 0,78$) улучшение среднего результата произошло на 45,6%. Испытуемые контрольной группы повысили свои показатели на 0,88 баллов, при этом улучшение среднего результата составило 28,4% (таблица 3, рис.3).

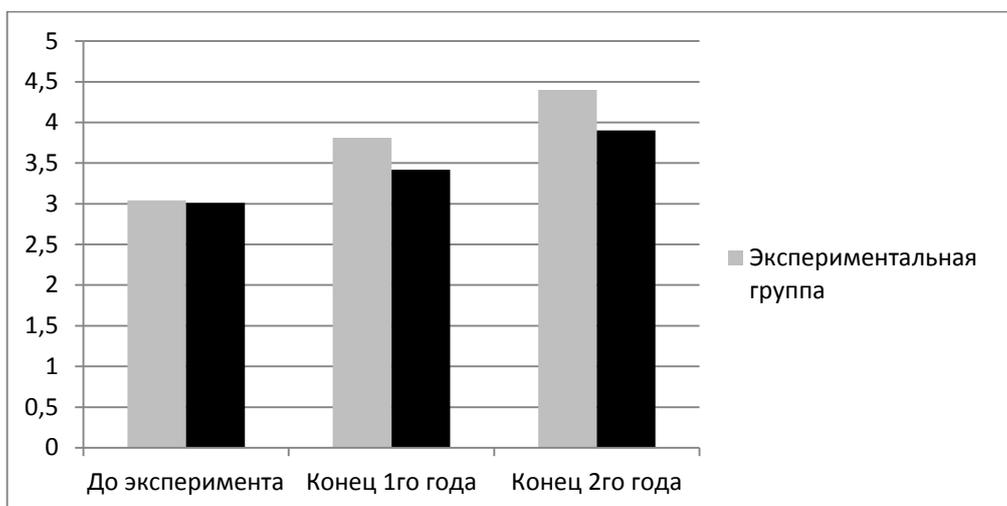


Рис.3. Результаты оперативного мышления спортсменов-ориентировщиков до и после эксперимента (в баллах)

Анализ экспериментальных данных подтверждает, что разработанная нами методика обучения техники чтения карты на тренировочном этапе, занимающихся БУ ОО «СШОР № 10», способствует значительному улучшению показателей основных психических свойств, необходимых спортсменам ориентировщикам, а следовательно и повышению результатов спортивной деятельности, о чем свидетельствует подтвержденная в исследовании эффективность ее применения и перспективность использования в подготовке спортсменов-ориентировщиков.

Литература

1. Ародь Э. С. *Тактическая подготовленность спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, и ее взаимосвязь с результативностью соревновательной деятельностью* // Спорт. Олимпизм. Гуманизм : сборник научных трудов. Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма, 2014. С. 3-8.
2. Воронов Ю. С., Брайцева В. А. *К проблеме оптимизации технико-тактических действий в стандартных ситуациях спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом* // Дети, спорт, здоровье : сборник научных трудов. Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма, 2016. С. 99-105.
3. Дмитриева С. В., Симонова Е. А., Яркова М. П. *Специфика технико-тактической подготовки ориентировщиков на этапах многолетней подготовки* // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 452. С. 186-193.
4. Сорокина Е. В., Чижиков Р. В. *Организационно-методические условия подготовки квалифицированных спортсменов ориентировщиков в условиях тренировочных сборов* // Наука-2020. 2018. № 3 (19). С. 65-70.

5. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Москва : Академ принт, 2012. 112 с.

References

1. Arod' E. S. *Takticheskaya podgotovlennost' sportstmenov, spetsializiruyushchikhsya v begovykh vidakh orientirovaniya, i ee vzaimosvyaz' s rezul'tativnost'yu sorevnovatel'noy deyatel'nost'yu* [Tactical preparedness of athletes specializing in cross-country orienteering, and its relationship with the effectiveness of competitive activity]. *Sport. Olimpizm. Gumanizm. Sbornik nauchnykh trudov* [Sport. Olympism. Humanism: Inter-university collection of scientific tr.]. Smolensk, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism Publ., 2014, pp. 3-8. (In Russia).

2. Voronov Yu. S., Braytseva V. A. *K probleme optimizatsii tekhniko-takticheskikh deystviy v standartnykh situatsiyakh sportstmenov, spetsializiruyushchikhsya v orientirovanii begom* [On the problem of optimization of technical and tactical actions in standard situations of athletes specializing in orienteering running]. *Deti, sport, zdorov'e. Sbornik nauchnykh trudov* [Children, sports, health: mezhregion. collection of scientific tr.]. Smolensk, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism Publ., 2016, pp. 99-105. (In Russia).

3. Dmitrieva S. V., Simonova E. A., Yarkova M. P. *Spetsifika tekhniko-takticheskoy podgotovki orientirovshchikov na etapakh mnogoletney podgotovki* [Specifics of technical and tactical training of orienteers at the stages of long-term training]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Tomsk State University*, 2020, no. 452, pp. 186-193.

4. Sorokina E. V., Chizhikov R. V. *Organizatsionno-metodicheskie usloviya podgotovki kvalifitsirovannykh sportstmenov orientirovshchikov v usloviyakh trenirovochnykh sborov* [Organizational and methodological conditions for the preparation of qualified orienteering athletes in the conditions of training camps]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 3 (19), pp. 65-70.

5. Shirinyan A. A., Ivanov A. V. *Sovremennaya podgotovka sportstmena-orientirovshchika* [Modern training of an orienteering athlete]. Moscow, Akadem print Publ., 2012, 112 p.

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ONLINE: СПЕЦИФИКА И НЕОБХОДИМОСТЬ**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ONLINE: SPECIFICS AND NECESSITY****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 socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Быкова Диана Игоревна

студент

Институт русского языка и словестности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Bykova Diana Igorevna

student

Institute of russian language and lexicology

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной работе рассмотрены актуальные проблемы дистанционного обучения, а именно, потребность в организации дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов. На основании проведенного исследования было заключено, что совершенствование дистанционного обучения является необходимостью. Для решения данной проблемы были разработаны рекомендации по организации академических занятий по дисциплине «Физическая культура» в формате online. Совершенствование системы организации дистанционного образования необходимо в современных условиях развития общества. Предложенные варианты образовательного процесса имеют ряд преимуществ и недостатков, поэтому комплексное их использование не рассматривается. Проблемы во многом заключаются в том, что невозможно быстро и результативно деформировать образовательный процесс на иную форму, поэтому данные методы могут быть актуальны в определенный период времени или использоваться как дополнительные задания к очным академическим занятиям. Совершенствование образовательного процесса является необходимым условием современного высшего образования.

Abstract. In this paper, the actual problems of distance learning are considered, namely, the need for the organization of distance learning in the discipline «Physical Culture» for students. Based on the conducted research, it was concluded that the improvement of distance learning is a necessity. To solve this problem, recommendations were developed for the

organization of academic classes in the discipline «Physical Culture» in the online format. Improvement of the system of organization of distance education is necessary in modern conditions of development of society. The proposed variants of the educational process have a number of advantages and disadvantages, so their complex use is not considered. The problems largely lie in the fact that it is impossible to quickly and effectively deform the educational process into a different form, so these methods may be relevant in a certain period of time or used as additional tasks for full-time academic classes.

Ключевые слова: дистанционное обучение; физическая активность; физическая подготовка; здоровый образ жизни; режим сна; правильное питание; методические рекомендации.

Keywords: distance learning; physical activity; physical fitness; healthy lifestyle; sleep mode; proper nutrition; methodological recommendations.

Несколько лет назад говорить о проведении дистанционных занятий было нехарактерно для образовательных организаций. Однако, современная эпидемиологическая ситуация способствовала временной трансформации формата академических занятий и, в зависимости от ограничительных мер, организации вынуждены установить дистанционный и смешанный формат обучения для того, чтобы избежать больших скоплений людей в одном месте. Проблема организации дистанционных занятий по физической культуре является актуальной, так как студенческий возраст важный период жизни человека: изменяется режим дня, питание, увеличиваются нагрузки, уменьшается количество свободного времени, а в условиях дистанционного образования уменьшается физическая активность, что способствует развитию многих заболеваний. Недостаток физической активности пагубно сказывается на состоянии внутренних органов, приводит к развитию тяжелой патологии, вызывает расстройства эмоциональной сферы, депрессии, неврозы [1].

Нами было проведено исследование физической активности студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета (далее ВГСПУ). В исследовании приняли участие 150 студентов института русского языка и словесности, которым было необходимо в течение пяти дней отмечать часы прием пищи, часы сна, часы, проведенные за ПК и, с помощью специального приложения «Здоровье» фиксировать количество шагов. Полученные показатели отражены в диаграммах (рисунок 1).



Рис. 1. Мониторинг здорового образа жизни студентов ВГСПУ

Как видно на диаграмме, 2/3 студентов института русского языка и словесности имеют низкий уровень физической активности. Анализируя данные студентов, были определены основные причины, по которым отсутствует физическая нагрузка. 9 из 10 студентов ответили, что дистанционное обучение требует много времени на выполнение теоретических и практических заданий по другим предметам, поэтому занятие спортом отходит на второй план и времени на это не хватает.

Преобладает сидячий образ жизни, неправильное питание и отсутствие сна на фоне стресса и волнения. Образовательная программа Волгоградского государственного социально-педагогического университета предполагает двигательную активность студентов с 1 по 3 курс на занятиях по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Однако, в условиях дистанционного обучения часы занятия спортом преимущественно были заменены выполнением теоретических заданий. Совершенно справедливо считать, что физическая культура включает в себя не только навыки и практическое применение знаний, но и теоретическое просвещение. Однако, как показало исследование, полностью исключать физическую нагрузку нельзя. Для решения данной проблемы нами были разработаны методические рекомендации, направленные на повышение физической активности студентов в отведенные для данной дисциплины часы.

Одним из признаков здорового образа жизни является правильное питание. Необходимость соблюдения правильного питания, исключение быстрых перекусов для студентов имеет большое значение [2]. Поэтому, было предложено вводить в практику дистанционных занятий «Марафоны правильного питания». Для удобства организации студентами правильного питания в домашних условиях были предложены приложения для телефона, созданные специалистами, например, «Правильное питание», «Диеты – правильное питание», «Счетчик калорий от Fat Secret» и др. Длительность марафона устанавливается преподавателем. Отчет по результатам марафона проводился в формате доклада на академических онлайн

занятиях. Перед запуском марафона даны необходимые рекомендации студентам и активные ссылки на источники достоверной информации о калорийности продуктов, об индивидуальных особенностях организма. На основании полученных рекомендаций, студенты смогут не только самостоятельно подобрать питание на неделю марафона, но и использовать знания в дальнейшем по индивидуальной необходимости.

Норма физической нагрузки высчитывается для каждого человека индивидуально, поэтому необходимость знаний и в данном случае является острой проблемой и актуальным вопросом. Решить данную проблему мы предлагаем посредством демонстрации правильности и корректности упражнений, направленных на поддержание общей физической активности, т. е. разминка. С помощью видеоконференций организовать «домашнюю разминку» несложно, однако, для упрощения процесса, мы предлагаем разделить на каждое занятие упражнения по группам мышц. Это позволит закрепить теоретические знания, соответственно, определить значение разминки для себя, сильные и слабые места физической кондиции каждого студента. Такой формат проведения академических занятий позволит контролировать физическую активность студентов, совершенствовать физические возможности студентов индивидуально.

Общее самочувствие человека является важным условием при выборе физической нагрузки, поэтому необходимо обеспечить определенными знаниями и студентов [3]. Общее самочувствие определяется посредством измерения пульса и давления. Для более точного результата необходимо сравнить эти показатели до и после кратковременных физических нагрузок. Такое обследование можно организовать как на академическом занятии в дистанционном формате, так и самостоятельно для каждого. Данные заносятся в дневник самоконтроля.

Еще один способ увеличения мотивации к физической активности можно обеспечить посредством организации пеших соревнований. Данный способ активно используется во многих бытовых приложениях, например, социальная сеть «ВКонтакте» часто организует турниры, а показатели считаются в самом приложении. Сотовый оператор «Мегафон» также использовал данный способ как средство увеличения тарифных категорий «Гиги за шаги». По нашему мнению, состязательная обстановка может способствовать увеличению физической активности. Важным условием здесь является соблюдение ежедневной нормы. Для возрастной группы студентов нормой является 10000 шагов. Такой способ может стать причиной прогулок на свежем воздухе, что поможет улучшить кровообращение в организме и снять напряжение с глаз, после долгой работы по учебным заданиям на ПК.

Оптимальным и приспособленным способом организации занятий можно определить видео-визитки. Мы предлагаем пропагандировать здоровый образ жизни в сети, т.е. в социальных сетях участников. Участникам необходимо смонтировать ускоренное видео месячного марафона утренней зарядки. Преимущество здесь в том, что данный способ не занимает много времени, в отличие от зарядки в дистанционном формате академических занятиях, позволяет ввести в свой распорядок дня привычку утренней зарядки. К концу видео участникам необходимо дать отзыв о данном марафоне, например, какие изменения наглядные и ненаглядные

появились, как трудно было заставить себя каждое утро разминаться, появилось ли желание продолжить зарядку вне марафона.

Проводя дополнительное тестирование студентов, участвовавших в исследовании, мы определили, что 50% из них не знакомы с многими видами спорта. Так, например, чтобы решить данную проблему, необходимо проводить внутригрупповой мониторинг в формате квиза или квеста. Относительно недавно был разработан бесплатный сайт myQuiz.ru, который позволяет в прямом эфире наблюдать за выбранными ответами студентов. Мы предлагаем использовать данный сайт для дополнительного просвещения и проверки знаний студентов на различные темы, посвященные спорту в целом и конкретно в регионе.

Необходимость использования перечисленных способов организации дистанционных занятий обосновано результатами исследования. Важная задача преподавателя, который выбирает форму взаимодействия на академическом занятии – учитывать индивидуально-психологическое состояние, так как резкие физические нагрузки могут стать причиной ухудшения физического состояния. Психологическая подготовка студентов также является условием для применения данного рода способов и форм организации занятий, так как готовность систематизации распорядка дня, питания и сна требует осознанности студентов в данном вопросе.

К минусам применения составленного нами комплекса можно отнести: при подготовке к исследовательским и теоретическим заданиям необходимо использовать информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ), соответственно, цель данных занятий деформируется и становится резонной изначальному варианту; наличие атрибутов, необходимых для проведения дистанционных занятий, т. е. для наглядности выполнения физических упражнений необходимо использование камеры смартфона или ПК, а для комментирования – использование микрофона. Как показывает проведенные нами опрос, 5% ранее участвовавших в исследовании студентов не имеют возможность дистанционного общения на академических занятиях. Далее, к минусам данного комплекса можно отнести материальное состояние и отсутствие времени. Так, 17% учащихся, в условиях дистанционного образования, вынуждены обеспечивать себя материально, соответственно, по ряду причин не могут выполнять минимальные требования по марафонам или соревнованиям по ходьбе.

Мы пришли к выводу о том, что практиковать дистанционное образование по физической культуре необходимо планомерно и регулярно, это позволит выработать ряд привычек, которые в дальнейшем студенты могут использовать в собственных целях. К тому же, основу здорового питания и правильный режим дня необходимо каждому человеку для нормализации и совершенствования физического здоровья, психологического состояния и познавательной деятельности.

Предложенные рекомендации позволят студентам выработать полезные привычки, а также получить необходимые знания по физической культуре и определить индивидуальные особенности и возможности своего организма.

Литература

1. Рыбачук Н. А. Эффективность онлайн-обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Вып. 3. С. 7–12.
2. ШUTOVA Т. Н., ЯКУЦ Е. И., РЫБАКОВА Е. О. Особенности создания онлайн-курсов по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. Вып. 12. С. 297–301.
3. Соловьев М. М., Тихонов Р. Г., Купреев М.В., Святченко П. Б. Влияние онлайн-занятий по физической культуре на работоспособность студентов в условиях самоизоляции // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 10. С. 348–351.

References

1. Rybachuk N. A. *Effektivnost' onlayn-obucheniya po distsipline «Fizicheskaya kul'tura i sport» [The effectiveness of online training in the discipline "Physical culture and sport"]*. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2020, Issue 3, pp. 7-12.
2. Shutova T. N., Yakuts E. I., Rybakova E. O. *Osobennosti sozdaniya onlayn-kursov po fizicheskoy kul'ture i sportu [Features of creating online courses in physical culture and sports]*. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of Lesgaft University, 2020, Issue. 12, pp. 297-301.
3. Solov'ev M. M., Tikhonov R. G., Kupreev M.V., Svyatchenko P. B. *Vliyanie onlayn-zanyatij po fizicheskoy kul'ture na rabotosposobnost' studentov v usloviyakh samoizolyatsii [The influence of online physical education classes on students' performance in self-isolation]*. // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of Lesgaft University, 2020, no. 10, pp. 348-351.

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ**

**ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF UNIVERSITY STUDENTS
IN PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION**

Матвеева Полина Витальевна

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Matveeva Polina Vitalievna

student

Institute of russian language and literature

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогического университет

Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В нашей работе мы рассмотрели возможности применения различных форм организации самостоятельных занятий физической культурой обучающихся в условиях цифровизации. В настоящее время в условиях дистанционного обучения длительная и неправильно организованная работа за компьютером способна привести к риску развития различных заболеваний органов зрения, мышц, суставов, внутренних органов и систем организма. Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности. Немаловажное значение имеют подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов.

Abstract. In our work, we have considered the possibilities of using various forms of organizing independent physical education classes for students in the conditions of digitalization. Currently, in the conditions of distance learning, prolonged and improperly organized work at a computer can lead to the risk of developing various diseases of the organs of vision, muscles, joints, internal organs and body systems. The purpose of self-study of physical culture of students is the formation of physical culture of the individual and the ability to use the means of physical culture, sports and tourism for the preservation and strengthening of health, psychophysical

training and self-preparation for academic activities and future professional activities. Of no small importance are the selection of the form of classes, the place where they are held, the correct equipment, sports equipment or its homemade analogues.

Ключевые слова: физическая культура; цифровизация; обучение; образовательная программа; здоровье; самостоятельная работа студента.

Keywords: physical culture; digitalization; training; educational program; health; independent student work.

С переходом людей в новую цифровую эпоху создаются все новые типы труда, а потребности человека постоянно растут. На ряду с данными факторами стала актуальной проблема модернизации российского образования в рамках реализации государственной программы «Развитие образования» на 2013–2020 годы. Она указывает на:

- 1) необходимость изменения системы образования и профессиональной подготовки в направлении цифровизации;
- 2) приведения образовательных программ в соответствие нуждам цифровой экономики;
- 3) обеспечение возможности обучения слушателей по индивидуальным учебным планам в течение всей жизни - в любое время и в любом месте.

Анализируя различные источники, мы выяснили, что цифровизация – это внедрение современных цифровых технологий в различные сферы жизни и производства.

Проблема состоит в том, что в условиях цифровизации происходят различные изменения в сферах жизни общества:

- 1) интеграция областей жизни;
- 2) увеличение объема информации для ее усвоения;
- 3) расширение спектра профессиональной деятельности;
- 4) изменение востребованности определенных профессий;
- 5) переход профессиональных и образовательных стандартов на новый цифровой уровень развития.

Мы рассмотрели теоретические аспекты цифровизации, выявили особенности организации самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях цифровизации и определили формы организации самостоятельной работы по физической культуре студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета [1].

Сложившаяся эпидемиологическая ситуация привела к необходимости модернизации многих социальных институтов, и в первую очередь образования. Модернизация образования – социальный и культурный процесс, включающий работу по созданию новой системы ценностей и новых моделей обучения.

В настоящее время в связи с пандемией COVID-19 использование информационных технологий в учебном процессе становится все более актуальным. Дистанционное обучение стало активно применяться вузами страны для освоения учебной программы. На данном этапе сочетаются аудиторные и дистанционные формы обучения. Отмечено, что использование цифровых учебных ресурсов за пределами аудитории позволяет студентам учиться не зависимо от времени и места.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов является организация самостоятельных занятий студентов, которой отводится 50 % времени, выделенного на изучение дисциплины. Под самостоятельной работой учащихся понимают вид учебного труда, способствующий, наряду с усвоением учебной информации и способов осуществления познавательной деятельности, формированию у обучаемых самостоятельности [2].

В нашей работе мы рассмотрели возможности применения различных форм организации самостоятельных занятий обучающихся, которые необходимы для формирования физической культуры личности, умений использовать средства физической культуры, спорта и туризма с целью сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности в условиях цифровизации.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Высокая степень стрессовых ситуаций у студентов вузов обусловлена большим объемом учебной нагрузки. Эмоциональное выгорание становится одной из распространенных проблем. Также отмечается и общий уровень снижения работоспособности, иммунитета. Длительная и неправильно организованная работа за компьютером способна привести к риску развития различных заболеваний органов зрения, мышц, суставов, внутренних органов и систем организма [3].

При организации самостоятельных занятий мы рекомендовали студентам придерживаться принципа оздоровительной направленности, который решает задачи укрепления здоровья. Кроме того, необходимо помнить, что в условиях дистанционного обучения важным аспектом поддержания здорового образа жизни является организация самим студентом занятий физической культурой. Важно помнить, что физические упражнения направлены не только на профилактику, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств учащихся, поддержание эмоционального состояния.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов [4].

Организация самостоятельной работы студентов вузов по физической культуре осуществлялась нами с учетом следующих рекомендаций:

1. Создание условий для проведения эффективной физической подготовки.
2. Предоставление возможности учащимся самим выбирать необходимые для них формы и виды занятий спортом с учетом индивидуальных особенностей организма, а также направленности физической подготовки.
3. Поддержка учащихся, развивающихся в занятии определенным видом спорта.

4. Предоставление альтернативы учащимся, освобожденным или частично освобожденным от занятия физической культуры.

5. Организация занятий по теоретическим блокам курса «физическая культура» с использованием информационных технологий.

В рамках занятий физической культуры мы применяли следующие виды упражнений [5]:

1. Ходьба – вид легкой атлетики, представляющий собой чередование шагов при постоянном контакте ноги с землей, что обуславливает меньшую скорость при спортивной ходьбе, чем при беге. Она является одним из самых доступных и эффективных видов тренировки и оздоровления всего организма, подходящих практически любому человеку. Универсальность и оздоровительная эффективность этого вида физической активности доказана кардиологами и ортопедами.

Существует немало оздоровительных методов ходьбы, большинство из них не требует дополнительного инвентаря и работает с собственной массой тела тренирующегося. Учитывая, что в спокойном ровном темпе человек проходит около 4-5 км/ч, именно оздоровительные способы подразумевают увеличение скорости движения.

– прогулочная ходьба, которую также называют пассивной, не превышает по скорости 4 км/ч. Это обычный вид ходьбы, который мы практикуем каждый день.

– скандинавская ходьба – подразумевает дополнительную нагрузку для мышц рук и верхней части туловища и более широкую амплитудность движений. Этот метод требует особой экипировки – подходящей обуви и специальных палок.

– спортивная ходьба – олимпийский вид спорта, скорость движения – от 7 до 15 (17) км/ч. Его отличие от других способов хождения в том, что контакт ног с землей должен быть видимым и постоянным.

– оздоровительная ходьба является наиболее простой и доступной формой аэробной нагрузки. Во время таких нагрузок улучшается общее физическое состояние, работа легких, а также способствует снижению уровня холестерина в крови.

2. Упражнения, входящие в состав утренняя гигиенической гимнастики (УГГ), как одна из основных форм самостоятельных занятий, способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Они представляют собой комплекс упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале. Материалом для нее служат в основном технически несложные, общеразвивающие упражнения.

3. Упражнения группы общей физической подготовки (ОФП) существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

Важно отметить, что при выполнении данных занятий студенту важно учитывать особенности своего физического развития, а также отслеживать свое функциональное состояние.

Для студентов основной медицинской группы (ОМГ) был представлен комплекс ОФП для развития физических качеств. Перед началом занятия изучались упражнения, а затем студент приступал к их выполнению. Для самоконтроля предлагалось заполнить отчет, который в дальнейшем необходимо было представить в виде отчета преподавателю в конце семестра.

Содержание отчета студента:

1. Пульс – измеряется до занятия, в покое и сразу после выполнения комплекса ОФП за 1 минуту.

2. Проба Штанге – измеряется в покое, в положении сидя (показатель устойчивости организма к гипоксии). Занимающийся делает глубокий вдох, затем выдох, снова вдох и задерживает дыхание. Секундомер включается в конце вдоха.

3. Сед из положения лежа – считается количество раз без учета времени.

4. Отжимания - считать количество раз.

5. Поза «аиста» – стойка на одной ноге, при этом стопа другой ноги плотно прижата к колену опорной ноги и максимально разведена в сторону, руки вперед. Секундомер включается, когда занимающийся закрывает глаза и выключается, если: встали на 2 ноги, открыли глаза.

Для студентов специальной медицинской группы (СМГ) также был представлен комплекс ОФП для развития физических качеств. Однако студент должен был учитывать противопоказания по медицинским причинам. В случае, когда выполнить данный комплекс не удавалось, он выполнял задание в рамках курса «Оздоровительная ходьба»

В нашей работе мы рассмотрели возможности применения различных форм организации самостоятельных занятий физической культурой обучающихся в условиях цифровизации. Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Стеценко Н. В., Широбакина Е. А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2019. Т. 2. № 1. С. 35-40.

2. Кулжанбекова Г. К., Адилбаева У. Б. Активизация самостоятельной работы студентов в условиях цифровизации образования // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 12-1. С. 176-181.

3. Лукавенко А. В., Хрипунова Л. Д., Вирник В. Л. Адаптивные изменения физических качеств студентов в условиях учебного стресса в зависимости от соматотипа // *Физическая культура, спорт - наука и практики*. 2017. № 4. С. 76-82.

4. Ярлыкова О. В., Сапронова Е. В., Сапронова В. В. Физическая культура в жизни студентов // *Гуманитарный научный журнал*. 2017. № 1. С. 141-145.

5. Мостовая Т. Н., Донцов В. В., Старовойтов Ю. Н. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями // *Наука-2020*. 2019. № 9 (34). С. 143-151.

References

1. Stetsenko N. V., Shirobakina E. A. *Tsifrovizatsiya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: sostoyanie voprosa [Digitalization in the field of physical culture and sports: state]. Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and sport: current trends, 2019, Vol. 2, no. 1, pp. 35-40.*
2. Kulzhanbekova G. K., Adilbaeva U. B. *Aktivizatsiya samostoyatel'noy raboty studentov v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya [Adilbaeva Intensification of independent work of students in the conditions of digitalization of education]. Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern high-tech technologies, 2020, no. 12-1, pp. 176-181.*
3. Lukavenko A. V., Khripunova L. D., Virnik V. L. *Adaptivnye izmeneniya fizicheskikh kachestv studentov v usloviyakh uchebnogo stressa v zavisimosti ot somatotipa [Adaptive changes in physical qualities of students under educational stress depending on somatotype]. Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktiki - Physical culture, sport - science and practice, 2017, no. 4, pp. 76-82.*
4. Yarlykova O. V., Saponova E. V., Saponova V. V. *Fizicheskaya kul'tura v zhizni studentov [Physical culture in the life of students]. Gumanitarnyy nauchnyy zhurnal - Humanitarian Scientific Journal, 2017, no. 1, pp. 141-145.*
5. Mostovaya T. N., Dontsov V. V., Starovoitov Y. N. *Metodika samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Methodology of independent physical exercises]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 9 (34), pp. 143-151.*

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**FITNESS CLASSES AS A WAY OF LIFE****Дейкарханян Дея Тиграновна**

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Deukarkhanyan Deya Tigranovna**

student

*Volgograd state socio-pedagogical university**Volgograd, Russia***Головинова Ирина Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Golovinova Irina Yuryevna**

Ph. D., associate professor

department physical culture

*Volgograd state socio-pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. Спорт в жизни человека играет огромную роль во многих аспектах. В наше время большую популярность обрели занятия фитнесом у людей разного возраста и разной физической подготовки. В статье вы сможете ознакомиться с историей его возникновения, упражнения которого направлены на поддержание и развитие общей физической формы человека. Рассмотрены виды и направления, которые помогут извлечь пользу для здоровья, а также найти для себя то направление, которое поможет вести активный образ жизни даже в домашних условиях. Кроме того, в статье затронуты темы о питании, принципах тренировки, возможности занятий фитнесом дома при помощи мобильного телефона, а также важность специальной одежды во время занятий спортом.

Abstract. Sport plays a huge role in a person's life in many aspects. Nowadays, fitness classes have become very popular among people of different ages and different physical fitness. In the article you will be able to get acquainted with the history of its origin, the exercises of which are aimed at maintaining and developing the general physical form of a person. The types and directions that will help to benefit from health are considered, as well as to find for yourself the direction that will help you lead an active lifestyle even at home. In addition, the article touches on topics about nutrition, principles of training, the possibility of doing fitness at home using a mobile phone, as well as the importance of special clothing during sports.

Ключевые слова: фитнес; аэробика; пилатес; кроссфит, йога; питание.

Keywords: fitness; aerobics; pilates; crossfit; yoga; nutrition.

Занятия спортом в домашних условиях обрели большую популярность у людей, так как во времена пандемии и самоизоляции большое количество залов закрыты,

а спорт продолжает являться важной составляющей для здоровой жизни человека. Многие выбирают для поддержания своей физической формы и здоровья систему физических упражнений под названием «фитнес», который имеет множество ответвлений. Для того, чтобы понять, что представляет собой данный вид физических упражнений и какой его вид лучше выбрать, мы определим его термин и рассмотрим историю возникновения.

Фитнес является системой занятий, которая осуществлена в рамках программ включающих себя бег, аэробику, пилатес и многое другое. Кроме того, данная система является целым образом жизни для людей разных возрастов, так как поддерживает не только ваше физическое здоровье, но и ментальное [1].

История фитнеса берет начало еще в Античной Греции, где были очень важны Олимпийские игры, а молодые люди с детства занимались в специальных спортивных школах, развивая свои физические возможности.

Однако, в современном мире, родиной данного вида спорта является Америка. В 1950-х годах многие организации стали пропагандировать, для повышения активного образа жизни людей. Президент подавал пример своим гражданам, регулярно занимаясь в спортивных залах, а активное развитие спорта для молодежи, открыло несколько направлений фитнеса: джаз-гимнастика, аэробика.

В России фитнес появился к концу 80-х годов, но только к началу 90-х гг., это обрело популярность, так как из-за границы появлялись новые тенденции на внешний вид и спортивную фигуру. Люди занимались по урокам с видеокассет, постепенно открывая для себя все новые методики и направления. С тех пор в России существует множество фитнес-клубов, где специалисты помогают людям, разрабатывая индивидуальные планы занятий. В современном мире фитнес доступен для каждого, человек может выбрать абсолютно любое направление, которое ему понравится.

Существуют два направления оздоровительного фитнеса: европейский и восточный. Они отличаются философией физических упражнений, где используются различные механизмы. В истоках западного направления находятся танцы, упражнения направлены на совершенствование тела и улучшение сердечно-сосудистой системы. На Востоке популярна китайская оздоровительная система ушу, а также йога. Любая восточная система физических упражнений связана с медитацией.

Существует очень много видов фитнеса, некоторые люди предпочитают только один вид тренировок, в то время пока другие их комбинируют. Для того чтобы определиться, что нужно конкретно вам, необходимо определить цель, которую необходимо выполнить: развить гибкость, сбросить вес, укрепить мышцы и т. д.

Чтобы понимать, о чем идет речь, мы рассмотрим самые популярные направления:

1) Кроссфит является очень разнообразной и разносторонней системой тренировок. В нее включены несколько основных направлений физического развития человека:

- выносливость сердечно-сосудистая и дыхательная, мышечная;
- мышечная сила;
- мощность;
- скорость, гибкость и координация движений;

- баланс, точность, ловкость.

Тренировки обычно проходят так, чтобы охватить все эти направления или большую их часть, либо в недельном цикле чередуются дни разной модальности тренинга [2].

Составляющими занятий являются различные функциональные упражнения. Они пришли из других видов спорта: гимнастика, систем физической подготовки армии, полиции. В программу тренировок могут быть включены бег, плавание и т. д. Все упражнения носят функциональный характер. Задачей на тренировке является выполнение как можно большей работы.

Упражнения проходят в системе круговой тренировки, выполняемые одно за другим без отдыха. При этом важно выполнить их, стараясь уложиться в конкретный промежуток времени.

2) Аэробика – это вид фитнеса, который сочетает в себе аэробные упражнения на растяжку и силовую тренировку с целью улучшения всех элементов фитнеса, кроме того, не требуется предварительная физическая подготовка. Заинтересованность к аэробике растет невероятными темпами с первых дней ее появления.

Польза для здоровья, которую можно получить от занятий:

- контроль над весом;
- уменьшение риска развития диабета, сердечных заболеваний и ожирения;
- эффективность в поглощении кислорода организмом;
- улучшение качества сна, чувство бодрости по утрам;
- уменьшение выраженности хронических заболеваний;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Существует несколько видов аэробики:

- степ-аэробика;
- велоаэробика;
- джаз-аэробика;
- аквааэробика и др.

Аэробика вид физических упражнений, который объединяет упражнения с растяжкой и силовым тренингом с целью улучшения всех показателей здоровья.

3) Пилатес — это система тренировок, упражнения которой предполагают, мягкие движения при полном контроле над телом, фокусируясь на дыхании [3]. Данная система направлена:

- укрепление тела;
- выработку правильной осанки;
- развитие гибкости;
- улучшение плавности и точности движений;
- налаживание связи между разумом и телом.

Эта система тренировок была разработана в начале XX века немецким спортивным врачом Джозефом Пилатесом. Он создал тренировку, когда пытался помочь солдатам, получившим ранения на войне. Метод с успехом применялся в реабилитации и позднее получил имя своего создателя.

Занятия делятся на три уровня: начальный, базовый и продвинутый. Движения выполняются плавно и медленно — начинают с легких и простых движений, которые постепенно усложняют.

4) Йога – это не просто ряд упражнений для развития гибкости и здоровья. В ней кроется глубокая система самосовершенствования, представляющая собой физиологию и духовную составляющую. Она предполагает статические нагрузки, физическим практикам, включая работу с дыханием. Фитнес-йога исключает интенсивные кардиотренировки. Она направлена, в основном, на развитие координации движений, силу и выносливость. Кроме того упражнения помогают:

- сжигать калории;
- подтягивать тело;
- улучшить работу внутренних органов;
- повысить иммунитет;
- избавиться от боли в суставах и спине;
- научиться держать баланс и равновесие и др.

Фитнес-йога сочетает в себе асаны классической йоги, некоторые элементы пилатеса и упражнения из фитнес-тренировок. Она полезна и беременными женщинами, несет в себе большую пользу для организма человека [4].

Все выше перечисленные виды лишь малая часть от всех направлений, каждый человек может найти что-то подходящее. Однако, одних упражнений будет недостаточно.

Важную часть фитнеса составляет питание, которое отвечает за набор мышечной массы, снижение веса или его поддержание. Оно должно быть разнообразным, вкусным со сбалансированным соотношением макро- и микронутриентов и достаточной, но не чрезмерной калорийностью [5].

Главное правило для питания и занятий фитнесом – питьевой баланс. Достаточное количество жидкости помогает:

1. Избежать обезвоживания после занятий.
2. Улучшить моторику кишечника и органов ЖКТ, ускорить метаболизм и вывод вредных веществ из организма.

Без всех аспектов в совокупности, упражнения будут бессмысленны.

В наше время, можно заниматься даже в домашних условиях, так как повсюду есть интернет и технологии. Существует различные приложения, которые помогут вам в этом, потому что с помощью них можно отслеживать и собирать статистику по тренировкам и скачивать готовые тренировочные программы. Тем не менее, при разработке фитнес-программы необходимо учесть все аспекты: возраст, половые особенности, противопоказания и т. д.

Существуют определенные принципы для тренировок:

1. Непрерывность тренировочного процесса.
2. Единство постепенности и предельность в наращивании нагрузок. Нагрузки должны возрастать по мере расширения возможностей организма в результате тренировок.
3. Волнообразность динамики нагрузок. Необходимость отдыхать и динамики интенсивности нагрузок.

4. Цикличность тренировочного процесса. Законченные стадии, этапы и периоды. Нормировать и регулировать тренировочные нагрузки, необходимо учитывать биологические процессы организма.

Нельзя забывать и о том, что одежда играет не последнюю роль в данном виде спорта. Опытные люди знают, что хорошая форма для фитнеса способствует улучшению результатов. Она должна быть:

- легкой и удобной;
- функциональной;
- пропускать влагу;
- повторять очертания человека.

Фитнес прекрасен тем, что не имеет границ, многогранен, постоянно развивая и вбирая в себя новые элементы из разных культур, являясь социально значимым.

Литература

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.

2. Попов А. П., Резниченко Е. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // Наука-2020. 2018. № 6. С. 45–48.

3. Иванов В. Д., Матина З. И. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т 3. № 1. С. 74-78.

4. Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Спецвыпуск по гранту РФФИ 2019. № 4 (15). С. 427-433.

5. Суркова Д. Р., Шиховцова Л. Г. Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // Olymplus. Гуманитарная версия. 2016. № 1. С.145-148.

References

1. Borilkevich, V. E. Ob identifikatsii ponyatiya «fitness» [On the identification of the concept of "fitness"]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2003, no. 2, pp. 45-46.

2. Popov A. P., Reznichenko E. Yu. Krossfit kak innovatsionnaya fizkul'turno-ozdorovitel'naya tekhnologiya [Crossfit as an innovative physical health technology]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 6, pp. 45-48.

3. Ivanov V. D., Matina Z. I. Sistema pilates i formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov [Pilates System and the formation of healthy lifestyle of students]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2018, Vol. 3, no. 1, pp. 74-78.

4. Ivanov V. D., Yarushin S. A. Zanyatiya yogoy. Usloviya blagopriyatnogo vliyaniya na organizm cheloveka [Yoga classes. Conditions of favorable influence on the human body]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. Spetsvypusk po grantu RFFI - Human health, theory and methodology of physical culture and sports. Special issue under the RFBR grant*, 2019, no. 4 (15), pp. 427-433.

5. *Surkova D. R., Shikhovtsova L. G. Nikolaev P.P. Faktory i prioritetye napravleniya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Factors and priority directions of formation of a healthy lifestyle of students]. Olymplus. Gumanitarnaya versiya - Olymplus. Humanitarian version, 2016, no. 1, pp.145-148.*

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**DEVELOPMENT OF AGILITY IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE*****Наринян Лилит Левоновна****студент**Институт художественного образования**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Narinyan Lilit Levonovna****student**Institute of art education**Volgograd state social-pedagogical university**Volgograd, Russia****Брыкина Валентина Анатольевна****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Brykina Valentina Anatolievna****senior lecturer**department of physical education**Volgograd state social-pedagogical university**Volgograd, Russia****Переузник Анатолий Захарович****старший преподаватель**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Pereuznik Anatoly Zakharovich****senior lecturer**department of physical education**Volgograd state social-pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. Рассматривается понятие ловкости, как одного из важнейших физических качеств в жизни ребенка дошкольного возраста. Раскрывается взаимосвязь ловкости с координационными способностями и гибкостью. Акцентируется внимание на большой роли воспитателей и инструкторов в физическом развитии детей в современное время. Авторами разработан комплекс специальных упражнений и подвижных игр для развития ловкости у детей 5-6 лет, подробно описаны тесты для определения

ловкости и координации. Представлена таблица средних результатов показателей ловкости по пяти тестам у детей–дошкольников, проанализированы результаты педагогического эксперимента на базе МДОУ № 348 города Волгограда, сделаны соответствующие выводы. В работе даны рекомендации по развитию ловкости и координации у дошкольников.

Abstract. *The concept of dexterity is considered as one of the most important physical qualities in the life of a preschool child. The interrelation of dexterity with coordination abilities and flexibility is revealed. Attention is focused on the great role of educators and instructors in the physical development of children in modern times. The authors have developed a set of special exercises and outdoor games for the development of dexterity in children 5-6 years old, tests for determining dexterity and coordination are described in detail. The table of average results of agility indicators for five tests in preschool children is presented, the results of the pedagogical experiment on the basis of MDOU № 348 of the city of Volgograd are analyzed, the corresponding conclusions are drawn. The paper gives recommendations for the development of dexterity and coordination in preschoolers.*

Ключевые слова: ловкость; физические качества; дошкольное образование; игра; двигательные навыки; физические упражнения.

Keywords: *agility; physical qualities; preschool education; play; motor skills; physical exercises.*

Движение является неотъемлемой частью жизни любого человека. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности людей, именно поэтому знания, умения в области физической культуры должны закладываться в раннем детстве. Наиболее интенсивный рост организма и развитие физических способностей происходит в дошкольном возрасте. Дошкольное детство – короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, вырабатываются навыки и привычки правильного поведения, складывается характер. В дошкольном возрасте укрепляется здоровье ребенка, развиваются общие физические качества, двигательная активность и другие важные компоненты, необходимые для всестороннего развития личности [4]. Правильно организованное физическое воспитание ребенка в условиях дошкольных организаций является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как, начиная с самого раннего возраста, дети должны расти здоровыми, крепкими и гармонично развитыми.

Процесс стандартизации образовательных систем является общемировой тенденцией. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты. В федеральных государственных стандартах говорится о том, что физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника [1]. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка

по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков. Инновационные подходы в физическом воспитании предполагают глубокие познания возрастных особенностей физиологии, психологии, дошкольной педагогики. Однако в настоящее время многие руководители физического воспитания владеют ими не в полной мере, так как с детьми дошкольного возраста часто работают педагоги, не имеющие специального дошкольного образования. Ключевой идеей Концепции дошкольного воспитания является идея самоценности дошкольного детства, подчеркивается, что дошкольный возраст не подготовка к жизни, а это жизнь в ее своеобразии. На деле же большинство взрослых, среди которых есть и педагоги, не реализует этот принцип в жизни, относится к ребенку как к маленькой копии взрослого. В физическом воспитании это опасно тем, что может вызвать нарушения в физическом развитии, а через него повлиять на психическое развитие и формирование личности. В этих условиях важной задачей является подготовка специалиста, сочетающего профессиональные умения и навыки в сфере дошкольного образования и физической культуры.

Одно из важнейших психофизических качеств ребенка, которое берет свое начало на ступени дошкольного образования, является ловкость. Ловкость отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладеть новыми движениями. Ловкость – это сложное комплексное качество, которое в большей мере обусловлено центрально-нервными влияниями, зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний. Ловкость необходима при выполнении всех основных движений и соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Ее уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны, определяет возможности их рационального использования [2].

Авторы определяют ловкость, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенка можно назвать ловким, если он достаточно быстро усваивает правила подвижной игры, быстрее других выполняет задание в меняющейся обстановке, проявляет смекалку. Существует два типа ловкости: общая и специальная. Общая ловкость – умение ребенка выполнить новые двигательные упражнения. Специальная ловкость – способность координировать свои действия при нахождении в конкретной ситуации. Дети дошкольного возраста быстро осваивают основные движения, у них начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость. За период дошкольного возраста непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. Поэтому именно в период формирования основных физических качеств

необходимо развивать ловкость и координацию [3].

Наряду с термином «ловкость» широко применяется термин «координационные способности». Н. А. Бернштейн указал на существенное различие между этими понятиями. Он отмечал, что ловкость проявляется в двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды. Координационные же способности, по мнению автора, проявляются при осуществлении любого двигательного действия. Координация – это согласованная деятельность мышц, направленная на успешное выполнение какой-либо двигательной задачи.

К координационным способностям относятся:

- способность сохранять равновесие;
- умение ориентироваться в окружающем пространстве;
- способность перестраивать двигательное действие;
- способность к выполнению комбинированных движений;
- умение приспособиться к изменяющейся ситуации;
- способность управлять временем двигательной реакции;
- умение рационально расслаблять свои мышцы;
- способность антиципировать различные признаки движений и условий их выполнения.

Координированность – это результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма ребенка и условиями деятельности. Согласованная работа мышц тела ребенка является непременным условием его нормального роста и развития. Развитие координации движения у детей предполагает и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, что создает благоприятные условия для работы всей центральной нервной системы. Признаки нарушения координации у детей: неспособность запоминать и воспроизводить одну и ту же задачу, затруднения в обычных действиях (застегивание пуговиц, завязывание шнурков), неспособность контролировать выполнение двигательной задачи.

В дошкольном возрасте игра является основным видом деятельности, именно в игре удовлетворяются основные потребности ребенка:

- в движении;
- в общении;
- в познании;
- в самореализации, свободе, самостоятельности;
- в радости, удовольствии;
- потребность быть «как взрослый».

Игра обеспечивает существенные новообразования в физической, психической и личной сферах ребенка. В игре ребенок учится управлять собой. Игра создает благоприятные условия для речевых проявлений детей, является эффективным средством

воздействия на качество детской речи, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость. Исходя из вышеизложенного, мы разработали комплекс игр и упражнений для повышения уровня ловкости детей дошкольного возраста и провели педагогический эксперимент.

Цель исследования: выявить влияние комплекса специальных упражнений и игр на развитие ловкости у детей дошкольного возраста.

Задача исследования: определить уровень развития ловкости у детей дошкольного возраста до и после педагогического эксперимента.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МДОУ № 348 города Волгограда с 15 сентября по 30 октября 2021 года. Контингент испытуемых: дети 5-6 лет в количестве 29 человек, 19 мальчиков и 10 девочек. В начале эксперимента для определения уровня ловкости использовались следующие тесты: челночный бег 3 раза по 10 метров, статическое равновесие, прыжки через скакалку, гибкость, отбивание мяча от пола. Затем был предложен комплекс физических упражнений и игр на развитие ловкости и координации. Занятия проводились 2 раза в неделю во время прогулки на свежем воздухе. После 1,5 месяца дети были повторно протестированы, данные были зафиксированы (таблица 1), проанализированы и сделаны соответствующие выводы.

Тесты для определения ловкости и координации у детей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м. С его помощью определяется способность ребенка точно и быстро перестраивать свои действия в условиях внезапно меняющейся обстановки. Ребенок находится на линии старта и по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает дистанцию длиной 10 метров, на которой по прямой линии расставлены кегли в количестве 5 штук. Ребенок обегает каждое препятствие, не задевая его. Воспитатель с помощью секундомера фиксирует общее время бега.

2. Статическое равновесие. С его помощью выявляются координационные возможности. Ребенок становится в исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную прижат к пятке впереди стоящей ноги, руки в стороны и глаза закрыты. Время удержания равновесия фиксируется. Дается 2 попытки, лучший результат фиксируется.

3. Прыжки через скакалку. Тестируется ловкость, выносливость и гибкость. Ребенок принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу со скакалкой. По сигналу ребенок совершает прыжки через скакалку без остановок и ошибок. Из двух попыток засчитывается лучший результат [5].

4. Тест на гибкость. Выявляет эластичность мышц и связок, а так же подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Ребенок становится на гимнастическую скамейку, где поверхность скамейки соответствует нулевой отметки. Затем наклоняется вниз, не сгибая колени. Воспитатель с помощью линейки, расположенной перпендикулярно скамье, регистрирует уровень, до которого ребенок дотянулся кончиками пальцев.

5. Отбивание резинового мяча от пола. Тест определяет ловкость, скорость реакции, устойчивость позы. Ребенок стоит в исходном положении: стойка ноги врозь, мяч в руке. По сигналу он посылает мяч в пол и тут же отбивает его одной

рукой (как ведение на месте) максимальное количество раз. С места сходить нельзя. Руки можно чередовать. Если мяч потерян, то тест прекращается. Даются 2 попытки, лучший результат записывается.

Таблица 1

Средние результаты показателей ловкости у дошкольников (n=29)

№	Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег (сек.)	21	24	18	20	+ 3	+ 4
2	Равновесие (сек)	24	29	28	34	+ 4	+ 5
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	7	9	9	11	+ 2	+ 2
4	Гибкость (см)	+ 6	+ 8	+ 8	+ 11	+ 2	+ 3
5	Отбивание мяча от пола (кол-во раз)	10	8	15	12	+ 5	+ 4

Комплекс упражнений и игр для развития ловкости:

1. Бег с изменением направления движения (для начала пусть ребенок вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.

2. Бег по узкому «коридору» (10-15 см), ограниченному линиями или натянутыми веревками.

3. Простые танцевальные движения.

4. Разнообразные прыжки с движениями рук, прыжки со скакалкой.

5. Упражнения с мячом (ловля и передача, отбивание от пола).

6. Игры с бегом «Салочки», «Менялки», «Ловишки» и другие, в которых дети знакомятся с разнообразными приемами увертывания, постигают, как можно резко изменить направление - остановиться, присесть, слегка наклонить туловище, выполнить обманное движение.

7) Игры, направленные на развитие ловкости, основным содержанием которых является выполнение определенных заданий – «Дотронься до», «Собери бусы», «Разойдись – не упади», а также игры с элементами соревнований: «Рыбаки», «Капкан», «Бой капитанов», «Совушка».

Результаты исследования. Из результатов представленной таблицы видно, что средние показатели ловкости различны у мальчиков и девочек. Так результаты челночного бега и отбивания мяча от пола у мальчиков несколько выше, чем у девочек, как до эксперимента, так и после. У девочек выше показатели гибкости и равновесия. Девочки гораздо лучше прыгают через скакалку, что свидетельствует о хорошем развитии ловкости. После введенного комплекса специальных упражнений показатели ловкости улучшились и у мальчиков, и у девочек. Таким образом, данный комплекс способствует развитию ловкости, координации у детей дошкольного возраста.

Рекомендации по развитию ловкости у дошкольников:

1. Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, «напряженного внимания», их выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому упражнения должны проводиться непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

2. Для развития ловкости важен элемент новизны, поэтому детям предлагаются варианты выполнения физических упражнений, развивающие двигательную находчивость: выполнение упражнений в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

3. Рекомендуется использовать упражнения с мячами, которые совершенствуют навыки точных движений. Этому способствуют метание в цель, упражнения с малыми мячами – удары о пол, броски в стену, подбрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями, различные сложные манипуляции с мячами.

4. Развитие координации необходимо начинать с простых упражнений, а заканчивать более сложными движениями.

5. Необходимо применять групповые упражнения и подвижные игры, ускоряющие развитие ловкости.

6. Рекомендуется развивать ловкость с постоянной активизацией умственной деятельности.

Таким образом, использование подобранных игровых упражнений и подвижных игр способствует значительному обогащению двигательного опыта детей дошкольного возраста, увеличению резерва условно-рефлекторных связей. Упражнения на равновесие способствуют развитию координации движений, ловкости, формированию правильной осанки. Развитию ловкости способствуют специальные физические упражнения в статическом и динамическом режиме, а также катание на коньках, лыжах, велосипеде, роликах. На их основе эффективнее не только развивается ловкость как психофизическое качество, но и повышаются показатели статического равновесия и общий уровень физической подготовленности. На наш взгляд использование подвижных игр и упражнений в физическом воспитании является важным педагогическим условием развития ловкости у детей дошкольного возраста.

Литература

1. Жукова П. А., Хомутова Е. В. Особенности физического воспитания современных дошкольников // *Наука–2020*. 2019. № 6 (31). С. 153–157.

2. Круцкий В. М. Воспитание ловкости у учащихся младшего школьного возраста во внеурочной работе по физической культуре // *Вопросы педагогики*. 2021. № 10-1. С 173-178.

3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

4. Половодов И. В., Козинская Е. Е. Важность занятий физической культуры в становлении личности человека // *Наука–2020*. 2019. № 6 (31). С. 124-128.

5. Полянский А. В., Романов Д. А. Методика измерения ловкости как физического качества // *Успехи современного естествознания*. 2007. № 10. С. 71-72.

References

1. Zhukova P. A., Khomutova E. V. *Osobennosti fizicheskogo vospitaniya sovremen-nykh doskol'nikov [Features of physical education of modern preschoolers]*. *Nauka–2020 - Science-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 153-157.
2. Krutskiy V. M. *Vospitanie lovkosti u uchashchikhsya mladshego shkol'nogo vozrasta vo vneurochnoy rabote po fizicheskoy kul'ture [Education of agility among students of primary school age in extracurricular work on physical culture]*. *Voprosy pedagogiki - Questions of pedagogy*, 2021, no. 10-1, pp. 173-178.
3. Lyakh V. I. *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]*. Moscow, TVT Division Publ., 2006, 290 p.
4. Polovodov I. V., Kozinskaya E. E. *Vazhnost' zanyatiy fizicheskoy kul'tury v stanovlenii lichnosti cheloveka [The importance of physical education in the formation of a person's personality]*. *Nauka–2020 - Science-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 124-128.
5. Polyanskiy A. V., Romanov D. A. *Metodika izmereniya lovkosti kak fizicheskogo kachestva [Methods for measuring dexterity as a physical quality]*. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya - Successes of modern natural science*, 2007, no. 10, pp. 71-72.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**THE INFLUENCE OF TAEKWONDO CLASSES
ON THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG ATHLETES**

Ишухин Валерий Федорович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин
Институт физической культуры и спорта
Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
г. Владимир, Россия*

Ishuhin Valery Fedorovich

*Ph. D., associate professor
department of theory and methods of physical culture and sport disciplines
Institute of physical culture and sports
Vladimir state University. A. G. and N. G. Stoletov
Vladimir, Russia*

Агаронян Мовсес Агарони

*тренер-преподаватель
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 20
г. Владимир, Россия*

Agaronian Movses Agaroni

*trainer-teacher
Municipal budgetary educational institution
Secondary school № 20
Vladimir, Russia*

Аннотация. Занятия тхэквондо способствуют всестороннему развитию двигательных и функциональных возможностей организма. Практически все качества необходимые тхэквондисту при выполнении специфической работы: ловкость, выносливость, быстрота, координация и сила развиваются при рационально построенных занятиях, с учетом особенностей строения и развития организма детей. В процессе своей деятельности спортсмен должен уметь находить правильные решения и выстраивать рациональные тактические задачи. Это требует соответствующего интеллектуального развития таких способностей для восприятия, оценки и переработки информации поединка, как внимание, память, мышление и другое.

Abstract. Taekwondo classes contribute to the comprehensive development of the motor and functional capabilities of the body. Almost all the qualities necessary for a taekwondo practitioner when performing a specific job: dexterity, endurance, speed, coordination and strength are developed with rationally constructed classes, taking into account the peculiarities of the structure and development of the body of children. In the course of their activities, the athlete must be able to find the right solutions and build rational tactical tasks. This requires the appropriate intellectual development of such abilities for the perception, evaluation and processing of the information of the duel, such as attention, memory, thinking, etc.

Ключевые слова: тхэквондо; физическая подготовленность; юные спортсмены; юниоры.

Keywords: taekwondo; physical fitness; young athletes; juniors.

Актуальность исследования. Согласно исследованиям в сфере здравоохранения, в частности исследованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья современных детей и молодежи относительно ниже, чем несколько десятилетий назад. Уровень заболеваемости вырос за последние 5 лет. За последние годы было уделено не мало вниманию и решению различных проблем физического развития и воспитания детей [3].

Помимо малой подвижности, неблагоприятное воздействие на растущий организм оказывает и большой объем информации, несомый гаджетами. Кроме того, общеизвестный факт сложности образовательных программ средней школы заставляет проводить больше времени за гаджетами, чтобы получить необходимую информацию, а также виртуальные игры.

Потребности данного рода деятельности призваны обеспечивать занятия в детско-юношеских спортивных школах, однако не все дети по тем или иным причинам могут посещать данные занятия. В настоящее время в образовательных учреждениях учащимся предоставляется возможность наряду с урочной деятельностью внеурочная. Внеурочная деятельность – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая, во-первых, способствует реализации требований государственного образовательного стандарта, а во-вторых, предоставляет возможность учащимся занятий, направленных на развитие, воспитание и социализацию в обществе [1].

Среди детей данного возрастного периода большой популярностью пользуются различные виды единоборств, которые связаны с развитием силы. Одним из таких видов спорта, которому отдают предпочтение дети младшего возраста, является тхэквондо. Основное направление подготовки в тхэквондо является овладение навыками борьбы, а преимущественное развитие физических качеств, что полностью соответствует в удовлетворении потребностей подростков [2].

Таким образом, актуальность работы обусловлена поиском новых путей, решения проблемы развития физических качеств в тхэквондо на этапе начальной подготовки как основы физической подготовленности, совершенствования процесса развития физических качеств детей. Так же обусловлена рядом сложившихся противоречий в системе организации учебно-тренировочного процесса школьной секции между необходимостью методического обеспечения учебно-тренировочной работы и отсутствием специально разработанных программ и методик развития физических качеств в процессе занятий в школьной секции.

Цель исследования: проанализировать уровень физической подготовленности детей занимающихся и не занимающихся тхэквондо.

Достижение поставленной цели связывалось с решением следующих **задач**:

1. Определить степень физической подготовленности у детей, занимающихся и не занимающихся тхэквондо в начале исследования.
2. Определить степень физической подготовленности у детей, занимающихся и не занимающихся тхэквондо в конце исследования.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы методы исследования:

- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование (тесты);
- методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 20 г. Владимира. В эксперименте приняло участие 28 учащихся 7-9 летнего возраста: экспериментальная группа (14 учащихся) занималась в секции тхэквондо, а у детей контрольной группы (14 учащихся) занятия так же проходили на базе в МБОУ СОШ № 20 г. Владимира. Проводилось педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование физической подготовленности детей 7-9 летнего возраста.

Результаты исследования. Цель исходного педагогического тестирования в начале учебно-тренировочного года заключалась в определении уровня физической подготовленности детей 7-9 летнего возраста, занимающихся и не занимающихся тхэквондо. Результаты тестирования отображены в таблице 1.

Исходя из результатов тестирования можно сделать следующие **выводы**. При проведении исследования по определению уровня физической подготовленности в начале учебно-тренировочного года выяснилось, что показатели у детей в экспериментальной и контрольной группах разные. Но при этом в тестовых упражнениях результаты являются статистически недостоверны ($p > 0,05$) (табл. 1).

В тесте «бег 30 м с высокого старта» средний результат в начале исследования в экспериментальной группе составил $7,1 \pm 0,07$ с, а в контрольной группе $7,2 \pm 0,05$ с. Результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$) (табл. 1).

В тестовом упражнении «челночный бег 3×10 м» результаты составили $10,4 \pm 0,08$ с в экспериментальной группе, в контрольной $10,3 \pm 0,04$ с ($p > 0,05$) (табл. 1).

В тесте «прыжок в длину с места» средний результат в начале исследования в экспериментальной группе составил $131,0 \pm 2,72$ см, а в контрольной группе $124,3 \pm 2,49$ см. Результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$) (табл. 1).

Выполняя тестовое упражнение «сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу», занимающиеся показали статистически не достоверный результаты. Но при этом дети занимающиеся тхэквондо показали результат $6,0 \pm 0,39$ и не занимающиеся тхэквондо показали результат и он был равен $6,1 \pm 0,32$ ($p > 0,05$) (табл. 1).

В тестовом упражнении «подтягивание из положения вис хватом сверху на высокой перекладине» результат составили $3,0 \pm 0,42$ раза в экспериментальной группе и в контрольной группе $2,9 \pm 0,33$ раза с ($p > 0,05$) (табл. 1).

При выполнении упражнения «бег 1 км с высокого старта» дети экспериментальной группы показали результат $6,20 \pm 0,02$ мин, а в контрольной группе – $6,22 \pm 0,0$ мин ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таким образом, исходя из результатов тестирования можно сделать следующие выводы: при проведении исследования по определению уровня физической подготовленности в начале исследования выяснилось, что показатели у детей в экспериментальной и контрольной группах разные, но при этом в тестовых упражнениях результаты являются статистически недостоверны ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности у детей в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента

№	ТЕСТЫ	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
1	Бег 30 м с высокого старта, с	7,1±0,07	7,2±0,05	1,2	> 0,05
2	Челночный бег 3x10 м с высокого старта, с	10,4±0,08	10,3±0,04	1,1	> 0,05
3	Прыжок в длину с места, см	131,0±2,72	124,3±2,49	1,8	> 0,05
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу, кол-во раз	6,0±0,39	6,1±0,32	0,2	> 0,05
5	Подтягивание из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, кол-во раз	3,0±0,42	2,9±0,33	0,2	> 0,05
6	Бег 1 км с высокого старта, мин	6,20±0,02	6,22±0,01	0,9	> 0,05

Для определения уровня физической подготовленности детей 7-9 летнего возраста было проведено повторное тестирование в конце учебного года.

Анализ полученных результатов после проведенного второго педагогического тестирования детей 7-9 лет показал, что по всем тестам, характеризующим уровень физической подготовленности произошли положительные сдвиги (табл. 2).

При изучении данных полученных при тестировании учащихся экспериментальной и контрольной групп было определено, что дети повысили уровень физической подготовленности (табл. 3).

Значительные различия в показателях наблюдаются в тесте «бег на 30 м с высокого старта». Выполняя тест, дети экспериментальной группы показали результат лучше, чем дети в контрольной группе. Так, результат у занимающихся в экспериментальной группы составил 6,6±0,07 с, а в контрольной группе 7,0±0,07 с и при этом результат статистически достоверен ($p < 0,001$) (табл. 2).

При выполнении упражнения «челночный бег 3x10 м» занимающиеся в экспериментальной группе показали – 10,1±0,05 с, а в контрольной группе результат составил 10,2±0,04 с и он не является статистически достоверным ($p > 0,05$) (табл. 2).

Исходя из полученных результатов итогового тестирования по определению уровня физической подготовленности детей 7-9 летнего возраста, можно так же отметить, что в тестовом упражнении «прыжок в длину с места» наблюдаются различия. Средний результат детей экспериментальной группы составил 135,7±2,44 см, а у занимающихся в контрольной группе – 124,7±2,08 см ($p < 0,01$) (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности у детей
в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

№	ТЕСТЫ	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
1	Бег 30 м с высокого старта, с	6,6±0,07	7,0±0,07	4,0	< 0,001
2	Челночный бег 3х10 м с высокого старта, с	10,1±0,05	10,2±0,04	1,6	> 0,05
3	Прыжок в длину с места, см	135,7±2,44	124,7±2,08	3,4	< 0,01
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу, кол-во раз	6,9±0,44	6,0±0,38	1,5	> 0,05
5	Подтягивание из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, кол-во раз	5,0±0,3	4,0±0,25	2,6	< 0,01
6	Бег 1 км с высокого старта, мин	6,1±0,04	6,15±0,02	1,1	> 0,05

Выполняя тестовое упражнение «сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу», занимающиеся в экспериментальной и контрольной группах показали статистически не достоверный результат. Так результат у детей экспериментальной группы составил 6,9 раза, а у занимающихся в контрольной группе – 6 раз ($p > 0,05$) (табл. 2).

В тестовом упражнении «подтягивание из положения вис хватом сверху на высокой перекладине» результат составили 5,0±0,3 раза в экспериментальной группе и в контрольной группе 4,0±0,25 раза ($p < 0,01$) (табл.).

При выполнении упражнения «бег на 1 км с высокого старта» дети экспериментальной группы показали результат 6,10±0,04 мин, а в контрольной группе – 6,15±0,02 мин, но при этом результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$) (табл. 2).

Таким образом, при анализе полученных результатов после проведенного в конце учебного года педагогического тестирования в экспериментальных и контрольных группах у детей участвующих в эксперименте, было установлено, что произошли положительные сдвиги, но при этом не все улучшили пороги уровня физической подготовленности.

Заключение. В современных условиях развития физической культуры тхэквондо все больше и больше увлекает детей. В данной ситуации отмечается воспитательная функция этого вида спорта, результатом которой является приобщение мальчишек к здоровому образу жизни, к занятию физической культурой. В процессе занятия тхэквондо происходит всесторонне физическое развитие детей.

За время эксперимента провели тестирование уровня физической подготовленности детей 7-9 летнего возраста в начале и в конце учебного года в 2-х группах:

экспериментальной и контрольной МБОУ СОШ № 20 г. Владимира.

В начале учебного года проходило педагогическое тестирование по физической подготовленности по 6-ти тестам: «бег 30 м с высокого старта», «челночный бег 3х10 м», «прыжок в длину с места», «сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу», «подтягивание из положения вис хватом сверху на высокой перекладине» и «бег 1 км с высокого старта». Было выявлено, что по всем показателям нет достоверных различий ($p > 0,05$).

В конце учебного года в обеих группах также проходило педагогическое тестирование по тем же тестам.

Из результатов тестирования видно, что во всех тестовых упражнениях произошли изменения, но при этом не все показатели являются статистически достоверными.

Так, в тесте «бег 30 м с высокого старта» занимающиеся показали следующие результаты – дети экспериментальной группы – $6,6 \pm 0,07$, в контрольной группе $7,0 \pm 0,07$ с и результат является статистически достоверным ($p < 0,001$).

В тестовых упражнениях «прыжок в длину с места» и «подтягивании из положения вис хватом сверху на высокой перекладине» занимающиеся в экспериментальной группе показали наилучшие результаты и они являются статистически достоверными при $p < 0,01$.

При выполнении теста «челночный бег 3х10 м» – дети экспериментальной группы показали результат – $10,1 \pm 0,05$ с, а учащиеся контрольной группы – $10,2 \pm 0,04$ с. В «сгибании и разгибании рук из упора лежа на полу» тхэквондисты экспериментальной группы показали результат – $6,9 \pm 0,44$ раза и дети в контрольной группе – $6,0 \pm 0,38$ раза. При выполнении теста «бег 1 км с высокого старта» учащиеся экспериментальной группы показали результат – $6,10 \pm 0,04$ мин, а дети в контрольной группе – $6,15 \pm 0,02$ минуты. Но при этом показатели в этих тестовых упражнениях не являются статистически достоверными ($p > 0,05$).

Литература

1. Бакулев С. Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 6 (28). С. 15-20.
2. Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : автореф. ... д. пед. наук : 13.00.04. / Рос. гос. академия физической культуры. Москва, 1996. 47 с.
3. Симаков А. М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (62). С. 93-97.

References

1. Bakulev S. E. *Sovremennoe tkhekvondo kak kompleksnoe edinoborstvo [Modern taekwondo as a complex martial art]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, 2007, no. 6 (28), pp. 15-20.*
2. Kalmykov E. V. *Individual'nyy stil' deyatel'nosti v sportivnykh edinoborstvakh. Avtoref.*

doct. ped. nauk [Individual style of activity in martial arts: abstract. On sois. Abstract of Doctor of Ped. Sci.]. Moscow, 1996, 47 p.

3. *Simakov A. M. Soderzhanie fizicheskoy podgotovlennosti yunyh tkhekvondistov na etape nachal'noy podgotovki [The content of physical fitness of young taekwondists at the stage of initial training]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2017, no. 4 (62), pp. 93-97.*

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Евтеева Татьяна Геннадьевна**

доцент

*кафедра педагогики, психологии и физического воспитания
Волгоградский государственный институт искусств и культуры
г. Волгоград, Россия***Evteeva Tatyana Gennadievna**

associate professor

*department of pedagogy, psychology and physical education
Volgograd state Institute of arts and culture
Volgograd, Russia***Андреенко Татьяна Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия***Andreenko Tatyana Alexandrovna**

Ph. D., associate professor

*department of physical culture
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. Значение влияния физической культуры и спорта значительно возросло в последнее время, когда научно-технический прогресс резко меняет образ жизни современного человека.

В результате снижения двигательной активности заметно увеличилось число сердечно-сосудистых заболеваний, сокративших продолжительность жизни определенных групп населения. В борьбе с этим недугом возросла роль занятий различными формами физической культуры и спорта. В данной статье рассматриваются инновации в сфере физической культуры и спорта, а также их развитие и значение в жизни, как спортсменов, так и обычных людей. Полученные результаты могут быть использованы в практической работе учителей по физической культуре, в процессе обучения студентов, в ходе переподготовки и повышения квалификации работников высшей школы.

Abstract. The importance of the influence of physical culture and sports has increased significantly recently, when scientific and technological progress dramatically changes the lifestyle of a modern person. As a result of a decrease in motor activity, the number of cardiovascular diseases significantly increased, which reduced the life expectancy of certain groups of the population. In the fight against this disease, the role of various forms of physical culture and sports has increased. This article discusses innovations in the field of physical culture and sports, as well as their development and importance in the lives of both athletes and

ordinary people. The results obtained can be used in the practical work of physical education teachers, in the process of teaching students, during retraining and advanced training of higher school employees.

Ключевые слова: спорт; физическое развитие; здоровье; технологии; образование; новшества.

Keywords: sport; physical development; health; technologies; education; innovations.

Для учащихся школ и иных заведений внушительный раздел – занятия по физическому воспитанию. Сегодня инновации выражаются в использовании нетрадиционных упражнений и родов деятельности при обучении. Объектами новаторской работы имеют все шансы выступать и образовательные организации в целом, и система воспитания и обучения, и отношения между обучающимися и преподавателями, а также организационно-педагогические, психолого-педагогические обстоятельства в учреждениях [4, с. 82].

По мнению специалистов в этой области, дискреция к переменам в образовании есть один из решающих моментов становления учреждения как конкурентоспособного на рынке предложений просвещения. По сведениям социологических исследований, более 90% общеобразовательных средних учебных заведений и учреждений вспомогательного образования детей по Российской Федерации пребывают в интенсивном поиске свежих форм, средств организации воспитательной и образовательной работы.

Несомненно, стало понятно, то, что прежние способы проведения уроков, согласно физиологической культуре, начали утрачивать собственную значимость, по этой причине учителя стали уделять больше времени исследованию новейших версий возведения учебно-воспитательного процесса. Внедрение передовых образовательных технологий на уроках физиологической культуры гарантирует более действенное восприятие учебной программы. Новые программные и технические способы разрешили преподавателю менять содержание демонстраций и беречь огромные размеры информации; вовлекать подростков и студентов в периодические занятия спортом. Используя современный подход, преподаватель обязан в первую очередь основываться на формировании положений, чтобы развить творческий дар любого обучающегося в условиях муниципальных стереотипов [3, с. 201].

Как верно отмечал В. О. Загrevский [2], растущая динамика инновационных процессов в российском отечественном образовании направила передовую науку обратиться к задачам новшеств и отметить их в количестве приоритетных направлений в научных исследовательских работах последних десятилетий века. Ввиду того, собственно, что становление выступает одним из основных моментов социокультурного и экономического развития общества. Важной ценностью жизни считается человек, способный к изучению свежих познаний, творческому поиску, принятию необычных заключений. Любая инновационная деятельность требует особых приемов управления, новых методов, средств и форм организации образовательного процесса, мониторинга вводимых инноваций.

Далее представлены черты, характеризующие стратегию отечественного инновационного образования:

- готовность педагогического и административного сотрудника к происходящим изменениям в социальной жизни;
- дееспособность к высочайшей коммуникации и поддержке социально-партнерских отношений;
- способность развития инновационного потенциала;
- возможность личности к переоценке старых ценностей и разумному сочетанию их с новыми;

В формировании инновационного рода деятельности акцентируют внимание на следующих пунктах:

- установление необходимости в модификациях;
- получение анализов условий;
- подготовительный подбор либо независимое создание нововведения;
- утверждение постановления об изучении;
- непосредственно само введение, в том числе опытное применение новшества;
- продолжительное эксплуатирование продукта.

Комплекс абсолютно всех вышеуказанных пунктов формирует общий инновационный оборот.

Для всякого спортсмена на фазе соревнований главное продемонстрировать свой профессионализм, интеллектуальное преимущество и физическое воспитание. Существенную роль в этом производит и психологический план подготовки для появления соответствующего соревновательного духа. При должном подходе спортивные свойства проявятся не только лучшим образом, но еще и улучшатся. Технология исполнения какого-либо базисного упражнения находится в зависимости от намерения занятий. Имеется конкретный комплект характеристик (сила, стойкость, увеличение мускул), из которого подбирается более важный для каждого индивидуально. Непосредственно от данного подбора зависит вид нагрузки, что будет наилучшим, исходя из интересов подобранных ранее. Например, в ходе преподавания для тренировки эластичности и силовых свойств, как инновация у учащихся, используют йогу. Ее сочетание с классическими упражнениями дает результат релаксации на все тело. Эта динамичность обучает грамотному дыханию, активизирует способность регулировки нервной системы, корректирует в физическом плане. Ее бесспорным преимуществом является вероятность осуществления не только в обычных группах, но и специализированных согласно здоровью [1, с. 13].

Соответственно типам спорта, в таком случае из числа молодого поколения обретает популярность скандинавская ходьба. Эффективное занятие приемлемо проходит с применением особенной технологии передвижения с палочками-ассистентами. Плюсами считаются:

- сохранение тонуса мышечного корсета;
- содействие 90% мускульных волокон;
- снижение давления на позвоночный столб и колени;
- улучшение работы мышц сердца;
- правильное соответствие осанки с проблематичными плечевыми, а так-же

шейными участками;

- усовершенствование баланса, координации организма.

Также кроме преподавательских новшеств, стоит подчеркнуть и промышленные, присутствовавшие при подготовке отечественных спортсменов к Олимпиаде в Сочи:

- специальный коллектив болельщиков с целью удаленного содействия участникам состязаний;
- тренажер, побуждающий сосредоточение ради выполнения технико-тактических операций на этапе соревнований;
- информативный источник, предоставляющий поддержку игрокам и тренерам. Он копил сведения навыка различных государств согласно разным дисциплинам, показывает направления, тренинги, мастер-классы;
- проект для контроля состояния – извлечения помощи от опытных экспертов, мониторинг за здоровьем атлетов, способам его усовершенствования;
- методики психо-резонансных занятий – эксплуатационное развитие способностей перемещения.

Напоследок нужно обозначить несколько недавно появившихся открытий в сфере оптимизации подготовки спортсменов:

- Электролазерный вид футбольной площадки, созданный компанией «Найк», транспортируемый при помощи автобуса по территории Испании. Принцип действия: направляется материал на подходящий госномер клиента с предписанием даты, а также зоны намечаемого матча.
- Микроскопический MINI предназначенный для Олимпиады в Лондоне – автоинновация, уменьшенный в четыре раза экземпляр соответственного автомобиля, подразумевает транспортировку дополнительного оборудования.
- ReconJet – интерактивные очки. В их составе – микропроцессор, видеокамера для съемок в HD качестве, разъем памяти, ускоритель в 3-х замерах. Эксплуатировать их можно в независимости от погодных условий.
- C-RingDumbbells – смарт-гантели, высчитывающие численность калорий, потраченных за период тренировки, с использованием цветных элементов. Зеленый цвет обозначает потребность последующих нагрузок, желтый – самая плодотворная пора занятия, красный – советует завершить тренировку.
- SantaClaraStadium – спорткомплекс на 60000 мест со значительной в обществе густотой возмещения Wi-Fi. Данная особая беспроводная платформа, где доступ открыт даже публике.
- AdidasMiCoachElite также MLS – смарт-методика. Ее значение – обеспечение не только игроков, а также тренера комплектом приборов, которые обеспечивают надзор за состоянием людей на стадии физиологической деятельности.
- Аксессуар Flyboard: «парение в специальных крыльях» над водной поверхностью с совершением невообразимых поворотов.
- miCoachSmartBall – уникальный мяч, что установит четкое пересечение полосы ворот в механическом порядке. Он помогает футболистам в совершенствовании своих умений при ударе.

– Плеер iPodNano – выделяется простым допуском к музыкальному сопровождению при выполнении какой-либо активности.

Подводя итог, можно сказать, что возникновение спортивных технологий имеет принципиальный смысл для общества. С ними увеличивается эффективность системы спортивной селекции, крепчает надежность мониторингов удачной энергичности, растет синтез инноваций для дальнейшего укрепления и поддержания самочувствия.

Литература

1. Болхудере Е. И., Андреев Т. А. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры студентов вузов // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 13-17.
2. Загrevский В. О., Хока Е. В. Современное состояние и перспективы развития современных информационных технологий в деятельности спортивной школы // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2003. № 3 (37). С. 55-59.
3. Захарова Е. Д., Брыкина В. А., Лукьянова Л. М. Инновационная физкультурно-спортивная активности студентов // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 201-204.
4. Иванов А. С., Бабич Т. В. Управление образовательными инновациями: социокультурный аспект // Бизнес. Образование. Право. 2013. № 4 (25). С. 82-86.

References

1. Bolkhudere E. I., Andreenko T. A. Innovatsionnye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii kak neot'emlemuyu komponent sovremennoy fizicheskoy kul'tury studentov vuzov [Innovative physical culture and wellness technologies as an integral component of modern physical culture of university students]. *Nauka-2020 – Science-2020, 2021, № 4 (49), pp. 13-17.*
2. Zagrevsky V. O., Khoka E. V. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya sovremennykh informatsionnykh tekhnologiy v deyatel'nosti sportivnoy shkoly [The current state and prospects of development of modern information technologies in the activities of a sports school]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Bulletin of Tomsk State Pedagogical University, 2003, № 3 (37), pp. 55-59.*
3. Zakharova E. D., Brykina V. A., Luk'yanova L. M. Innovatsionnaya fizkul'turno-sportivnaya aktivnosti studentov [Innovative physical culture and sports activity of students]. *Nauka-2020 – Science-2020, 2019, № 7 (32), pp. 201-204.*
4. Ivanov A. S., Babich T. V. Upravlenie obrazovatel'nymi innovatsiyami: sotsio-kul'turnyy aspekt [Management of educational innovations: socio-cultural aspect]. *Biznes. Obrazovanie. Pravo - Business. Education. The right, 2013, no. 4 (25), pp. 82-86.*

УДК 796.08

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ****DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN
ENGAGED IN FOOTBALL****Варенцова Ирина Анатольевна***кандидат биологических наук, доцент**кафедра физической культуры**Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Varentsova Irina Anatoljevna***Ph. D., associate professor**department of physical culture**Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia***Телов Роман Николаевич***студент**Высшая школа педагогики, психологии и физической культуры**Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Telov Roman Nikolaevich***student**Higher school of pedagogy, psychology and physical culture**Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia***Варенцов Федор Игоревич***студент**Высшая школа педагогики, психологии и физической культуры**Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Varentsov Fedor Igorevich***student**Higher school of pedagogy, psychology and physical culture**Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. В статье представлены результаты оценки состояния общих физических качеств, по следующим тестам: координационные способности (челночный бег 3x10 м, с), гибкости (наклон вперед на горизонтальной скамье, см), скоростно-силовые способности (прыжок в высоту со взмахом рук, см), выносливости (бег 1000 м, мин., с). На основании оценки уровня развития общей физической подготовки (ОФП) разработана программа тренировок на полугодичный учебно-тренировочный период, а на конста-

тирующем этапе вновь проведенное тестирование общих физических качеств показало, что у школьников, посещающих секцию футбола, за счет специально подобранного комплекса упражнений, наблюдается положительная динамика улучшения общефизических качеств детей.

Abstract. *The article presents the results of assessing the state of general physical qualities, according to the following tests: coordination abilities (shuttle running 3x10 m, s), flexibility (leaning forward on a horizontal bench, cm), speed-strength abilities (high jump with a wave of the hands, cm), endurance (running 1000 m, min., s). Based on the assessment of the level of development of the OFP, a training program was developed for a six-month training period, and at the ascertaining stage, the newly conducted testing of general physical qualities showed that schoolchildren attending the football section at the expense of a specially selected set of exercises have a positive dynamic of improving the general physical qualities of children.*

Ключевые слова: футбол; координация; гибкость; скоростно-силовые качества; выносливость; педагогический эксперимент.

Keywords: football; coordination; flexibility; speed and strength qualities; endurance; pedagogical experiment.

Футбол по праву считается самым популярным и массовым видом спорта на земле. И действительно, если посмотреть историю, то мы узнаем, что эта игра берет начало еще с древних времен. Подобные игры с мячом упоминались в истории древней Спарты, Рима и многих других цивилизаций. В современном мире родоначальниками футбола являются англичане, однако это утверждение в настоящее время поддается неким сомнениям и до конца не ясно, где же все-таки зародилась идея создания игры [1].

Сегодня существуют огромные разновидности этой игры. Не говоря уже о классическом футболе, можно упомянуть и пляжный футбол, мини-футбол на газоне и в зале, а также футбол в формате 6x6, 3x3 и другие [1].

Прогресс, как известно, не стоит на месте и это так же относится и к футболу. За время существования игры, футбол претерпел большие изменения. С развитием этого вида спорта, увеличивалась динамика игры, ее маневренность, в тактическом плане произошли большие изменения, а требования физической подготовки у футболистов стали более высокими по сравнению с предыдущими временами [3].

Занятие современным футболом характеризуется в первую очередь высокой двигательной активностью спортсменов. Такая двигательная активность носит очень динамичный характер, отличается высоким содержанием в деятельности физических нагрузок. Среди таких нагрузок чередуются бег и действие с мячом во время игры [2].

Основной подготовкой футболиста в первую очередь является общая физическая подготовка, которая хорошо развивает скоростные, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, гибкость, игровую маневренность и другие качества. Данные качества необходимы спортсмену для выполнения тактической задачи футбола как спортивной игры, а также для достижения высоких результатов в соревнованиях [2].

Зачастую в соревновательной деятельности у юных футболистов не происходит динамики увеличения физических качеств. Это связано с недостаточным трениро-

вочным процессом, недостаточной развитостью двигательных и координационных навыков спортсменов. Таким образом, темой нашего исследования становится контроль общей физической подготовленности в годовом цикле у юных школьников, занимающихся футболом [2, 3].

Цель исследования: выявить уровень общей физической подготовленности и проверить эффективность внедренного комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Определить начальный уровень общей физической подготовленности у юных футболистов.
2. Выявить динамику общей физической подготовленности в период исследования.
3. Определить эффективность внедренного комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 12 школьников 9-10 лет которые уже на протяжении года занимаются в секции по футболу. На начальном этапе исследования мы оценили состояние общих физических качеств, по следующим тестам: координационные способности (челночный бег 3x10 м, с), гибкости (наклон вперед на горизонтальной скамье, см), скоростно-силовые способности (прыжок в высоту со взмахом рук, см), выносливости (бег 1000 м, мин., с). На основании оценки уровня развития общей физической подготовки (ОФП) разработали программу тренировок на полугодичный тренировочный период, а на констатирующем этапе вновь провели тестирование общих физических качеств. Обработка полученных данных проводилась с использованием стандартных статистических программ Excel для среды Windows 10. Вычислялось среднее значение физических показателей, процентное соотношение сдавших нормативы на высокий, средний и низкий уровень до и после эксперимента. Определялась разница между двумя значениями, определялась ее динамика. Темпы прироста физических качеств мы определяли по формуле В. И. Усакова:

$$w = \frac{100(V2 - V1)}{0.5(V1 + V2)}$$

Полученные результаты темпов прироста мы сравнивали по шкале оценки темпов прироста физических качеств детей младшего школьного возраста (до 8% - за счет естественного роста, 8-10 % - за счет естественного роста и естественной двигательной активности, 11-15 % – за счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания, более 15% – за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений). В таблице 1 представлена оценка результатов тестирования общей физической подготовленности.

Таблица 1

Результаты оценки состояния общей физической подготовленности юных футболистов, $M \pm m$

Период исследования	Тесты оценки ОФП			
	Челночный бег 3x10 (с)	Наклон вперед на горизонтальной скамье (см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	Бег 1000 м (мин, с)
До эксперимента	9,20±0,08	7,48±0,46	11,17±0,59	5,35±0,02
После эксперимента	8,85±0,08	8,63±0,23	12,75±0,33	4,80±0,09
Значимость различий	0,002	0,021	0,015	0,000

Сравнив полученные результаты до эксперимента с нормативными, согласно федерального стандарта по виду спорта футбол от 25.10.2019 № 880, мы выявили, что координационные способности (челночный бег 3x10 м) у 58 % обследованных находятся на среднем уровне, а у остальных наблюдается низкий уровень. Качество гибкость (наклон вперед на горизонтальной скамье) у 58 – средний уровень, 42 % выполнили этот тест на высоком уровне. Выносливость и скоростно-силовые способности соответствуют низкому уровню у 50 % мальчиков, средний уровень показали 42% и лишь 8 % показали высокий результат данных показателей (см. рис. 1).

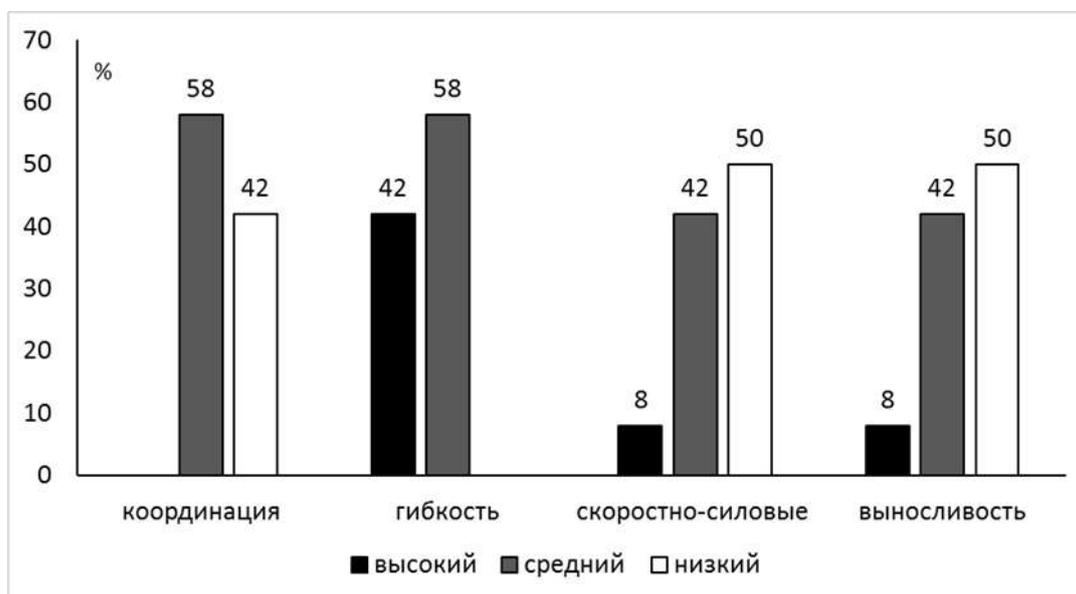


Рис. 1. Распределение юных футболистов по уровню развития общей физической подготовленности до эксперимента

На основании полученных результатов оценки общей физической подготовленности школьников, занимающихся футболом разработаны мероприятия (см. табл. 2), которые включены в учебно-тренировочный процесс.

Таблица 2

Комплекс занятий для развития общих физических качеств юных футболистов

Качество, упражнения	Описание упражнений
Гибкость	Разминка в начале занятий и заминка в конце тренировки. Упражнения на растяжку мышц ног, спины и общую растяжку. Упражнения на растяжку в парах при помощи партнеров. Упражнения на растяжку с помощью гимнастических сооружений (брусья, горизонтальные скамейки)
Быстрота	Бег с динамичным ускорением по 10-15 м. Ускорения по 30, 60 м. Челночный бег 3x10, 5x10, 7x10, 10x10. Бег 1 км с ускорениями по 30, 60, 100 м. Эстафеты в парах по 50, 100 м.
Скоростно-силовые	Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Бег с внешним сопротивлением партнера, с утяжелителями на ногах весом 100 г. Прыжки вверх с внешним сопротивлением, с хлопком рук сверху. Эстафеты из разных положений, с гимнастическими мячами.
Упражнения с мячом	Отработка пасов мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе ногой. Отработка пасов в паре с партнерами (пасы верхом, низом, через игру «в стенку» от третьего игрока). Отработка игровых взаимодействий в малых группах по 3-4 человека. Эстафета с ведением футбольного мяча правой и левой ногой. Игры в футбол в формате 3x3, 4x4.
Выносливость	Разминочный и заминочный бег 1-2 км. СБУ на укрепление и развитие мышц ног и туловища. Кросс по пересеченной местности 2 км.
Прыжки на скакалке	На двух ногах - 300-350 раз, на одной - 100-120 раз, попеременно на правой и на левой – 100-120 раз.
Подвижные и спортивные игры	«Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полочкам», эстафеты с прыжками в длину и высоту, «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы» и т.д.

Разработанная программа учебно-тренировочного процесса помогла улучшить состояние общей физической подготовленности (см. рис. 2), что в дальнейшем сказалось и на качестве их игры в целом. На ближайшем товарищеском турнире команда заняло второе место уступив в финале лишь по пенальти.

Предложенный и применяемый комплекс упражнений позволил получить нам положительную динамику состояния физических качеств и выявить темпы прироста координационные способности улучшились на 3,31 %, что соответствует естественному приросту результатов, качество гибкость улучшилось на 13,44 %, что возможно произошло за счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания, скоростно-силовые способности и способность к выносливости улучшились на 9,9 % и 9,6 % соответственно, что может быть произошло за счет естественного прироста и естественной двигательной активности, таким образом можно с уверенностью сказать, что занятия футболом положительно сказываются на развитии общих физических качеств и подготовленности юных футболистов. Разработанная программа развития ОФП спортсменов, которые посещают секцию футбола за счет специально подобранного комплекса упражнений позволяет судить

о ее эффективности с положительной динамикой.

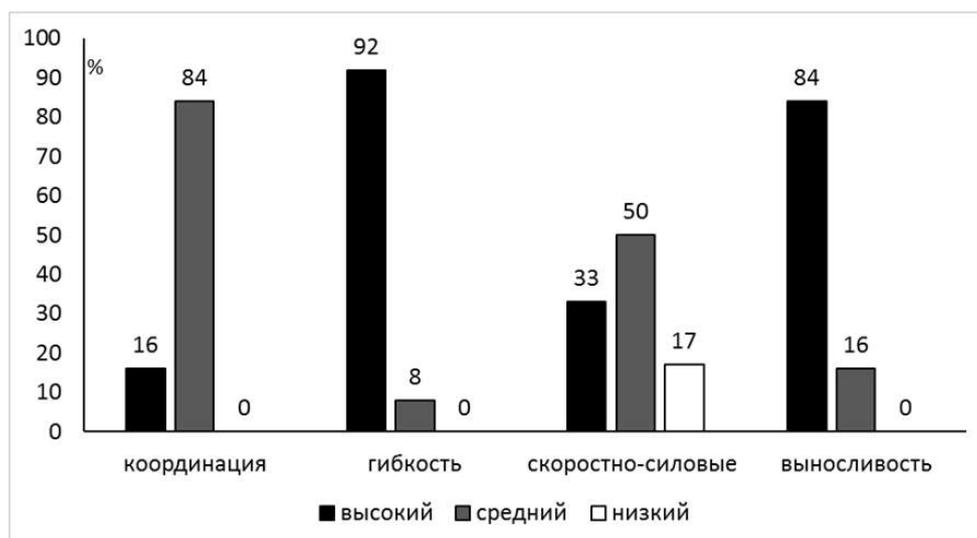


Рис. 2. Распределение юных футболистов по уровню развития общей физической подготовленности после эксперимента

Юные футболисты в зависимости от возраста нуждаются в повышенной двигательной активности, и именно на данном этапе развития ребенка в рамках занятий футболом следует активно развивать общие физические качества юных футболистов. Для развития данных качеств исследователи предлагают использовать в тренировочном процессе беговые, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и выносливость. Такие упражнения достаточно просты в технике выполнения и активно развивают указанные выше качества юных футболистов.

Тренировочный процесс юных футболистов достаточно сложный. Тренер должен учитывать все возрастные особенности детей младшего школьного возраста, а также подбирать такие упражнения, которые будут эффективно помогать в воспитании всех качеств спортсменов.

Литература

1. Демидова И. В. Контроль физической нагрузки различной направленности у младших школьников // Молодой ученый. 2015. № 8 (88). С. 916-918.
2. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва : 2001. 50 с.
3. Лабутина Н. О., Патрикеев Г. В. Динамика физического развития, общей физической и технической подготовленности у юных футболистов г. Архангельска // Олимпийская идея сегодня : материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. Ростов-н/Д : Южный федеральный университет, 2016. С. 12-22.

References

1. Demidova I. V. Kontrol' fizicheskoy nagruzki razlichnoy napravlenosti u mladshikh shkol'nikov [Control of physical activity of various orientation in younger schoolchildren]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2015, no. 8 (88), pp. 916-918.

2. Zheleznyak Yu. D. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sportivnykh rezervov v igrovyykh vidakh sporta. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Improving the system of training sports reserves in game sports. Abstract. diss. cand. ped. sci.]*. Moscow, 2001, 50 p.

3. Labutina N. O., Patrikeev G. V. . *Dinamika fizicheskogo razvitiya, obshchey fizi-cheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti u yunyykh futbolistov g. Arkhangel'ska [Dynamics of physical development, general physical and technical readiness of young football players in Arkhangelsk]. Olimpiyskaya ideya segodnya. Materialy Shestoy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Olympic idea today, materials of the Sixth All-Russian Scientific Conference with international participation]*. Rostov-on-Don, Southern Federal University Publ., 2016, pp. 12-22. (In Russia).

УДК 796.85

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ
В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**THE USE OF ELEMENTS OF EASTERN MARTIAL ARTS
IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN**

Власов Александр Витальевич

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Vlasov Alexander Vitalievich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Горлова Юлия Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Gorlova Yulia Ivanovna

Ph. D., associate professor

department of theory and methods of physical culture and sports

Orel State university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы формирования физических способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий спортивными единоборствами. Представлен анализ научно-методической литературы по практическим подходам в реализации средств восточных единоборств в условиях физического развития дошкольника на занятиях в детских дошкольных учреждениях (ДООУ). Установлено, что, педагоги физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, пристальное внимание должны обращать на развитие физических кондиций ребенка, в том числе координационных способностей, быстроты и гибкости. Спортивные единоборства в данном контексте имеют достаточный потенциал и могут широко использоваться в образовательном процессе. Кроме того, воспитательный процесс с использованием средств восточных единоборств создает необходимые предпосылки в формировании социально значимых личностных качеств детей дошкольного возраста.

Abstract. This article discusses the problems of the formation of physical abilities in older preschool children in the process of practicing martial arts. The analysis of scientific and methodological literature on practical approaches to the implementation of martial arts in the conditions of physical development of a preschooler in the classroom at the preschool is presented. It is established that teachers of physical education in preschool educational institutions should pay close attention to the development of physical conditions of the child,

including coordination abilities, speed and flexibility. Martial arts in this context have sufficient potential and can be widely used in the educational process. In addition, the educational process using the means of martial arts creates the necessary prerequisites for the formation of socially significant personal qualities of preschool children.

Ключевые слова: восточные единоборства; развитие; дошкольники; физические качества.

Keywords: the initial stage of preparation; sports selection; the orientation of the athlete.

Восточные единоборства – это возникшие и развившиеся в странах Южной (Индия), Юго-Восточной (Таиланд, Мьянма, Вьетнам, Филиппины, Лаос), и Восточной Азии (Дальнего Востока: Китай, Окинава, Япония, Корея, Монголия) системы боевых искусств (боевых единоборств), первоначально предназначенных исключительно для самозащиты (самообороны) в рукопашных схватках с применением оружия и без него.

Общее количество восточных единоборств измеряется десятками и даже сотнями. Наиболее известные системы восточных единоборств следующие:

- Китай: ушу (цюаньшу, цюаньфа; термин «гунфу» не совсем точен), в котором имеется 300-400 стилей и несколько тысяч подстилей: циньна, шуайцзяо.
- Япония: дзю-дзюцу (джиу-джитсу); дзюдо; айкидо; японское каратэ (в котором имеется уже несколько десятков стилей).
- Корея: тхэквондо, хапкидо и др.
- Таиланд: муай-тай (тайский бокс).
- Окинава: окинавское каратэ.
- Вьетнам: вьетводао; вьетнамский винчунь.
- Филиппины: арнис (др. названия: кали, эскрима – система боя на коротких палках).
- Мьянма: лэтхвэй (бирманский (мьянмарский) бокс); бандо и др.

С течением времени некоторые виды восточных единоборств превратились в спортивные дисциплины: дзюдо, каратэ, спортивное ушу, ушу-саньда, тхэквондо, муай-тай (тайский бокс). Некоторые спортивные дисциплины завоевали мировой статус и даже стали олимпийскими видами спорта. Наибольшего успеха в этом отношении добилось японское дзюдо, первое вышедшее на международную арену.

Другие системы восточных единоборств остались системами рукопашного боя (системами самозащиты (самообороны), не став спортивными дисциплинами.

Восточные единоборства послужили основой, базой для новых спортивных дисциплин и систем рукопашного боя (системам самозащиты (самообороны)), уже не имеющей строгой географической привязки к странам Востока: кикбоксинг, смешанные боевые искусства (ММА), бразильское джиу-джитсу, отечественное самбо.

Однако, что никем не подвергается сомнению тот очевидный факт, что восточные единоборства (как ставшие спортивными дисциплинами, так и не ставшие ими) представляют собой универсальные и очень эффективные системы физического развития человека практически в любом возрасте.

Данные универсальные и эффективные системы физического развития можно с большим успехом применять в физическом развитии детей дошкольного возраста

(т. е. детей возрастом 6-7 лет) [5].

Физическое развитие ребенка дошкольного возраста (общая физическая подготовка (ОФП) – это взаимосвязанное всестороннее гармоничное развитие его физических качеств [3].

Таких физических качеств насчитывается пять:

- 1) гибкость;
- 2) ловкость (координация движений);
- 3) быстрота (скорость, реакция);
- 4) сила;
- 5) выносливость.

По нашему мнению, основное внимание в развитии физических качеств ребенка дошкольного возраста нужно уделять развитию ловкости (координации движений), быстроты (скорости) и гибкости.

Сила и выносливость являются физическими качествами, которые целесообразно развивать не в дошкольном и даже не в младшем школьном возрасте, а в среднем и старшем школьном возрасте.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему при помощи за счет усилий своей мышечной (мускульной) системы) [1, с. 11].

В физическом развитии детей дошкольного возраста целесообразно использовать:

- 1) различные виды прыжков для развития силы мышц ног;
- 2) приседания;
- 3) обремененные виды отжиманий (отжимания с колен, отжимания с широкой постановкой ног и т. п.);
- 4) различные виды упоров лежа (т. е. упражнения, которые сейчас объединяются под общим названием «планка»);
- 5) упражнения на развитие мышц брюшного пресса (поднимание ног лежа на спине, «велосипед» и др.).

Ловкость (координация движений) – это сочетание точности пространственных, временных и силовых характеристик движения [1, с. 158-160].

Для развития ловкости (координации движений) детей дошкольного возраста можно порекомендовать:

- 1) освоение страховок и самостраховок при различных видах падений из дзюдо и самбо;
- 2) разучивание и выполнение различных технических элементов (приемов) их восточных единоборств по принципу «от простого к сложному»;
- 3) разучивание и выполнение формальных комплексов упражнений (ката, таолу).

По мнению некоторых специалистов понятие «цигун» из восточных единоборств (что обычно переводится как «работа с энергией») и представляет собой не что иное, как разработанную (тренированную) координацию движений, обусловленную тренировкой и развитием мелких групп мышц и микромышц.

Быстрота – это способность человека совершать определенные движения

в течение минимального для данных условий времени [1, с. 77].

В теории физической культуры и спорта выделяются четыре главных вида быстроты:

- время реакции;
- скорость одного движения;
- частота движений;
- способность к ускорению [1, с. 77].

По мнению Н. Г. Озолина одаренных в скоростном отношении детей можно выявить при помощи выполнения трех упражнений:

- спринт на 30 метров (с хода);
- запрыгивание на препятствие;
- метание мяча [4, с. 435].

В качестве средств развития быстроты у детей дошкольного возраста применяют различные движения из восточных единоборств (технические элементы, приемы), которые дети могут выполнять с максимальной скоростью (т. н. «скоростные упражнения»).

Данные движения из восточных единоборств должны соответствовать следующим условиям:

1) Техника движений из восточных единоборств должна обеспечивать их выполнение на максимальной скорости. Следовательно, непригодны для развития быстроты гимнастические упражнения из восточных единоборств и т. п.

2) Движения из восточных единоборств должны быть настолько хорошо освоены детьми дошкольного возраста, чтобы во время исполнения внимание и воля были направлены не на технику выполнения движений из восточных единоборств, а именно на быстроту выполнения. Овладение координацией оптимальной формой движений из восточных единоборств позволяет детям дошкольного возраста выполнять их с более высокой скоростью.

3) продолжительность движений из восточных единоборств должна быть такой, чтобы к концу быстрота не снижалась вследствие физического утомления (10-15-20 секунд) [4, с. 434-435].

При развитии быстроты главным выступает повторный метод.

Упражнения на развитие быстроты обычно выполняют в начале тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста, т.к. важным фактором выступает оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы (ЦНС) человека.

Гибкость – это способность тела выполнять движения с большой амплитудой [2, с. 534]. Показателем гибкости является максимальная амплитуда движения [1, с. 164-165].

Гибкость в восточных единоборствах имеет особое значение в силу того обстоятельства, что в этих системах уделяется особое внимание ударам ногами, в том числе ударам ногами в верхний уровень человеческого тела (голова), в том числе в различных прыжках (что наиболее развито в корейском тхэквондо). Данные удары ногами просто немыслимы без соответствующей гибкости в тазобедренных суставах.

Переходя от теории к практике развития гибкости, необходимо отметить, что существуют сотни упражнений для тренировки гибкости всех суставов человеческого тела. Восточные единоборства дают нам совершенно невообразимый спектр самых различных упражнений на развитие гибкости для всех суставов человеческого тела.

Описывать или даже перечислять все упражнения на развитие гибкости ребенка дошкольного возраста в ограниченной по объему статье нет никакого смысла, поэтому ограничимся лишь несколькими замечаниями.

Основным показателем гибкости в тазобедренных суставах является, конечно же, шпагат, т. е. разведение ног на 180 (и более) градусов. Шпагат бывает двух видов - поперечный (так называемая «веревочка») и продольный. Продольный шпагат, в свою очередь, также бывает двух видов – в зависимости от того, какая нога (правая или левая) находится впереди. Кроме того, все эти виды шпагатов могут быть выполнены «в воздух», т. к. когда человек стоит на одной ноге, а вторую ногу поднимает в воздух до положения шпагата.

Основным и самым эффективным упражнением для развития максимальной гибкости в тазобедренных суставах является переход из одного продольного шпагата в другой через положение поперечного шпагата.

Основным показателем гибкости позвоночника является, конечно же, «мост». Без хороших показателей в данном упражнении невозможны переворот вперед (перемет) и переворот назад (фляк).

Основным и самым эффективным упражнением для развития максимальной гибкости в позвоночнике являются: различные наклоны вперед и назад; различные вращения; вставание на мост из положения лежа на спине, затем из положения стоя, перебирая руками по стене, затем без помощи стены, а затем из стойки на руках; вставание на борцовский мост.

Тренировки на развитие гибкости обычно проводятся 3-4 раза в неделю, но для достижения максимальных результатов необходимо проводить данные тренировки ежедневно или даже 2 раза в день (утром и вечером). Утром уровень общей гибкости у человека ниже, а вечером – выше [1, с. 168]. Фиксацию результатов тренировок на развитие гибкости суставов, таким образом, нужно проводить вечером.

Начинать тренировку гибкости у детей дошкольного возраста нужно с 5-10 повторений в каждом упражнении [1, с. 168]. Максимальное количество повторений у детей дошкольного возраста – 25-30 раз (примерно через 3 месяца тренировок). В дальнейшем можно снизить количество повторений, но ни в коем случае не уменьшать амплитуду движений [3, с. 544-545].

Максимальной гибкости человек достигает в 14-16 лет, поэтому тренировать гибкость нужно с раннего детства до указанного возраста, а затем уже просто поддерживать достигнутый уровень [3, с. 546].

Подводя итоги статьи и производя выводы можно порекомендовать можно тхэквондо для развития гибкости, для развития силы и выносливости – каратэ, для гармоничного всестороннего развития – спортивное ушу.

При правильном построении многолетнего тренировочного процесса начиная с дошкольного возраста можно достичь гармоничного всестороннего развития физи-

ческих качеств не хуже, чем в спортивной гимнастике и классическом балете.

Также для гармоничного всестороннего физического развития детей дошкольного возраста также можно порекомендовать школу (стиль) восточных единоборств «Тэскао» («Синсимак»), историческое происхождение которой во многом неясно, но в арсенал которой входят более тысячи упражнений, в том числе:

- 1) упражнений с баскетбольными и волейбольными мячами;
- 2) упражнений с теннисными мячами;
- 3) упражнений с палками различной длины;
- 4) упражнений на скамейках;
- 5) упражнений на бревне;
- 6) упражнений на перекладинах и шведской стенке;
- 7) упражнений на тренажерах, которые практически неизвестны в других видах восточных единоборств (специфические виды различных рукоходов, своеобразных скалодромов, качелей и т. п.).

Основные (ключевые) аспекты, которые про которые необходимо всегда помнить при использовании элементов восточных единоборств в развитии детей дошкольного возраста:

- 1) точное дозирование тренировочной нагрузки, т. к. дети дошкольного возраста еще отличаются повышенной утомляемостью при тренировке силы и выносливости и сниженной способностью к длительной концентрации внимания;
- 2) постепенное увеличение тренировочных нагрузок;
- 3) соблюдение принципа «от простого к сложному»;
- 4) недопущение физического переутомления детей;
- 5) широкое применение игровых элементов;
- 6) широкое применение командных элементов.

Литература

1. *Зациорский Н. Г. Физические качества спортсмена. Москва : Советский спорт. 2009. 199 с.*
2. *Крупник Е. Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва : Физкультура и спорт. 1997. 82 с.*
3. *Курысь В. Н., Сляднева Л. Н., Шиянова Г. В. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры — теоретический аспект : монография. Ставрополь : Ставрополье. 2006. 224 с.*
4. *Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва : АСТ, 2004. 863 с.*
5. *Шебеко В. Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры : монография. Минск : Белорусский, государственный педагогический университет им. М. Танка. 2000. 178 с.*

References

1. *Zatsiorsky N. G. Fizicheskie kachestva sportsmena [The physical qualities of the athlete]. Moscow, Soviet sport Publ., 2009, 199 p.*
2. *Krupnik E. Ya. Boevye slony ili igrovoy sposob izucheniya priemov samozashchity*

[Fighting elephants or a game way of studying self-defense techniques]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1997, 82 p.

3. Kurys' V. N., Slyadneva L. N., Shiyanova G. V. *Obrazovanie detey doshkol'nogo vozrasta v oblasti fizicheskoy kul'tury — teoreticheskiy aspekt [Education of preschool children in the field of physical culture - theor. Aspect]. Stavropol, Stavropol region Publ., 2006, 224 p.*

4. Ozolin N. G. *Nastol'naya kniga trenera: nauka pobezhdat' [Coach's Handbook: The Science of Winning]. Moscow, AST Publ., 2004, 863 p.*

5. Shebeko V. N. *Formirovanie lichnosti doshkol'nika sredstvami fizicheskoy kul'tury [Formation of a preschooler's personality by means of physical culture]. Minsk, Byelorussian State Pedagogical Institute. M. Tank University Publ., 2000, 178 p.*

**ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАЗМАТИЗМА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

CAUSES AND PREVENTATION OF TRAUMATISM IN PHYSICAL TRAINING CLASSES

Хаченкова Ксения Юрьевна

преподаватель

кафедра физической подготовки

Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

г. Нижний Новгород, Россия

Khachenkova Kseniya Yurievna

lecturer

department of physical training

Nizhniy Novgorod Academy of the Ministry of the Interior of the Russia Federation

Nizhny Novgorod, Russia

Никифоров Сергей Викторович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел

Российской Федерации

г. Ростов-на-Дону, Россия

Nikiforov Sergey Viktorovich

senior lecturer

department of physical training

Rostov Law Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation

Rostov-on-Don, Russia

Аннотация. В настоящее время в образовательных организациях Министерства внутренних дел России большое внимание уделяется профилактике травматизма на занятиях. Преподаватель несет ответственность за получение травмы обучающимися, поэтому в данной статье авторы рассматривают основные причины травматизма на занятиях по дисциплине «физическая подготовка». Для снижения риска получения травмы авторами даны краткие рекомендации по профилактике травматизма. Также авторами приведена статистика получения травм курсантами в Нижегородской академии Министерства внутренних дел в 2021 году, и проведено сравнение с аналогичным периодом прошлого года.

Abstract. At present, in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, much attention is paid to the prevention of injuries in the classroom. The teacher is responsible for the injury to students, therefore, in this article, the authors consider the main causes of injury in the classroom in the discipline of "physical training". To reduce the risk of injury, the authors provide brief recommendations on injury prevention. Also, the authors provided statistics on injuries by cadets at the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of the Interior in 2021, and compared with the same period last year.

Ключевые слова: травма; травматизм; преподаватель; физическая подготовка.

Keywords: trauma; traumatism; teacher; physical training.

В настоящее время в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России большое внимание уделяется профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке. Перед началом каждого занятия преподаватель проводит инструктаж по мерам безопасности, однако, случаи получения травмы остаются.

Травма – повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия.

По тяжести травмы делятся на следующие группы:

- 1) тяжелые, приводящие к потере учебной и спортивной деятельности сроком выше 30 дней;
- 2) средней тяжести, приводящие к потере учебной и спортивной деятельности сроком от 10 до 30 дней;
- 3) легкой тяжести, срок восстановления до 10 дней, есть возможность совмещения с тренировками при соблюдении рекомендаций врача.

С января по октябрь 2021 года в НА МВД России обучающиеся в количестве 22 человек получили травму при выполнении служебных обязанностей.

Из этого количества 3 человека получили травму на учебных занятиях по дисциплине «физической подготовке», (в 2019 году – 9 травм; в 2020 году – 2); 3 человека на занятии по дисциплине «деятельность органов внутренних дел (ОВД) в особых условиях. Однако причина получения этих травм – личная неосторожность самого обучающегося, в 5 случаях курсанты оступились, поскользнулись и неудачно упали.

Следующая группа обучающихся – 5 человек, которые получили травму на соревнованиях по мини-футболу и рукопашному бою (2 человека) и на тренировке в составе сборной группы спортивного совершенствования (3 человека). Это на 69% меньше, чем в 2020 году (в 2019 году – 29 травм; в 2020 году – 16). Причина получения травмы также личная неосторожность, и недостаточная технико-тактическая подготовленность, выразившаяся в том, что на соревнованиях по рукопашному бою при проведении болевого приема курсант не подал вовремя сигнал о том, что сдается.

Из-за нарушения техники безопасности при несении службы травму получили 2 обучающихся, вне учебного процесса травмировались 9 человек.

Основной причиной снижения травматизма, на наш взгляд, является введенный на всей территории России режим повышенной готовности в условиях пандемии COVID-19, повлекший организацию образовательного процесса в академии с использованием дистанционных образовательных технологий, а также отмену ведомственных спортивных мероприятий.

Так же, хотелось бы выделить, что из 22 случаев получения травмы существенная доля (9 случаев; 40,86 %) связаны со слабыми мышцами стопы и голени, когда при выполнении упражнения или просто в процессе передвижения курсант «неудачно» ставит ногу, оступается или падает.

Преподаватель несет ответственность за получение травмы обучающимися на занятии; не следует забывать и о том, что травматизм противоречит оздорови-

тельной задаче дисциплины «физическая подготовка», поэтому следует рассмотреть основные причины получения травмы на занятии [1]. Их можно разделить на следующие группы:

Недостаточная подготовленность обучающихся. Как правило, это и технически неправильное выполнение какого-то конкретного упражнения, и недостаток общей тренированности самого курсанта или слушателя. В профилактике травматизма большую роль играет воспитательная работа среди курсантов и слушателей. В частности, преподавателю необходимо объяснить, что небрежность, поспешность при выполнении упражнения может привести к расслаблению мышц именно в тот момент, когда требуется особая четкость и техническая правильность движения, и, как следствие, привести к травме [2].

Также, очень важно объяснять обучающимся важность ведения здорового образа жизни, а также необходимости самостоятельных тренировок. Регулярные занятия, даже просто выполнение зарядки каждый день значительно укрепит опорно-двигательный аппарат курсантов и позволит минимизировать риск получения травмы.

Основными мероприятиями по предупреждению травматизма среди недостаточно подготовленных студентов являются: правильный подход к ним и строгое соблюдение методических указаний при проведении занятий.

Недостатки в организации и методике проведения занятия. Чаще всего травмы происходят именно по этой причине. К этим недостаткам можно отнести:

- непродуманная организация самого занятия;
- недостаточный учет состояния занимающихся, а также половых особенностей;
- недостаточный учет физической подготовленности курсантов и слушателей;
- слабый контроль преподавателя (недисциплинированность обучаемых), неправильный показ им упражнений, неправильная страховка или ее отсутствие.

Важно уделять внимание мерам безопасности на занятиях, особенно для курсантов 1 курса, еще не знакомых с требованиями выполнения упражнений. Каждое занятие начинать с проведения качественной разминки.

Планируя занятие, нежелательно допускать технически сложных упражнений в утренние часы, после приема пищи, а также после выполнения энергозатратных физических упражнений. Преподаватель обязательно должен уделять внимание страховке и само страховке. Под страховкой понимают активное вмешательство преподавателя, направленное на предотвращение повреждения у курсанта, выполняющего упражнение. Сущность само страховки состоит в умении самого занимающегося избежать опасных положений и движений, а также соблюдение заданной дистанции. Очень важно с самого начала обучить курсантов правилам безопасного падения. К примеру, если выполнять подтягивания на перекладине с влажными руками, то можно сорваться и упасть. Приземляться после виса на перекладине рекомендуется мягко, обязательно приседая, так как это поможет снизить ударную нагрузку на позвоночник.

При показе и объяснении сложнокоординационных упражнений, следует сначала дать подводящие упражнения. К примеру, перед выполнением кувырка

назад, можно дать несколько «перекатов назад» и только потом попробовать сам кувырок [3].

При проведении каких-либо подвижных игр, эстафет следует избегать скученности, из-за которой могут возникать столкновения. Если места для проведения игры мало, можно уменьшить количество игроков. Не допускается проводить занятия двумя видами спорта в одном зале или на одной площадке.

Недостатки в материально-техническом оснащении занятий, соревнований. Сюда можно отнести неудовлетворительное состояние спортивных снарядов, тренажеров, покрытия зала, а также состояние одежды и обуви занимающихся. Перед каждым занятием необходимо осмотреть место проведения, и устранить недостатки.

Одежда должна быть удобной и не стеснять движения; обувь должна защищать стопу от ударов и толчков, хорошо фиксировать голеностопный сустав, протектор подошвы не должен быть стерт.

Отклонения в состоянии нервной системы и физическом состоянии студента. Во время сессии нарастает перегрузка и утомление; после болезни у обучающегося еще не восстановился должный уровень физической подготовленности; просто волнение при выполнении какого-либо трудного или просто нового упражнения – преподавателю необходимо учитывать все эти факторы при планировании занятия.

Также, причинами травм могут стать отсутствие медицинского контроля или нарушение врачебных требований. Нарушение сроков возобновления тренировок после болезни, или травмы, невозможность комплектовать группы обучающихся по степени подготовленности или половому признаку имеет негативный характер [4].

Недочеты в поведении занимающихся. К таким недочетам относятся: нарушения дисциплины, поспешность при выполнении упражнения, невнимательность как со стороны обучающегося, так и со стороны преподавателя.

Неблагоприятная метеорологическая среда. Не допускать длительного нахождения курсантов и слушателей на улице при низкой температуре, а также длительных нагрузок при высокой температуре (выше 25 градусов).

Подводя итоги вышесказанного, мы рекомендуем придерживаться следующих правил при проведении занятия по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России для снижения риска получения травмы у занимающихся:

- необходимо знание и соблюдение правил техники безопасности как обучающимися, так и преподавателем;
- обязателен врачебный контроль за самочувствием занимающихся;
- перед каждым занятием необходимо проводить качественную разминку, обязательно включать в занятие упражнения для укрепления и стабилизации мышц стопы и голени, например: ходьба на носках, пятках, стойка на одной ноге;
- следить за правильностью выполнения упражнений;
- преподавателю следует соблюдать методические принципы проведения занятия, продумать план занятия заранее.

Литература

1. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Козицын А. Л. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография. Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. 396 с.
2. Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции (21 ноября 2014 г.) / МВД России, Федеральное гос. казенное образовательное учреждение доп. проф. образования «Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России», Центр изучения проблем доп. проф. образования ; [сост. М. А. Буркова]. Домодедово : Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2014. 171 с.
3. Шкапов П. Ю. Некоторые аспекты формирования потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов вузов МВД России // Актуальные проблемы организации физической подготовки в образовательной организации высшего образования МВД России : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. С. 37–40.
4. Леушина М. Л. Травматизм во время занятий физической подготовкой и спортом в вузах системы МВД // Концепт. 2017. Т. 36. С. 51-53. URL: <http://e-koncept.ru/2017/771213.htm> (дата обращения 10.10.2021).

References

1. Kuznetsov S. V., Volkov A. N., Kozitsyn A. L. Organizatsiya fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation], Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, 396 p.
2. Aktual'nye problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del. Sbornik materialov mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (21 noyabrya 2014 g.) [Actual problems of professional training of employees of internal affairs bodies. A collection of materials of the interuniversity scientific and practical conference (November 21, 2014)]. Domodedovo, All-Russian Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2014, 171 p.
3. Shkapov P. Yu. Nekotoryye aspekty formirovaniya potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii u kursantov vuzov MVD Rossii [Some aspects of the formation of the need for physical self-improvement among cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy organizatsii fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'noy organizatsii vysshego obrazovaniya MVD Rossii. Sbornik trudov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. [Actual problems of the organization of physical training in the educational organization of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia: proceedings of the All-Russian Scientific and practical conference]. N. Novgorod, Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 37-40. (In Russia).
4. Leushina M. L. Travmatizm vo vremya zanyatiy fizicheskoy podgotovkoy i spor-tom v vuzakh sistemy MVD [Traumatism during physical training and sports in universities of the Ministry of Internal Affairs system]. Kontsept – Concept, 2017, Vol. 36, pp. 51-53. Available at: <http://e-koncept.ru/2017/771213.htm> (accessed 10.10.2021).

УДК 614.8:551]-047.72

**МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД
К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ ОПАСНЫХ ПРИРОДНЫХ ЯВЛЕНИЙ****INTERDISCIPLINARY APPROACH TO FORECASTING OF NATURAL HAZARDS****Нетойлад Дарья Владимировна**

студент

кафедра безопасности жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Netoylad Darya Vladimirovna

student

department of life safety in the technosphere and human protection
in emergency situations
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Копылов Сергей Александрович

кандидат технических наук, доцент

кафедра безопасности жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Kopylov Sergey Aleksandrovich

Ph. D., associate professor

department of life safety in the technosphere and human protection
in emergency situations
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Статья посвящена описанию междисциплинарного подхода к прогнозированию опасных природных явлений. На примере прогнозирования засухи авторы описывают взаимодействие различных научных дисциплин. Рассматривая проблему негативной тенденции статистики чрезвычайных ситуаций природного характера за 2017–2020 годы, отражающую резкое увеличение числа опасных природных явлений на территории Российской Федерации за последний год, авторы доказывают необходимость междисциплинарного подхода к данной проблеме.

Abstract. The article is devoted to the description of an interdisciplinary approach to the prediction of natural hazards. Using the example of drought forecasting, the author describes the interaction of various scientific disciplines. Considering the problem of the negative trend in the statistics of natural emergencies for 2017-2020, reflecting a sharp increase in the number of natural hazards on the territory of the Russian Federation (RF) over the past year, the author proves the need for an interdisciplinary approach to this problem.

Ключевые слова: опасные природные явления; риск; междисциплинарный подход;

прогнозирование; дисциплина; чрезвычайная ситуация.

Keywords: *natural hazards; risk; interdisciplinary approach; forecasting; discipline; emergency.*

Землетрясения, торнадо, цунами, извержения вулканов и другие природные катаклизмы ежегодно приводят к огромным человеческим и материально-финансовым потерям. Для минимизации наносимого ущерба необходим всесторонний подход к прогнозированию опасных природных явлений. Для этого необходимо использование междисциплинарного взаимодействия в определении источника опасных природных явлений.

На данный момент времени описано более 250 опасных природных явлений. Все они имеют различную природу происхождения (генезиса), что обуславливает свои особенности изучения, относящиеся к различным направлениям науки (таблица 1).

Таблица 1

Классификация опасных природных процессов

Генезис	Примеры опасных природных явлений	Ответственные направление науки
Космогенные	Метеорные потоки, ударное, ударно-взрывное и взрывное кратерирование и т. д.	Астрономия
Космогенно-климатические	Климатические циклы, современное потепление климата и т. д.	Астрономия, Климатология, Экология
Атмосферные	Опасные природные явления в атмосфере летнего и зимнего времени и т.д.	Метеорология, Экология
Гидрологические и гидрогеологические	Половодья и паводки, наводнения, цунами и т. д.	Гидрология, экология, геология и др.
Метеогенно-биогенные	Пожары	Пирология
Геологические	Землетрясения, камнепады, оползни, пыльные бури и т. д.	Геология, сейсмология, геофизика и др.
Био-инфекционные	Эпидемии, эпизоотии, эпифитотия	Эпидемиология

В отдельных случаях необходимость исследования опасных природных явлений порождает возникновение самостоятельного научного направления (например, вулканология). Однако чаще всего применяются знания на стыке различных наук, сочетающие в себе несколько научных дисциплин (например, геоэкология, гидро-геология и т. д.).

Для целостного прогнозирования опасных природных явлений применяются

знания не только узкоспециализированных, но и общих наук, например: с помощью физики проводятся базовые измерения параметров окружающей среды, с помощью математики проводятся расчеты, с помощью информатики создаются модели изучаемых явлений.

Рассмотрим пример прогнозирования вероятности возникновения засухи на территории южных районов Орловской области: Ливенский, Должанский, Колпнянский районы. В период аномальной жары 2010 года.

1. Сбор предварительных данных: замер атмосферного давления, температуры воздуха, определение силы и направление ветра, получение данных из метеослужбы о вероятности изменения погодной обстановки (метеорология), изучение спутниковых снимков (геоинформатика).

2. Идентификация опасных природных явлений. Результат – аномально высокая жара (ноксология, дизастология).

3. Определение родственной или взаимозависимых от данного опасных природных явлений иных опасных природных явлений, определение вероятности и опасности их возникновения. Изучение истории возникновения опасных природных явлений, свойственных данной геолого-климатической зоны, погодных сводок за предыдущие годы (история, геология, метеорология, статистика).

Результат – высокая вероятность возникновения пожаров, потери урожая сельскохозяйственных культур, риск развития эпидемий (ноксология, дизастология, экология, пирология, эпидемиология).

4. Изучение материально-технической базы на случай возникновения чрезвычайных ситуаций, связанных с данными опасных природных явлений (ведомственная наука).

5. Принятие мер для минимизации тяжести последствий возможного чрезвычайных ситуаций для территориальных комплексов, населения и хозяйства (математика, экономика).

Таким образом, возникает связь практически всех областей знаний, а многообразие опасных природных явлений обуславливает высокую степень междисциплинарного взаимодействия при их изучении и прогнозировании.

Важно отметить, что междисциплинарный подход обязательно должен основываться на имеющихся особенностях исследуемой территории, приводящих к сложностям при прогнозировании опасных природных явлений. На территории Российской Федерации к таким особенностям относятся: большая протяженность территории, изобилие разнообразных геологических, климатических и ландшафтных условий, на которых могут возникать различные опасных природных явлений от засухи до экстремальных морозов.

Немаловажную роль играет взаимосвязанность опасных природных явлений, развивающиеся на одной территории. Так, например, сильная засуха может привести к природным пожарам и эпидемиям, а землетрясения становятся причинами оползней, селей и цунами. Поэтому важно развивать области знаний на стыке наук и постоянно оценивать последствия, к которым может привести то или иное опасных природных явлений.

К сожалению, несмотря на высокий уровень научных знаний, взаимодействие

между различными структурами, совершенство технологий прогнозирования и отработанные планы действий в момент возникновения опасных природных явлений, статистика последних лет Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий демонстрирует повышение числа чрезвычайных ситуаций природного характера на территории Российской Федерации:

- в 2017 г. – 42 [1];
- в 2018 г. – 44 [2];
- в 2019 г. – 49 [3];
- в 2020 г. – 104 [4].

Причиной такого резкого роста чрезвычайных ситуаций может являться экономическая ситуация, сложившаяся в результате мирового локдауна. Множество ресурсов были направлены на решение проблем пандемии COVID-2019, поэтому происходило общее ослабление государственных систем наблюдения и контроля за опасными природными процессами и явлениями, а также защиты населения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Так, например:

- приостановление государственного надзора и контроля по вопросам природно-техногенной безопасности привело к увеличению антропогенного воздействия на природные системы;
- отсутствие самоподдерживающейся системы мониторинга и снижение экономической поддержки привело к значительным пробелам данных в системах мониторинга и прогнозирования и, как следствие, к снижению достоверности получаемых данных;
- приостановление разработки и сокращение количества проводимых инженерно-технических мероприятий, направленных на предотвращение источников, снижение угрожающего потенциала и смягчение последствий, привело к превращению опасных природных явлений в чрезвычайных ситуаций;
- смещение приоритета информационного пространства с вопроса возможной опасности чрезвычайных ситуаций на проблему текущей пандемии привело к недостаточной информированности населения о потенциальных угрозах и необходимых правилах поведения в чрезвычайных ситуациях.

Ослабление контроля и надзора сказалось всецело пагубно на обеспечении процесса предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Поэтому так важно даже в период пандемии не ограничивать фокус действия только лишь глобальной угрозой, отстраняясь или ослабляя меры действующего контроля, обеспечивающие своевременный мониторинг возникновения опасных природных явлений.

Даже в самых сложных условиях необходимо выполнять основные превентивные меры:

- мониторинг и прогнозирование сезонных и типичных для изучаемой территории опасных природных явлений;
- анализ и оценка вероятности возникновения опасных природных явлений, идентификация сезонных и типичных для данной территории опасных природных

явлений;

- обобщение данных о причинах возникновения и идентифицируемых опасных природных явлений, определение дисциплинарного типа опасных природных явлений;
- сравнение с причинами возникновения опасных природных явлений иного дисциплинарного типа;
- определение дополнительных факторов, повышающих разрушительный потенциал исследуемого опасных природных явлений или повышающих вероятность возникновения сопутствующих опасных природных явлений иного дисциплинарного типа;
- принятие мер по недопущению накопления разрушительного потенциала сезонных и типичных для данной территории опасных природных явлений;
- создание моделей возможных чрезвычайных ситуаций на основе полученных данных;
- принятие мер для минимизации тяжести последствий от возможного чрезвычайных ситуаций для территориальных комплексов, населения и хозяйства.

Литература

1. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2017 году». Москва : МЧС России, 2017. 376 с.
2. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2018 году». Москва : МЧС России, 2018. 344 с.
3. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2019 году» Москва : МЧС России, 2019. 259 с.
4. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2020 году». М. : МЧС России, 2020. 264 с.

References

1. Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii zashchity naseleniya i territoriy Rossiyskoy Federatsii ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2017 godu» [State report "On the state of protection of the population and territories of the Russian Federation from natural and man-made emergencies in 2017"]. Moscow, EMERCOM of Russia Publ., 2017, 376 p.
2. Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii zashchity naseleniya i territoriy Rossiyskoy Federatsii ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2018 godu» [State report "On the state of protection of the population and territories of the Russian Federation from natural and man-made emergencies in 2018"]. Moscow, EMERCOM of Russia Publ., 2018, 344 p.
3. Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii zashchity naseleniya i territoriy Rossiyskoy Federatsii ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2019 godu» [State report «On the state of protection of the population and territories of the Russian

Federation from natural and man-made emergencies in 2019»]. Moscow, EMERCOM of Russia Publ., 2019, 259 p.

4. *Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii zashchity naseleniya i territoriy Rossiyskoy Federatsii ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2020 godu» [State report «On the state of protection of the population and territories of the Russian Federation from natural and man-made emergencies in 2020»]. Moscow, EMERCOM of Russia Publ., 2020, 264 p.*

УДК 796

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**GOALS, OBJECTIVES AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS****Глазунова Дарья Павловна**

студент

Институт естественно-научного образования

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Glazunova Daria Pavlovna

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd state socio-pedagogical university**Volgograd, Russia***Половодов Игорь Валентинович**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Институт естественно-научного образования, физической культуры

и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Polovodov Igor Valentinovich

senior lecturer

department of physical culture

*Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd state socio-pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье подробно описаны цели, задачи и принципы физического воспитания студентов. Представлены результаты решения задач и раскрыты принципы для реализации этих задач. Данное исследование позволяет использовать полученные результаты в практической работе педагогов образовательных учреждений, в ходе подготовки годового планирования по физическому воспитанию.

Abstract. This article describes in detail the goals, objectives and principles of physical education of students. The results of solving problems are presented and the principles for the implementation of these tasks are disclosed. This study allows us to use the results obtained in the practical work of teachers of general educational institutions, during the preparation of annual planning for physical education.

Ключевые слова: физическое воспитание; цели физического воспитания; задачи физического воспитания; принципы физического воспитания.

Keywords: physical education; goals of physical education; physical education tasks; principles of physical education.

Цели, задачи и принципы являются необходимыми составляющими любой деятельности. Они определяют ее содержание, сущность, структуру и необходимый результат. Физическое воспитание, независимо от категории обучающихся, будь то школьники, студенты, профессиональные спортсмены и пр. [3, с. 300].

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современном мире снижается уровень физической активности населения, в частности, исследуемая группа может относиться к категории малоподвижной в связи с тем, что большую часть своего времени проводит за партами в университетах, подготовкой к занятиям, банальном игнорировании включения необходимого уровня физической активности. Безусловно, что речь не идет о студентах, занимающихся профессиональным спортом. Однако, с момента ухудшения эпидемиологического положения, введением ограничительных мер, вышеназванная проблема усилилась.

В связи с этим необходимо исследовать физическое воспитание студентов с точки зрения целеполагания и изучения необходимых задач, выявить, на каких принципах должна строиться деятельность по формированию и развитию физической развитости организма и физической культуры личности человека.

Цель физического воспитания содержится в самом определении данной деятельности. В научной и учебной литературе авторы сходятся в том, что направленность физического воспитания включает в себя два главенствующих аспекта. В первую очередь, это непосредственное оздоровление и развитие физических способностей организма, его формы, подготовка организма к нагрузкам в трудовой и общественно полезной и иной деятельности. С другой стороны, физическое воспитание включает в себя развитие личности с точки зрения внутренней выносливости, духовных и нравственных качеств, формирования физической культуры человека как части общей культуры человека, а также самопознания, саморазвития и самосовершенствования [2, с. 48].

Данная цель достигается сочетанием выполнения двух видов задач. Традиционно в науке выделяют задачи, предложенные Холодовым Ж. К., Кузнецовым В. С., а именно специфические и общепедагогические, ввиду их тесной взаимосвязи. Поскольку первая группа содержит в себе как оптимизационные, так и образовательные задачи, последние из которых делятся на теоретические и практические [1, с. 17]. К ним относятся:

1. Двигательные умения.
2. Знания научно-практического характера.
3. Собственно спортивно-двигательных умений и навыков.

Особое значение занимает первая группа. Двигательные умения являются у каждого человека врожденными, однако образ жизни современного человека не позволяет держать их в форме естественным образом. Специально направленное развитие помогает человеку осуществлять свою бытовую, профессиональную, в некоторых случаях оборонную деятельность.

Данная задача реализуется путем закономерного систематического формирования данных навыков, формирования правильной и безопасной техники упражнений, поддержания гигиены и здоровья

Что касается оптимизационных задач, что они включают в себя также несколько

направлений:

1. Наилучшее формирование физических свойств, данных при рождении.
2. Усовершенствование тела, а также гармоничного формирования физических функций.
3. Укрепление самочувствия, закаливание организма.

В науке принято выделять в качестве общепедагогических задач формирование личности человека. Данные задачи выдвигают социуму концепцию физического развития с особой важностью, ведь обязано способствовать формированию моральных качеств, поведению по условиям социума и формированию умственных способностей и психомоторных функций.

Так же следует отметить в рамках рассматриваемой темы систему принципов физического воспитания, поскольку принципы – это неизменные основополагающие начала, на которых базируется любая человеческая деятельность. Принципы устанавливают необходимость выполнения каждой задачи.

Все принципы, находящиеся в системе взаимозависимые и при этом, невыполнение одного из них, оказывает существенно негативное влияние на процент достижения поставленной цели.

Принципы физического воспитания образуют целостную систему, включающую в себя общие, методические и специальные принципы.

Кадыров Р. М. выделяет следующие общие принципы [4, с. 51]:

- 1) принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности;
- 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности);
- 3) принцип оздоровительной направленности»;

Задачи, которые выполняются в рамках данного принципа:

- общее укрепление организма и выработка гигиены;
- обучение правильности движений и выработка сноровки;
- усвоение данных навыков правильности техники движений, имеющих в бытовой, профессиональной, спортивной и иной деятельности;
- совершенствование важнейших общих и предназначенных для конкретных видов психологических и физических качеств;
- овладение способами применения двигательных навыков и использование психологических и физических качеств и умений, конкретных условиях.

В общих принципах заложено требование общества, государства, как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (другими словами, каким должен стать человек с развитой физической культурой).

Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.

Данный принцип раскрывается в двух ключевых положениях.

1. Гарантировать целостность абсолютно всех сторон обучения, создающих гармонично сформированную личность. В ходе физического обучения и смежных формах применения физической культуры важно учитывать комплексность задач нравственного, эстетического, физического, интеллектуального воспитания.

2. Второй постулат состоит в необходимости применения детерминант физической культуры в их совокупности. Сюда относится развитие уже имеющихся и формирование нового комплекса жизненно важных двигательных умений и навыков.

Другими словами, данное положение означает, что необходимо включение как занятия общефизической, так и специальной подготовки.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности). Данный принцип в максимальной мере отображает целевое предназначение физической культуры:

- тренирует студента для полноценной жизнедеятельности.

Этот принцип подразумевает, что при других одинаковых обстоятельствах давать необходимое преимущество тем инструментам (физическим упражнениям), которые формируют актуальные важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. В различных конфигурациях физкультурной работы следует стремиться гарантировать получение наиболее обширного фонда различных моторных умений, также способностей, но кроме того многоплановое формирование физических возможностей.

Принцип оздоровительной направленности.

Значение принципа состоит в неотъемлемом достижении результата поддержания, а также улучшения самочувствия студента.

Данный принцип:

- тщательно подбирать инструменты: средства и методы, ставя во главу угла оздоровительно воздействие на организм студента;
- организовывать тренировочный процесс, учитывая половозрастные, медицинские показатели и степень устойчивости организма к нагрузкам;
- создавать условия для регулярности и единства медицинского и педагогического контроля в ходе занятий и соревнований;
- уделять внимание гигиене и естественным оздоровительным факторам.

Схематично, они представляются следующим образом (рис. 1)

Таким образом, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему:

- к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;
- к обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);
- к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания на практике.



Рис. 1. Схема принципов физического воспитания

Следовательно, цель, задачи и принципы, реально, направляют ход физического воспитания на достижение определенных итогов определенным способом. Относительное разделение на преподавание и процесс обучения в физическом воспитании резюмирует наличие знания о цели, задачах и принципах, как у педагога, так и у студента. Цель физического воспитания студента может быть достигнута только путем выполнения всех поставленных задач, только в единстве они становятся действительными гарантами. Говоря о задачах, стоящих перед достижением цели физического воспитания, необходимо помнить о двух важных направлениях: конкретизации задач с учетом половозрастных и медицинских показателей, а также с учетом необходимого количества времени. Сложность возникает в построении занятий таким образом, чтобы получить наиболее эффективный результат каждого студента с учетом его индивидуальных особенностей при работе в группе. Второе направление связано с соотношением времени, необходимого для полноценного достижения цели также каждого студента.

Литература

1. Аутлев Н. А., Уджуху И. А. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретро-

спектива, реальность и будущее : материалы региональной конференции 29 ноября 2019 г. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России. 2019. С. 16-18.

2. Васильева М. И. Анализ физической подготовленности студентов вуза (на примере Республики Саха (Якутия)) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 47-49.

3. Курасбедиани З. В., Токарева С. В., Котова О. В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 294-301.

4. Кадыров Р. М., Морщинина Д. В., Караван А. В. Становление теории физического воспитания: цель, задачи, принципы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 5. С. 51-54.

5. Кирова Е. В. Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 34. С. 187-192.

References

1. Autlev N. A., Udzhukhu I. A. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na protsess formirovaniya vsestoronno razvitoj lichnosti i zdorovogo stilya zhizni cheloveka [Influence of physical culture and sport on the formation of a comprehensively developed personality and a healthy lifestyle of a person]. Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee. Materialy regional'noj konferentsii 29 noyabrya 2019 g. [Physical culture and sport in the structure of professional education: retrospective, reality and the future. Materials of the regional conference on November 29, 2019]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, p. 16-18. (In Russia).

2. Vasil'eva M. I. Analiz fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza (na pri-mere Respubliki Sakha (Yakutiya) [Analysis of physical fitness of university students (on the example of the Republic of Sakha (Yakutia)]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2020, no. 1 (179), pp. 47-49.

3. Kurasbediani Z. V., Tokareva S. V., Kotova O. V. Formirovanie motivatsii studentov k samorazvitiyu v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft, 2020, no. 11 (189), pp. 294-301.

4. Kadyrov R. M., Morschinnina D. V., Karavan A. V. Stanovlenie teorii fizicheskogo vospitaniya: tsel', zadachi, printsipy [Formation of the theory of physical education: purpose, objectives, principles]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training, 2014, no. 5, pp. 51-54.

5. Kirova E. V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture]. Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya - Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application, 2013, no. 34, pp. 187-192.

УДК 796.819

**СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ
ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МОДУЛЬ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**THE SPECIFICS OF CONDUCTING CLASSES WITH STUDENTS
OF THE OREL STATE UNIVERSITY AFTER NAMED I. S. TURGENEV
ON THE DISCIPLINE «MODULE OF ELECTIVE DISCIPLINES
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» WITH THE USE OF DISTANCE LEARNING**

Фролов Дмитрий Александрович

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Frolov Dmitry Alexandrovich

senior lecturer

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Gorbacheva Olga Alexandrovna

Ph. D., associate professor

department of theory and methodology physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич

старший преподаватель

кафедры физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kharlashin Denis Anatolyevich

senior lecturer

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной работе поднимаются проблемы учебного процесса студентов по дисциплине физической культуре и спорту в Орловском государственном

университете имени И. С. Тургенева, переведенных на удаленное дистанционное обучение из-за коронавирусной инфекции COVID-19. Целью работы стал анализ проблем, происходящих в процессе дистанционного обучения и их решение. В статье описаны положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения. Сделаны выводы, что применение в учебном процессе дистанционного обучения позволило расширить знания студентов в использовании информационно-коммуникативных технологий на занятиях физической культуры online. Студенты, при выполнении домашнего задания, научились оформлять работы в программах Microsoft PowerPoint, Microsoft Office Publisher и Microsoft Word.

Abstract. *This paper raises the problems of the educational process of students in the discipline of physical culture and sports at the I.S. Turgenev YSU who were transferred to remote distance learning due to the COVID-19 coronavirus infection. The purpose of the work was to analyze the problems occurring in the process of distance learning and their solution. The article describes the positive and negative sides of the DO. It is concluded that the use of distance learning in the educational process has allowed students to expand their knowledge in the use of information and communication technologies in physical education classes online. Students, while doing homework, learned how to design works in Microsoft PowerPoint, Microsoft Office publisher and Microsoft Word programs.*

Ключевые слова. *Дистанционное обучение, физическая культура и спорт, студент, учебный процесс, умение и навыки.*

Keywords. *Distance learning, physical education and sports, student, learning process, skills and abilities.*

Эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране в современное время внесла вынужденные преобразования в систему образования – учебным заведениям пришлось перейти на дистанционное обучение.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» «под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением, содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ, информации и, обеспечивающих ее обработку, информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников» [5, с. 302]. Студенты являются основным резервом нашей страны, именно поэтому важнейшей задачей Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева является подготовка здоровых, в физическом плане, специалистов с высоким уровнем работоспособности и активной жизненной позицией. Стоит отметить, что главная задача нашего университета – сделать так, чтобы вынужденные карантинные мероприятия во время пандемии не затрудняли выполнение вышеуказанных задач.

Применение в учебном процессе информационных технологий позволяет значительно увеличить эффективность организации учебного процесса и сделать

доступнее управление самостоятельной работы студентов, получить возможность в расширении содержание обучения. Отличительной чертой в дисциплине по физической культуре и спорту в вузе является преимущество практических занятий, на которых студенты имеют потенциал в приобретении и развитии полезных физических качеств [1, с. 124]. Именно поэтому, можно сказать, что акцент в дистанционном обучении ставится на учение, а не преподавание.

Возможности, доступные в сети Интернет, позволяют преподавателю без затруднений организовывать контроль над учебной деятельностью студентов. Дистанционное обучение имеет вероятность развития в двух направлениях:

- использование студентами Интернет-ресурсов для самостоятельной работы, направленной на усвоение учебного материала;
- прямой контакт преподавателя и обучающихся с использованием высоких технологий, в том числе, сети Интернет и различные платформы для видеоконференций, включающих в себя такие приложения как Zoom, WhatsApp, ВКонтакте [2, с. 127].

Исходя из опыта, можно отметить, что второе направление развития является наиболее продуктивным для обеих сторон образовательного процесса, поскольку студенты, находясь на дистанционном обучении имеют возможность без каких-либо трудностей контактировать напрямую с преподавателями, а также получать от них рекомендации к выполнению заданий и разбор допущенных ошибок.

В нынешний момент времени жизни студенты на постоянной основе в своей повседневной жизни используют мобильные устройства, в том числе и для поиска необходимой информации, для выполнения учебных заданий. Стоит отметить, что цифровое образование имеет высокую вероятность усиления связи между педагогом и учащимися, что является одним из самых важных компонентов в воспитательном процессе. Но данный характер учебного процесса имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Так, например, к положительным характеристикам можно отнести тот факт, что общество в век технического прогресса имеет яростное стремление к познанию мира интернета, определению наиболее быстрых и эффективных способов обучения и взаимодействия друг с другом. Недостатком же является тот факт, что при ведении учебного процесса в дистанционном формате, тратится больше времени, нежели при очном обучении.

В условиях пандемии появляется острая необходимость в организации обучения в высших учебных заведениях. Перед преподавателем высшей школы стоит задача – организовать обучение по программам бакалавриата и магистратуры с учетом переработки материалов практических занятий по физической культуре для дистанционного обучения.

Таким образом, педагог высшей школы, соблюдая правила образовательного процесса, должен правильно организовать урок, с учётом усвоения учебного материала по данному курсу.

Во-первых, подготовить тему, вопросы занятия, содержание, которые студенты должны изучить самостоятельно, а также построить диалог со студентами во время онлайн занятий, со всей группой.

Во-вторых, надо выявить образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи занятия по физической культуре в зависимости от темы занятия.

В-третьих, определить метод и способ проведения занятия по физической культуре:

- видеоролик;
- наглядный показ через систему Zoom;
- презентация.

В-четвертых, определить порядок использования информационно-коммуникационных технологий при проведении занятий по физической культуре, с целью сохранения его эффективности, эмоционального удовлетворения, сокращения времени на усвоение данного материала.

И наконец, в-пятых, определить методы, приемы и средства создания благоприятной атмосферы в коллективе во время проведения занятий.

В учебной деятельности явно выделяется необходимость в формулировании темы, цели и формы учебного занятия, с целью заблаговременного доведения до сведения обучаемых их содержание для начала самостоятельной подготовки студентов непосредственно к процессу обучения [2, с. 236].

Формирование и развитие у учащихся познавательность интереса, мотивации и приобретение новых и полезных навыков и умений, необходимых для практической профессиональной деятельности, является главной задачей внедрения активных методов обучения в проведении учебных занятий с использованием технологий дистанционного процесса.

Во время дистанционного проведения учебной деятельности по дисциплине физической культуре и спорту выделяют следующие ступени освоения обучающимися спортивных теоретических умений и практических навыков:

I ступень – визуальная. Включает в себя исследование студентами техники выполнения спортсменами физических упражнений, создание целькового образа двигательного действия из различных элементов.

II ступень – техническая. Подразумевает применение видеоаппаратуры для фиксации выполнения физического упражнения, а затем его изучение и обработку поэтапно.

III ступень – аналитическая. Студенты получают навык принятия решений на основе совокупности приобретенной информации, умение перестроить двигательное действие в зависимости от условий проведения занятий по дисциплине [4, с. 306].

После обзора основного теоретического материала изучаемой дисциплины студенты получают задания по изучаемому материалу, а также им высылаются литература и источники, которыми они могут пользоваться.

Каждый студент должен распределить своё время для подготовки материала к следующему занятию. В университете существуют правила, по которым студенты должны в определенное время входить в систему Zoom для встреч с преподавателем в on-line формате. Занятия с использованием дистанционного обучения проводятся в соответствии с расписанием занятий на сайте Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева, материалы, требуемые для организации

занятия, выкладываются преподавателем в методических материалах, созданных в расписании.

В формате задания для самостоятельного выполнения каждый студент получает совокупность элементов двигательного действия, из которых он составляет полноценные спортивные комплексы на основе пройденного материала.

Используя метод ретроспективного анализа, можно сделать вывод, что при отсутствии должной мотивации, невозможно побудить интерес у студентов для принятия активного участия в процессе обучения. Поэтому преподавателю надлежит заботиться о создании и поддержании у обучающихся познавательного интереса к его предмету.

Различные мнения преподавателей и студентов по поводу дистанционного обучения получили как положительные, так и отрицательные моменты в обучении.

Положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения.

Положительные стороны дистанционного обучения:

1. Выбор времени на обучение, при условии получения заданий в системе личных сообщений и выполнения их в течении дня.

Настроить процесс обучения, давая возможность студенту самому себе подобрать удобные время и темп обучения.

2. Место, в котором будет проходить дистанционное обучение.

Студенты могут получать образование в удобном для них месте. Студенты не ограничены расстоянием и могут учиться вне зависимости от места проживания и значительно сокращаются расходы на дальние поездки к месту обучения.

3. Прогресс в информационно-коммуникативных технологиях.

Использование информационно-коммуникативных технологиях в современном обществе позволило черпать ресурсы из разных источников:

– YouTube, на этом сайте выложены видеоролики занятий по физической культуре, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, комплексы упражнений на разные группы мышц; студенты могут также получать задания в электронном виде и затем отсылают преподавателю в системе личных сообщений Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева;

– оформление работы в виде презентации Microsoft PowerPoint, рисунки, кроссворды и составление их самостоятельно, буклеты Microsoft Office Publisher, сайты, текстовые файлы в блокноте и Microsoft Word;

– ответы на вопросы преподавателя высшей школы в мессенджерах Instagram, Вконтакте (www.vk.com), WhatsApp.

Отрицательные стороны дистанционного обучения:

1. Нет возможности тесного контакта с преподавателем высшей школы.

Невозможно использовать индивидуальную работу. Передача знаний не всегда информативна, преподаватель не видит, на сколько внимательно его слушают студенты.

2. Пониженная мотивация у обучающихся и сниженная объективность оценивания.

Студенты, которые в условиях очного обучения показывали относительно высокие результаты, в изменившихся условиях могли резко понизить свою успеваемость.

Снижение объективности оценивания знаний обучающихся. Оценка знаний осуществлялась дистанционно, и зачастую, у педагога могло не быть возможности установить степень самостоятельности выполнения студентом того или иного задания.

3. Отсутствие практики.

Практические занятия по физической культуре проходят в виде семинаров, тестовых заданий, докладов.

4. Обеспеченность техникой.

Недостаточный уровень обеспеченности компьютерной и иной техникой у студентов и преподавателей. Возникновение у преподавателей старшего возраста дополнительных трудностей в овладении современными компьютерными технологиями.

Таким образом, современные формы организации образовательного процесса имеют и положительные и отрицательные стороны. Для кого-то это новые возможности для развития полезных умений и навыков в сети интернет. Также технологии дистанционного образования помогают преподавателю физической культуры и спорта повысить качество образования по предмету, сформировать универсальные учебные действия в современной цифровой коммуникационной среде.

Литература

1. Грунт Е. В., Беляева Е. А., Лисситса С. Дистанционное образование в условиях пандемии: новые вызовы российскому высшему образованию // *Перспективы науки и образования*. 2020. № 5 (47). С. 45–58.

2. Иванов А. А., Хомутов А. М. Особенности физической подготовки в условиях пандемии Ковид-19 // *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики*. Серия: гуманитарные науки. 2021. № 6. С. 79–81.

3. Козлова Н. Ш. Цифровые технологии в образовании // *Вестник Майкопского государственного технологического университета*. 2019. № 1/40. С. 83–91.

4. Нуруллаева А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время пандемии // *Скиф. Вопросы студенческой науки*. 2020. № 5–1 (45). С. 54–57.

5. Шутова Т. Н. Информатизация и цифровизация образовательного процесса по физической культуре // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020, № 3 (181). С. 501–505.

References

1. Grunt E. V., Belyaeva E. A., Lissitsa S. *Distantsionnoe obrazovanie v usloviyakh pandemii: novye vyzovy rossiyskomu vysshemu obrazovaniyu* [Distance education in a pandemic: new challenges to Russian higher education]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya - Prospects of science and education*, 2020, no. 5 (47), pp. 45-58.

2. Ivanov A. A., Khomutov A. M. *Osobennosti fizicheskoy podgotovki v usloviyakh pandemii Kovid-19* [Features of physical training in the conditions of the Covid-19 pandemic]. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: gumanitarnye nauki - Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities*, 2021, no. 6, pp. 79-81.

3. Kozlova N. Sh. *Tsifrovyye tekhnologii v obrazovanii* [Digital technologies in education]. *Vestnik Maykopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta - Bulletin of the*

Maikop State Technological University, 2019, no. 1/40, pp. 83-91.

4. Nurullayeva A. I. . *Vliyanie distantsionnogo obucheniya na samochuvstvie studentov vo vremya pandemii [The influence of distance learning on the well-being of students during the pandemic]. Skif. Voprosy studencheskoy nauki - Skif. Questions of student science, 2020, no. 5-1 (45). pp. 54-57.*

5. Shutova T. N. *Informatizatsiya i tsifrovizatsiya obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskoy kul'ture [Informatization and digitalization of the educational process in physical culture]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2020, no. 3 (181), pp. 501-505.*

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

УДК 611.08

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ

DEVELOPMENT OF THE FUNCTIONS OF THE VESTIBULAR APPARATUS IN PRESCHOOLERS

Слободян Дарья Андреевна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Slobodyan Daria Andreevna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Яблочкина Ольга Александровна

студент

факультет дошкольного и начального образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Yablochkina Olga Alexandrovna

student

faculty of preschool and primary education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Половодов Игорь Валентинович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Polovodov Igor Valentinovich

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрывается значение вестибулярного аппарата в жизни ребенка дошкольного возраста, перечисляются основные нарушения вестибулярных функций. Подробно описано строение вестибулярного анализатора и место его расположения в организме человека. Представлен педагогический эксперимент на базе МДОУ

детский сад № 269 города Волгограда, где определялось влияние комплекса специальных упражнений на состояние вестибулярного аппарата у детей 3-4 лет. Детально представлены пробы для тестирования вестибулярной функции у детей: проба вытянутых рук, пальце – носовая проба, проба Ромберга и проба походки по прямой. Представлен комплекс из десяти упражнений для дошкольников. Результаты исследования зафиксированы в виде таблицы, сделаны соответствующие выводы. Авторами даны общие рекомендации по развитию вестибулярных функций у дошкольников.

Abstract. *The article reveals the importance of the vestibular apparatus in the life of a preschool child, lists the main disorders of vestibular functions. The structure of the vestibular analyzer and its location in the human body are described in detail. Presented is a pedagogical experiment on the basis of the MDOU kindergarten No. 269 of the city of Volgograd, where the influence of a set of special exercises on the state of the vestibular apparatus in children 3-4 years old was determined. The tests for testing the vestibular function in children are presented in detail: the test of outstretched arms, the finger-nose test, the Romberg test and the test of straight gait. A set of ten exercises for preschoolers is presented. The results of the study are recorded in the form of a table, the corresponding conclusions are drawn. The authors provide general recommendations for the development of vestibular functions in preschoolers.*

Ключевые слова: *вестибулярный аппарат; отолитовый аппарат; эндолимфа; равновесие; дошкольник; упражнение; проба.*

Keywords: *vestibular apparatus; otolith apparatus; endolymph; equilibrium; preschooler; the exercise; try.*

Развитие функций вестибулярного аппарата является необходимым условием подготовки детей к учебе, к жизни, к труду, службе в армии. При постоянно растущих требованиях в учебной и трудовой деятельности хорошо развитый вестибулярный аппарат способствует эффективному выполнению рабочих операций, повышает возможности в управлении своими движениями, обеспечивает экономное расходование энергетических ресурсов организма. Вестибулярные ощущения являются уникальными для человеческого организма. Мы их практически не осознаем, но без них не можем обходиться. Вестибулярная система участвует в выполнении следующих функций: регуляция уровня активации мозга, внимание, гравитационная уверенность, ориентировка в пространстве, регуляция неосознаваемых движений глаз, регуляция мышечного тонуса, координация левой и правой сторон тела, планирование движений, артикуляция. У взрослых вестибулярные нарушения проявляются в виде головокружения и дезориентации, а у детей врожденные вестибулярные дисфункции препятствуют полноценному развитию мозга, приводят к отставанию в двигательном и в когнитивном развитии. Ребенок, имеющий подобные нарушения, сталкивается в жизни с рядом трудностей, которые с возрастом видоизменяются, но не исчезают.

Если нарушения наблюдаются у детей до года, то они позже, чем другие дети, начинают держать голову, сидеть, ползать. Мышечный тонус у них повышен, либо понижен, ребенок не любит, когда его берут на руки, в 12 месяцев не ходит без поддержки, плохо жует пищу, говорит значительно хуже, чем ровесники. Ребенок с нарушениями беспокойный, неуклюжий, гиперактивный или заторможенный, спотыкается о предметы, плохо ощущает границы своего тела, с трудом осваивает новые навыки, путает лево и право, одевает одежду задом наперед, путает левый

ботинок с правым, боится высоты и темноты.

В младшем школьном возрасте ребенок трудно выражает свои мысли, не может спокойно сидеть на уроке. У него возникают трудности с освоением навыков чтения и письма, трудности с распознаванием цифр и счетом, он не может списывать с доски, совершенно не ориентируется во времени, имеет проблемы в общении с другими детьми и с трудом запоминает учебный материал. О решающей роли вестибулярной системы в развитии мозга ребенка впервые начали писать еще в 70-х годах XX века. Автором этих исследований была Джин Айрес — основательница теории сенсорной интеграции. Она доказала, что в космосе в условиях отсутствия гравитации происходит стремительная дегенерация клеток мозга, но подобные явления могут возникать и на Земле, если вестибулярная система не регистрирует информацию о гравитации и изменении положения головы. Это может происходить с ребенком, у которого имеются скрытые вестибулярные дисфункции. При наличии этих нарушений занятия с логопедом или педагогом обычно оказываются малоэффективными и не приносят должного результата.

Вестибулярным аппаратом называют периферический (рецепторный) отдел вестибулярного анализатора, он является частью внутреннего уха, находящийся в пирамиде височной кости. Развитие его начинается еще при внутриутробном развитии и продолжается до 18-20 лет. Вестибулярный аппарат состоит из преддверия и трех полукружных каналов, расположенных в трех взаимно перпендикулярных плоскостях: горизонтальной, фронтальной (слева направо) и переднезадней. В современном представлении, вестибулярный аппарат состоит из двух самостоятельных органов: более раннего отолитового аппарата, регистрирующего линейные ускорения, и более позднего аппарата полукружных каналов, регистрирующего угловые ускорения. Внутри костного футляра вестибулярного аппарата находится перепончатый той же формы. Пространство между ними заполнено жидкостью, перилимфой, переходящей в перилимфу улитки, а внутреннее пространство перепончатого лабиринта — другой жидкостью, эндолимфой. Отолитовый аппарат постоянно контролирует положение головы относительно направления силы тяжести. Он определяет, в каком положении в пространстве находится тело, реагирует на линейные ускорения при вертикальных и горизонтальных движениях тела.

Возможности древнего отолитового аппарата мы используем не полностью. Это связано с явлением гиподинамии у современного человека. Слабая тренированность этого аппарата может привести к укачиванию. За возникновение нарушений координации движений отвечает другая часть вестибулярного аппарата. Это три полукружных канала, каждый диаметром около 2 мм. Начальный конец полукружных каналов имеет расширения — ампулы. На внутренней поверхности ампул расположены гребешки; на их вершинах сгруппированы волосковые клетки, над которыми расположена студенистая масса. Волоски этих клеток погружены в студенистую массу и возбуждаются от движений эндолимфы, возникающих при вращении головы. При этом возникает разность потенциалов, в результате которой выделяется регулятор, стимулирующий окончания волокон вестибулярного нерва. Ортогональное расположение ампул полукружных каналов приводит к тому, что раздражителем является ускорение или замедление вращения в определенных плоскостях.

При вращении головы или тела в целом возникают угловые ускорения, и тогда студенистая масса начинает двигаться, возбуждая рецепторные клетки. Таким образом, механизм возникновения вестибулярной реакции заключается в том, что вестибулярный аппарат реагирует только на движение, происходящее с ускорением или замедлением, не реагируя при этом на равномерное движение. Главная роль в этой сложной системе принадлежит мозжечку – отделу головного мозга, который начинает активно развиваться с 6 месячного возраста ребенка и заканчивается к 5-ти годам. Древний отдел мозжечка отвечает за обработку сигналов вестибулярной системы, поддерживает равновесие и координацию движений. Новый отдел мозжечка отвечает за связь с большими полушариями мозга. Именно здесь воссоздается ощущение равновесия или его нарушения и реализуется ответная реакция человеческого тела. Нарушения в любом из этих звеньев дают симптомы головокружения, потери ориентации в пространстве или укачивания. В дошкольном возрасте наблюдается быстрое развитие отделов мозжечка. Он не только обеспечивает движение тела, но и участвует в реализации психической деятельности ребенка. Научно доказано, что одной из причин детского аутизма является снижение скорости переключения внимания между слуховым и зрительным восприятием, искажение когнитивного и социального развития ребенка. Причины мозжечковых нарушений: генетические или внутриутробные аномалии в развитии мозга, вирусные инфекции, наличие токсинов, аутоиммунные болезни, вакцинации, наличие опухолей, врожденная гипоплазия, сосудистые заболевания.

Вестибулярный аппарат – это орган равновесия и его необходимо тренировать у детей с раннего возраста, потому что именно он позволяет координировать движения. Без правильного формирования вестибулярного аппарата невозможно нормальное развитие двигательной активности. Развить вестибулярный аппарат у детей в раннем возрасте можно с помощью комплекса специальных и несложных, упражнений, которые нужно проводить регулярно [2]. У детей постарше тренировка вестибулярного аппарата происходит при занятиях гимнастикой, плаванием, спортивными играми, боксом, качании на качелях и прыжках в воду [5]. Одновременно происходит тренировка зон зрительной и кожно-мышечной чувствительности в больших полушариях, что приводит к образованию и укреплению условно-рефлекторных связей между этими зонами. Это имеет решающее значение для точного ориентирования детей в пространстве во время ходьбы, бега, игр, различных спортивных движений. В повседневной жизни многие родители сталкиваются с проблемой укачивания малыша в транспорте. Недолгая поездка в автобусе, маршрутном такси или автомобиле оборачивается приступом тошноты и головокружения, вплоть до рвоты. Причиной этого является слабое развитие вестибулярного аппарата [1].

Признаки нарушения вестибулярного аппарата у детей:

- возникновение страха при езде на лифте, эскалаторе, самокате, велосипеде, роликах, коньках;
- избегание на детской площадке катания на горке, качелях, каруселях, избегание подъема по лестнице;
- появление сильного головокружения, тошноты или рвоты при недлитель-

ном качании на качели или поездки в транспорте;

- боязнь наклониться назад или в стороны;
- избегание быстрых и вращающихся движений;
- потеря координации и равновесия при ходьбе на неровной поверхности;
- неумение повторить простое упражнение на координацию.

Проблема развития функций вестибулярного аппарата у подрастающего поколения и умения управлять своими движениями является актуальной и требует дальнейшего изучения. В этих целях нами был проведен небольшой педагогический эксперимент.

Цель эксперимента: определить влияние комплекса специальных упражнений на состояние вестибулярного аппарата у детей.

Организация исследования: эксперимент проводился с 10 сентября по 10 октября 2021 на базе МДОУ детский сад № 269 Ворошиловского района города Волгограда. Контингент испытуемых: дети 3-4 года в количестве 20 человек, девочки и мальчики младшей группы. Перед экспериментом было проведено тестирование вестибулярной функции детей по 4 пробам. Затем детям был предложен комплекс из 10 упражнений для тренировки вестибулярного аппарата, который они выполняли на протяжении месяца 2 раза в неделю. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование по этим же пробам. Результаты тестов фиксировались в таблице (табл. 1).

Пробы для тестирования вестибулярной функции у детей:

1. Проба вытянутых рук. Ребенок сидит с закрытыми глазами и вытянутыми перед собой руками. Указательные пальцы нацелены вперед, остальные – сжаты в кулак. Педагог находится напротив ребенка, держит свои указательные пальцы в непосредственной близости от его пальцев, наблюдая за перемещениями последних. Здоровый ребенок в течение длительного времени может точно удерживать руки в заданном положении без каких-либо существенных смещений. У ребенка с поражением лабиринта, как правило, наблюдается четко выраженное отклонение обеих рук в сторону медленного компонента нистагма. Такая реакция отклонения вытянутых рук называется гармоничной и является одним из компонентов полного периферического вестибулярного синдрома, что наблюдается при таких заболеваниях, как лабиринтиты и болезнь Меньера. При поражении вестибулярных структур на уровне задней черепной ямки или вестибулярных ядер ствола мозга и мозжечка наблюдается отклонение кнаружи (или внутрь) только одной руки на стороне поражения и реже опускание ее книзу, а на здоровой руке сохраняется заданное положение.

2. Пальценосовая проба. Эта проба является разновидностью указательной пробы. Ребенок сидит, руки сложены на коленях. Педагог предлагает ему сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами коснуться указательным пальцем правой и левой руки кончика своего носа. В норме непопадания не происходит. При заболевании лабиринта наблюдается спонтанное промахивание, направленное в сторону медленного компонента.

3. Сенсibiliзирoванная поза Ромберга. Ребенок стоит вертикально, руки скрещены на груди, а ноги расположены так, чтобы ступни были на одной линии в

позиции пятка к носку. Если здоровый ребенок может устоять, таким образом, около 30 с, то больной с вестибулярными расстройствами недолго может удержаться в этой позе.

4. Проба походки по прямой. Ребенка просят пройти небольшое расстояние сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами, затем вперед и назад с закрытыми глазами, причем при поражении лабиринтной функции отмечаются в основном два типа нарушения походки: 1-й тип – уклонение в одну или другую сторону и 2-й тип – зигзагообразная (пьяная) походка, вызванная церебральной компенсацией. Отклонение в ту или другую сторону указывает на нарушение равновесия вестибулярного характера. Для здорового ребенка выполнение этой процедуры с закрытыми глазами лишь незначительно труднее, чем с открытыми глазами. Больной ребенок, у которого отсутствует вестибулярная функция, проходит с закрытыми глазами гораздо хуже, чем здоровый.

Таблица 1

Результаты тестирования вестибулярной функции детей 3-4 лет (n=20)

Пробы		До эксперимента		После эксперимента	
		Количество	%	Количество	%
Проба вытянутых рук	Отклонения	5	25	2	10
	Без отклонений	15	75	18	90
Пальценосовая проба	Отклонения	4	20	1	5
	Без отклонений	16	80	19	95
Поза Ромберга	Менее 30 сек.	8	40	3	15
	30 сек и более	12	60	17	85
Проба походки по прямой	Отклонения	9	45	5	25
	Без отклонений	11	55	15	75

Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата детей:

1. Повороты и наклоны головы, туловища (8-10 раз).
2. Качание на фитболе вверх и вниз, вправо и влево, по кругу (по 1 мин).
3. Повороты вокруг своей оси (по 10 раз в каждую сторону).
4. Ходжение по бордюрам (1-2мин).
5. Качание на качелях и каруселях, катание с детской горки (3-5 мин).
6. Кружение ребенка хватом под мышки (10 раз в каждую сторону).
7. Перешагивания и бег между препятствиями зигзагом (2-3 мин).
8. Кружение в парах (10 раз в каждую сторону).
9. Музыкально-ритмические движения (5-10 мин).
10. Повороты в ходьбе, беге, прыжках, перекаты, кувырки (2-3 мин) [4].

Результаты исследования: анализ данных из представленной выше таблицы позволяет установить, что результаты тестов вестибулярной функции у детей – дошкольников после эксперимента значительно улучшились в процентном соотношении. В пробе вытянутых рук количество отклонений уменьшилось с 25% до 10 %, в пальце – носовой пробе – с 20% до 5%. В позе Ромберга наблюдается уменьшение отклонений с 40% до 15%, а в пробе походки по прямой – с 45% до 25%. Таким

образом, данный комплекс упражнений, приводит к улучшению функций вестибулярного аппарата у детей дошкольного возраста.

Общие рекомендации:

- развивать вестибулярно-моторные координации необходимо с раннего возраста не только у дошкольников с задержками психического, речевого развития, с гиперактивностью, с аутистическими расстройствами и хромосомными нарушениями, но и у нормально развивающихся детей;
- упражнения на вестибулярный аппарат должны быть интересными и должны проводиться в игровой форме;
- тесты для детей на оценку функции вестибулярного аппарата должны быть щадящими, кратковременными, понятными для выполнения, простыми в выполнении и их результаты должны иметь количественную оценку;
- необходимо чаще ездить с ребенком в транспорте, сначала на небольшие расстояния, затем постепенно увеличивать время поездки;
- во время поездки сажать ребенка лицом вперед, чтобы смотрел вдаль через передние стекла, предложить кусочек мандарина, апельсина или жевательную резинку с ментолом, леденцы;
- при тяжелых симптомах укачивания в транспорте использовать лекарственные препараты «Попутчик», «Имбирь в капсулах», эфирные масла, но по назначению врача;
- если у ребенка появляются симптомы в состоянии покоя или при минимальных вестибулярных нагрузках (головокружение, шаткая походка) и носят стойкий характер, то следует обратиться к неврологу и отоларингологу;
- необходимо проводить диагностику вестибулярной системы у детей, так как ее состояние может меняться в результате инфекционных заболеваний, отитов, приема антибиотиков, различных травм головы.

Таким образом, развивать функции вестибулярного аппарата необходимо не только в детском саду, но еще до прихода в дошкольное учреждение. Система занятий должна включать следующие элементы: развитие крупной и мелкой моторики, овладение мимикой и пантомимикой, развитие чувства ритма и координации движений, овладение приемами мышечного расслабления и быстрого перемещения тела в пространстве, использование мысленного представления действий с воображаемыми предметами. Ежедневное использование представленных выше простых упражнений отлично разовьет у ребенка ровную походку, способность держать равновесие и управлять центром тяжести тела в более сложных упражнениях. Ритмичные прыжки с плавным ускорением и приземлением способствуют развитию органов внутреннего уха и мозжечка, а прыжки на батуте тренируют центральную нервную систему, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Музыкально-ритмические движения развивают координационные способности у детей и тренируют вестибулярный аппарат [3]. Специальные детские качели или катания с детской горки уберегут ребенка от боязни высоты, приучат к частой смене положения тела, заложат важные основы развития координации и вестибулярного аппарата. Выполнение предложенных рекомендаций будет способствовать своевремен-

ному и правильному развитию функций вестибулярного аппарата и сохранению здоровья ребенка в условиях современной жизни.

Литература

1. Живолупов С. А., Самарцев И. Н. Головокружение в неврологии. Москва : АСТ, 2016. 345 с.
2. Корнакова Е. И., Побелянская Ю. Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 113-117.
3. Кравченко А. А., Брыкина В. А., Карагодина А. М. Музыкально-ритмическая гимнастика в режиме дня дошкольника // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 34-40.
4. Хабирова З. З., Бекмансуров Р. Х. Комплекс вестибулярной гимнастики // Приоритетные научные направления: от теории к практике : материалы XXXIX Международной научно-практической конференции. Новосибирск, 30 мая 2017 года Новосибирск. Центр развития научного сотрудничества. 2017. С. 57-61.
5. Яблоновская А. А., Брыкина В. А., Лукьянова Л. М. Физическое воспитание детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 93-98.

References

1. Zhivolupov S. A., Samartsev I. N. Golovokruzhenie v nevrologii [Vertigo in neurology]. Moscow, AST Publ., 2016, 345 p.
2. Kornakova E. I., Pobelyanskaya Yu. N. Metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta [Methodology of physical education of preschool children]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 8 (44), pp. 113-117.
3. Kravchenko A. A., Brykina V. A., Karagodina A. M. Muzykal'no-ritmicheskaya gimnastika v rezhime dnya doshkol'nika [Musical-rhythmic gymnastics in the daily routine of a preschooler]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 6 (51), pp. 34-40.
4. Khabirova Z. Z., Bekmansurov R. Kh. Kompleks vestibulyarnoy gimnastiki [Complex of vestibular gymnastics]. Prioritetnye nauchnye napravleniya: ot teorii k praktike : materialy XXXIX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Novosibirsk, 30 maya 2017 goda [Priority research areas: from theory to practice. Materials of the XXXIX International Scientific and Practical Conference. Novosibirsk, May 30, 2017]. Novosibirsk, Scientific Cooperation Development Center LLC, 2017, pp. 57-61. (In Russia).
5. Yablonovskaya A. A., Brykina V. A., Luk'yanova L. M. Fizicheskoe vospitanie detey doshkol'nogo vozrasta [Physical education of preschool children]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 93-98.

УДК 797.2

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА**THE EFFECT OF SWIMMING ON THE RESPIRATORY AND CARDIOVASCULAR SYSTEMS OF MAN****Соковых Григорий Гаврилович**

студент

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Sokovykh Grigory Gavrilovich

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

*кафедра физической культуры
Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

*department of physical culture
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В современных реалиях проблема здоровья человека имеет очень важную роль. С каждым годом ученые-биологи и врачи по всему миру разрабатывают методы борьбы с различными болезнями, вводят в медицину профилактические меры борьбы с болезнями, синтезируют лекарства. Одними из самых распространенных заболеваний, являются заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. В данной статье подробно описано влияние плавания на важнейшие системы организма человека, охарактеризовано влияние данного вида спорта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы – одних из важнейших систем в организме человека. Представлены данные исследования влияния плавательных упражнений на жизненную емкость легких (ЖЕЛ), частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частоту дыханий в минуту. Проведен анализ между полученными данными и на их основе сделан вывод и влиянии плавания на физиологические показатели человека.

Abstract. In modern realities, the problem of human health has a very important role. Every

year, biologists and doctors around the world are developing methods to combat various diseases, introducing preventive measures to combat diseases into medicine, synthesizing medicines. One of the most common diseases are diseases of the respiratory and cardiovascular systems of a person. This article describes in detail the influence of swimming on the most important systems of the human body, characterizes the influence of this sport on the respiratory and cardiovascular systems - one of the most important systems in the human body. The data of the study of the effect of swimming exercises on the vital capacity of the lungs (VEL), heart rate (HR), blood pressure (BP), respiratory rate per minute are presented. An analysis was carried out between the obtained data and, based on them, a conclusion was made about the effect of swimming on human physiological parameters

Ключевые слова: *дыхательная система; жизненная емкость легких; ЖЕЛ; плавание; сердечно-сосудистая система; частота сердечных сокращений; ЧСС.*

Keywords: *respiratory system; vital capacity of the lungs; VC; swimming; cardiovascular system; heart rate; Heart rate.*

О пользе влияния плавания на различные системы органов человеку известно многое. Рядом исследований было доказано, что занятия плаванием могут помочь людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и т. д. Изучение физиологических процессов и влияния на них различных видов физической активности является актуальной проблемой. Подробное изучение данного вопроса поможет лучше разбираться в физиологии человека, а также просветит о влиянии спортивных нагрузок на организм человек [1].

Несмотря на то, что плавание оказывает положительное влияние практически на все системы органов человека, все же максимально положительного эффекта удостаиваются органы дыхания и система сердца и сосудов. Во время занятия пловец, совершая вдох и выдох, преодолевает сопротивление воды, при этом тренируется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки, давление воды препятствует выполнению вдоха, что приводит к развитию мышц, которые расширяют грудную клетку. Также водное давление способствует и более полному выдоху, улучшая газообмен. Во время выдоха в воду приходится преодолевать ее сопротивление, а это дополнительная нагрузка на мышцы, которая приводит к их развитию. При плавании тратится большое количество энергии, что означает возрастание потребности в кислороде, поэтому организм стремится в максимальном объеме использовать каждый вдох. В результате регулярных занятий плаванием показатели дыхательной системы возрастают (эластичность легких – повышается, увеличивается количество альвеол легких, стабилизируется дыхательный ритм, улучшаются объем и вентиляция легких, максимальное потребление кислорода). Одно из самых важных влияний на дыхательную систему, плавание оказывает на жизненную емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ — это максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха. При систематическом занятии плаванием вырабатывается совершенный тип дыхания. Дыхание человека, занимающегося плаванием на регулярной основе наиболее глубокое и редкое. Если взрослый человек, не занимающийся плаванием, выполняет 15–17 дыхательных циклов в минуту, то пловец – 7-9 циклов. Плюсом такого редкого дыхания является то, что благодаря этому снижается износ легких, так как они больше времени находятся в состоянии покоя.

Альвеолы у пловцов работают на максимуме, поэтому организм хорошо снабжается кислородом при вдохе, и легко избавляется от углекислого газа при выдохе. Еще одним показателем дыхательной системы, на который воздействует плавание – это максимальное потребление кислорода (МПК). МПК – это то наибольшее количество миллилитров кислорода, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты. Он является показателем аэробной производительности организма, другими словами – способностью выполнять длительную работу невысокой физической активности. У человека, не занимающегося спортом, МПК в среднем равняется 3400 мл/мин, а у пловцов достигает 6000 мл/мин. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, в результате чего застойные явления в них практически не наблюдаются, а это опять же сказывается на работе органа и его физиологических показателях. При включении в дыхательный процесс мало задействованных участков легочной ткани уменьшается вероятность развития старческой атрофии легких и многих других заболеваний [3].

Не менее положительное влияние, плавание оказывает на сердечно-сосудистую систему. При регулярном занятии данным видом спорта возможно увеличить емкость сердца, повысить его выносливость. Во время занятия плаванием увеличивается ток крови к органам, что лучше сказывается не только на сердце, но и на всех органах в целом. Они получают больше кислорода в связи с быстрым током крови [4]. Со временем, после регулярных занятий, частота сердечных сокращений после любой физической активности снижается, что в свою очередь говорит о повышении работоспособности сердечно-сосудистой системы и уменьшению ее износа. ЧЧС после тренировки снижается до показателя в 80–100 ударов, при этом у человека, не занимающегося плаванием и другими видами физической активности, частота сердечных сокращений может достигать 150 ударов и более. Помимо влияния на физиологические процессы сердца, плавание оказывает положительное действие на сосуды. Повышается их эластичность, в связи с чем стабилизируется артериальное давление (АД), которое со временем может снизиться на 5–15 пунктов [2].

Цель исследования: определение влияния занятий плаванием на дыхательную и сердечнососудистую системы человека.

В исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте от 19 до 20 лет. Все студенты сдали тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Также производились измерения артериального давления (АД) и частоты дыхания. Все показатели фиксировались дважды – до начала занятий плаванием и после проведенного годичного цикла занятий данным видом спорта. Сбор данных производился на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета в 2020–2021 учебном году (до начала занятий плаванием) и в 2021–2022 учебном году, после года занятий. Для корректности и статистической достоверности, в исследовании учитывались только результаты тех студентов, которые прошли все тесты до начала плавательной дисциплины и спустя год (после ее окончания).

Для оценки жизненной емкости легких (ЖЕЛ) использовался стандартный спирометр с максимальным показателем в 9л, а для оценки частоты сердечных сокращений (ЧСС) применялся электронный пульсометр со средним выходным значе-

нием полученного результата. Артериальное давление (АД) измерялось тонометром, дважды, для более достоверного результата. Путем наблюдения оценивалась частота дыхания. Свидетельством вдоха служило изменение объема грудной клетки. Регистрация всех параметров производилась под контролем научного руководителя. Все данные были занесены в заранее начерченную таблицу с их последующим переносом в электронный формат. Помимо исследуемых показателей у студентов также производились измерения роста – ростомером, и веса, при помощи электронных весов, до начала занятия плаванием и после годичного цикла занятий данным видом спорта. Сбор данных показателей необходим для более полных статистических данных.

После проведенных первичных измерений можно заметить, что значения у каждого показателя находятся в пределах нормы. Следующий сбор и запись данных производились спустя год, после годичного цикла занятий плаванием. Измерения также производились под контролем научного руководителя. Все значения были занесены в заранее начерченную таблицу, после чего производился их перенос в электронный формат.

Таблица 1

Среднее значение показателей ЖЕЛ, ЧСС, АД, частоты дыхания, роста, веса у студентов ВГСПУ до и после занятий плаванием

Показатель	Значение (2020 год)	Значение (2021 год)
Рост, см	176,4	176,4
Вес, кг	81,8	79,2
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л	4,2	4,8
Частота сердечных сокращений (ЧСС)	83	73,5
Артериальное давление (АД)	127/72	123/67
Частота дыхания в минуту	16,9	11,5

Данные, полученные спустя год занятий плаванием, помогли сделать выводы, относительно влияния плавания на физиологические процессы в организме. Проведя анализ данных из двух таблиц, можно заметить, что после года занятий плавательными упражнениями, среднее значение физиологических показателей улучшились. Увеличилась жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений достигла среднего нормального значения, уменьшилась частота дыхания в минуту, что является дополнительным доказательством увеличения ЖЕЛ. Небольшое изменение значений претерпели средний вес и артериальное давления, но о субъективности этих данных судить сложно, так как их значение может меняться в зависимости от множества факторов.

В результате проведенного исследования было подробно изучено влияние такого вида спорта, как плавание на организм человека. Была описана польза плавательных упражнений на физиологические показатели, такие как ЖЕЛ, ЧСС, АД, проведен анализ между этими показателями у студентов до начала занятий данным видом спорта и после годового цикла. Полученные результаты помогли подтвердить вышесказанные слова об актуальности изучения данной темы. Выводы, полученные

в результате исследования, подтвердили, что плавательные упражнения с положительной стороны влияют на физиологические показатели и физиологию организма человека в целом.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. *Познакомьтесь – плавание*. Москва : Астрель. 2002. 160 с.
2. Фирсов З. П. *Плавание для всех*. Москва : Физкультура и спорт. 1983. 64 с.
3. Козлова Т. В., Рябухина Т. Ф. *Физкультура для всей семьи*. Москва : Физкультура и спорт. 1988. 463 с.
4. Савкина Н. В., Тихомирова Т. А. *Мотивация студенческой молодежи к самостоятельным занятиям плаванием // Традиции инновации в современной науке : материалы XXXII Международной научно-практической конференции (Москва, 22 февраля 2018 г.)*. Москва : Олимп. 2018. 411 с.

References

1. Bulgakova N. Zh. *Poznakom'tes' – plavanie [Get acquainted – swimming]*. Moscow, Astrel Publ., 2002, 160 p.
2. Firsov Z. P. *Plavanie dlya vseh [Swimming for everyone]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 64 p.
3. Kozlova T. V., Ryabukhina T. F. *Fizkul'tura dlya vsey sem'i [Physical education for the whole family]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1988, 463 p.
4. Savkina N. V., Tikhomirova T. A. *Motivatsiya studencheskoy molodezhi k samostoyatel'nym zantiyam plavaniem [Motivation of student youth to independent swimming lessons]. Traditsii innovatsii v sovremennoy nauke : materialy XXXII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Moskva, 22 fevralya 2018 g.). [Traditions of innovation in modern science. XXXII International Scientific and Practical Conference (Moscow, 22 feb. 2018)]*. Moscow, Olymp Publ., 2018, 411 p.

УДК 316.4

**О ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С НАРКОМАНИЕЙ И ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ****MEASURES OF PREVENTIVE WORK WITH DRUG ADDICTION AND BAD
HABITS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS****Никитин Юрий Петрович***преподаватель**кафедра физической подготовки**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Nikitin Yuri Petrovich***lecturer**department of physical training**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russia***Струганов Сергей Михайлович***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физической подготовки**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Struganov Sergey Mikhailovich***Ph. D., associate professor**department of physical training**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russia***Горелов Станислав Александрович***кандидат педагогических наук**кафедра деятельности ОВД в особых условиях**Санкт-Петербургский университет МВД России**г. Санкт-Петербург, Россия***Bobrovik Artem Pavlovich***Ph. D.**department of activities of internal affairs bodies in special conditions**St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia**St. Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема профилактики вредным привычкам и борьбы с наркоманией в молодежной среде. Для решения этой проблемы необходимо создавать во всех образовательных организациях базу данных состояния здоровья обучающихся, которая поможет контролировать отклонения в показателях и проводить своевременную профилактику с молодыми людьми помогая им справиться с ассоциальными явлениями в нашем современном обществе.

Abstract. *The article raises the actual problem of preventing bad habits and combating drug addiction among young people. To solve this problem, it is necessary to create a database of the health status of students in all educational organizations, which will help to control deviations in indicators and carry out timely prevention with young people, helping them cope with social phenomena in our modern society.*

Ключевые слова: *мониторинг здоровья; физическая культура личности; профилактика; наркомания; вредные привычки; молодежная среда.*

Keywords: *health monitoring; physical culture of the individual; prevention; drug addiction; bad habits; youth environment.*

На данный момент не теряет актуальности проблема распространения наркотизма в силовых структурах и ведомственных организациях, а также среди молодежи. Это также характеризуется тем, что в России с каждым годом постоянно увеличивается число наркозависимых людей, особенно из числа детей и подростков. Поэтому наркотизм в настоящее время в России «молодеет», его «помолодел» индустрия становится все изощренней и привлекательной для молодежи. Данная проблема также заключается в том, что многие из них еще состоялись как личность, у них еще не сформировались свои принципы и взгляды жизнь и наше социальное общество. Поэтому очень важно создать такие условия, в рамках которых будет возможно осуществить задачу по недопущению поступления в образовательные организации, а особенно в ведомственные вузы тех, кто пока еще не стал наркоманом, однако уже оказался вовлеченным в наркосреду.

На основании этого перед профессорско-преподавательским составом стоит сложная задача по недопущению и повышению профилактической работы с обучающимися, по информированию последствий применения наркотических средств для их организма.

Можно выделить несколько методов, благодаря которым будет возможно определить тех, кто употребляет наркотики, к таким способам относится методика, применяемая наряду с мониторингом здоровья, прогнозирования адекватного отношения поступающих к вредным привычкам. Чтобы осуществлять дальнейшую профилактику употребления наркотиков обучающимися реализуются различные образовательные программы, которые базируются на формировании физической культуры личности. Так, например, существует много форм профилактических подходов с помощью которых можно воздействовать на человека, к ним следует отнести: позитивный, запугивающий, моральный, осуждающий, логический, эмоциональный, юмористический. Но для наиболее лучшего результата часто используют несколько комбинационных подходов к человеку. Не стоит забывать и об индивидуальном подходе к каждой личности, при котором следует учитывать возраст, половую принадлежность, статус в обществе, длительность применения, формы наркотических веществ и т. д.

Как уже мы отмечали выше, в России количество лиц, которые злоупотребляет наркотиками, увеличивается с каждым годом, что было выявлено в ходе научных исследований. Данное обстоятельство представляет не только серьезную проблему для России, но и является угрозой защиты интересов государства и безопасности

всего общества. Рост незаконного оборота наркотиков на данный момент представляет большую угрозу, поскольку его размеры становятся с каждым разом все больше. Эти обстоятельства подтверждают данные, которые показывают, что среди преступлений, связанных с наркотиками, большой процент занимают такие преступления как нарушения правил оборота наркотических средств и психоактивных веществ; незаконное производство, транспортировка, сбыт, приобретение, хранение их. Несколько новое развитие получило такое преступление как незаконное производство наркотиков, и связано это с тем, что раньше употребление наркотических средств без предписания медицинского работника реализовывалось в рамках нарушения правил оборота наркотических средств аптеками или ввозом данных средств из-за рубежа. Иное развитие событий получило то, что наркотики растительного происхождения стали заменять на дорогостоящие высококонцентрированные препараты, к которым относятся кокаин, героин, опий и синтетические наркотики.

Данные статистики показывают, что в общей массе синтетических средств удельный вес синтетических наркотиков составил 13 %, однако двумя годами ранее его доля была на 10 % меньше.

Еще одной значимой проблемой, влияющей на развитие в стране данной деятельности, является то, что наркобизнес монополизировался и приобрел устойчивые международные и межрегиональные связи, что поспособствовало вхождению на российский рынок наркотиков из стран дальнего и ближнего зарубежья. Наркоторговцы вливаются в финансовую и экономическую деятельность [3, с.19-21], а получаемая ими прибыль становится частью сферы легального бизнеса.

Вовлеченными в наркотическую среду являются 5 процентов населения во всем мире, касательно населения России этот процент составляет 6 процентов, при этом почти двадцать процентов из них входят в эту среду в возрасте до 15 лет, а остальная большая часть населения от 15 до 25 лет.

Среди порождаемых данной угрозой проблем выделяют также ослабление обороноспособности страны, поскольку за один год на военную службу по призыву не попали около тысячи человек, которые являлись потребителями наркотических средств, а среду тех, кто проходил службу, были выявлены 4097 человек, которые когда-либо пробовали наркотики [2, с. 28]. Безусловно, проводится разнообразная профилактическая работа, которая, к сожалению, не решает полностью всей проблемы, поскольку сложность ситуации по-прежнему остается отражением проблем современного российского общества. За десятилетний период с 2005 года в вооруженных силах уровень совершения преступлений в данной сфере увеличился в 3,3 раза. Также следует отметить, что восемьдесят процентов удельного веса от общего количества преступлений занимают незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление наркотических средств без цели сбыта. Популярностью пользуются опиаты, каннабиноиды, синтетические наркотики и психоактивные вещества.

Говоря о том, почему наркотики так стремительно вливаются в молодежную среду, следует отметить, что большое влияние оказывает наваянная «мода». Основным контингентом в силовых ведомствах выделяют служащих по контракту, поскольку они являются наиболее платежеспособными среди военнослужащих. Частые дислокации военнослужащих приводят к тому, что дислоцированные воинские

части могут оказаться в зоне повышенного наркориска [6, с. 30], по причине чего наркотики и попадают в армейскую среду. Впоследствии участие в вооруженных действиях и различных операциях склоняет военнослужащих к их употреблению и в первую очередь в зону риска попадают те, кто получил сложную психологическую травму. Существует определенная зависимость употребления наркотиков от времени службы в особых условиях:

- более 50% процентов употребления гашиша проявляется в случаях, когда срок службы составлял полгода, а употребление опиатов составляет 30%;
- если срок службы составлял от 1 до 1,5 лет, то доля употребления опиатов составляет почти 60, а гашиша 30 процентов [5, с. 17]. Данные свидетельствуют о том, что употребление более опасных наркотиков связано с тем, как долго проходил опасную службу военнослужащий. По обобщенным данным на службу в Министерстве внутренних дел (МВД) России и вооруженных силах часто могут претендовать те, кто когда-либо имел опыт употребления наркотиков [7, с. 34].

Данные проблемы говорят о том, что в образовательных организациях необходимо проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, который поможет выявить их отношение к наркотикам и предотвратить склонность к вредным привычкам: употребление наркотических средств, алкоголя, табакокурения. Данное мероприятие позволит создать базу данных, в которой будет находиться информация о состоянии здоровья обучающихся, уровне их физического развития, качестве жизни, факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также о физической активности и физической подготовленности, также она может содержать и другие блоки сведений, которые необходимы для отслеживания состояния обучающегося [4, с. 42]. Базу данных необходимо создать непосредственно в образовательных организациях, а для полноценного и надлежащего ее функционирования целесообразнее привлекать для исследований квалифицированных научно-педагогических, медицинских работников и психологов. Мониторинг здоровья даст возможность на ранних этапах выявлять молодых людей склонных к злоупотреблению вредными привычками и совершению преступных деяний и определять их группы риска. Обучающиеся, которые попадут в группу риска, могут оказаться там, на основании наследственных факторов или толерантности по отношению к вредным привычкам. Факторы риска можно условно разделить на 4 группы:

- культурно-духовные, они показывают несформированность негативного отношения к вредным привычкам, отсутствие умения противостоять им, наличие тяги к маргинальной культуре;
- биологические, зависят от показателей наследственной предрасположенности;
- социальные, зависят от показателей качества жизни, неудовлетворенности ею, наличие стрессового состояния, проблем с толерантностью, а также наличие различных конфликтов;
- деятельностные, к ним следует отнести успеваемость в учебе, отсутствие занятости во внеучебное время, низкий уровень знаний о факторах риска здоровья и влиянии на него вредных привычек.

Существует методика прогнозирования толерантного отношения к вредным

привычкам, смысл которой заключается в создании базы данных на основании проведенного мониторинга, осуществленного путем метода анкетирования или социологического опроса. Данная помогает провести кластерный и факторный анализ, построить алгоритм, благодаря которому можно будет выделить обучающихся, склонных к вредным привычкам. После сбора и обработки данных всех исследуемых можно для удобства разделить на 2 части (склонных к вредным привычкам и остальных опрашиваемых). В данном подходе удобно применять алгоритм пошагового построения линейной дискриминативной функции с последовательным включением показателей. Пороговым значением можно определить цифру 2, которая будет соответствовать значению «ДФ<-2» и обозначать, что обучающийся склонен к вредным привычкам, если показатель «ДФ>-2 – исследуемый не относится к группе риска. С помощью данного алгоритма также возможно выявить, склонен обучающийся к наркомании или подвержен другим факторам. Обучающихся, которые попали в группу риска, необходимо поставить на учет к психологу и психотерапевту, а также рекомендовать им дополнительные занятия и тренинги у этих специалистов [1, с. 183].

Таким образом, подобные методы являются эффективными мерами по профилактике к злоупотреблениям вредными привычками и асоциальным явлениям, которые обращены к сохранению и укреплению здоровья молодого поколения.

Исходя из этого следует, что основными направлениями в профилактике с наркоманией и вредными привычками в образовательной среде с молодежью можно выделить:

- формирование у обучающихся позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни;
- проведение в образовательных организациях превентивной политики с использованием различных обучающих программ и тренингов;
- организацию волонтерского движения из числа обучающихся по профилактике негативных явлений со сверстниками не только в данной организации, но и в регионе;
- проведение постоянной воспитательной работы с обучающимися, особенно во вне учебное время вовлекая их к регулярным занятиям в различных клубах, секциях, кружках или привлекая к какой-нибудь общественно-полезной трудовой деятельности и т. д.;
- проведение постоянной информационной политики, поддержки и информирования обучающихся связанной с профилактической работой;
- привлечение обучающихся к участию в различных спортивно-массовых, творческих мероприятиях и конкурсах;
- постоянное проведение различных антинаркотических акций, фестивалей, шествий и т. д.

Литература

1. Антипов В. А., Евсеев С. П., Черкашин Д. В. *Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде : монография / научн. ред. Е. В. Антипов. СПб. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физи-*

ческой культуры, 2014. 262 с.

2. Кийко А. Ю., Маликов С. В. Наркоситуация в Российской Федерации: тенденции, угрозы, прогноз // Наркоконтроль. № 4 (49). 2017. С. 27-30.

3. Сбирунов П. Н. Некоторые тенденции наркоситуации в Российской Федерации // Наркоконтроль. № 4 (45). 2016. С. 19-21.

4. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 40-43.

5. Харабет К. В. Наркотизм (наркопреступность) как элемент (признак) криминологической характеристики преступности военнослужащих в период вооруженных конфликтов // Наркоконтроль. 2017. № 4 (49). С. 15-23.

6. Харабет К. В. Современная наркоситуация в Вооруженных силах: общая характеристика, основные тенденции, проблемы противодействия // Наркоконтроль. 2017. № 2 (47). С. 29-36.

7. Шахматов А. В., Юренкова В. А. Психодиагностическая оценка риска наркомании в образовательных организациях МВД России // Наркоконтроль. 2016. № 3 (44). С. 33-38.

References

1. Antipov V. A., Evseev S. P., Cherkashin D. V. Pervichnaya profilaktika rasprost-raneniya narkotizma i narkomanii v molodezhnoy srede [Primary prevention of the spread of drug addiction and drug addiction among young people]. St. Petersburg, St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture Publ., 2014, 262 p.

2. Kiyko A. Yu., Malikov S. V. Narkosituatsiya v Rossiyskoy Federatsii: tendentsii, ugrozy, prognoz [Drug situation in the Russian Federation: trends, threats, forecast]. Narkokontrol' - Drug control, no. 4 (49), 2017, pp. 27-30.

3. Sbirunov P. N. Nekotorye tendentsii narkosituatsii v Rossiyskoy Federatsii [Some trends of drug situation in the Russian Federation]. Narkokontrol' - Drug control, 2016, no. 4 (45), pp. 19-21.

4. Struganov S. M., Malykhin A. V., Krivenkov M. Yu., Ponomarev A. I. O problemakh zloupotrebleniya vrednymi privychkami i primeneniem narkoticheskikh sredstv v molodezhnoy srede [On the problems of abuse of bad habits and the use of narcotic drugs in the youth environment]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 2019, no. 9 (175), pp. 40-43.

5. Kharabet K. V. Narkotizm (narkoprestupnost') kak element (priznak) kriminologicheskoy kharakteristiki prestupnosti voennosluzhashchikh v period vooruzhennykh konfliktov [Narcocime (drug crime) as an element (sign) of criminological characteristics of the criminality of military personnel during armed conflicts]. Narkokontrol' - Drug control, 2017, no. 4 (49), pp. 15-23.

6. Kharabet K. V. Sovremennaya narkosituatsiya v Vooruzhennykh silakh: obshchaya kharakteristika, osnovnye tendentsii, problemy protivodeystviya [Modern drug situation in the Armed Forces: general characteristics, main trends, problems of counteraction]. Narkokontrol' - Drug control, 2017, no. 2 (47), pp. 29-36.

7. Shakhmatov A. V., Yurenkova V. A. Psikhodiagnosticheskaya otsenka riska narkomanii v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Psychodiagnostic assessment of drug addiction risk in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Narkokontrol' - Drug Control, 2016, no. 3 (44), pp. 33-38.

УДК 796. 61.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА**THE EFFECT OF PHYSICAL EXERTION ON THE HUMAN NERVOUS SYSTEM****Попова Анастасия Дмитриевна**

студент

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Popova Anastasia Dmitrievna**

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia***Лукьянова Людмила Михайловна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

*Институт естественно-научного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

senior lecturer

*department of physical culture**Institute of natural science education, physical culture and life safety**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье подробно рассмотрено влияние физических упражнений и спортивной деятельности на центральную (ЦНС) и гуморальную нервные системы, а также на психические процессы, возникающие в организме человека в результате выполнения физических нагрузок. Цель статьи – анализ влияния физических упражнений на деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и на психоэмоциональную сферу человека. Доказано, что занятия спортом благотворно влияют на организм человека за счет напряжения различных групп мышц. Физические упражнения активизирует пластичность нервной системы и оказывает положительное влияние на психику человека: повышение эмоционального тонуса, дисциплинированность, жизнерадостность, уверенность в себе. Спортивная деятельность может оказывать разно-стороннее влияние на психические функции, совершенствуя их, обеспечивая устойчивость и активность.

Abstract. This article examines in detail the effect of physical exercises and sports activities on the central (CNS) and humoral nervous systems, as well as on mental processes that occur in the human body as a result of physical exertion. The purpose of the article is to analyze the effect

of physical exercises on the activity of the central nervous system (CNS) and on the psycho-emotional sphere of a person. It has been proven that sports have a beneficial effect on the human body due to the tension of various muscle groups. Physical exercises activate the plasticity of the nervous system and have a positive effect on the human psyche: increased emotional tone, discipline, cheerfulness, self-confidence. Sports activity can have a versatile effect on mental functions, improving them, providing stability and activity.

Ключевые слова: нервная система; мозг; физические упражнения; спорт; психика; рефлексy.

Keywords: nervous system; brain; physical exercises; sports; psyche; reflexes.

В регуляторных процессах организма ключевую роль играет высшая нервная деятельность. Нервная система отвечает за восприятие различных импульсов внешней и внутренней среды, интеграцию всех органов и систем организма в единое целое, а также за высшую психическую деятельность человека.

Заслуги физических нагрузок, и спортивной деятельности в целом, для организма человека неопределимы. Учеными доказано, что регулярные физические нагрузки приводят к функциональному совершенствованию нервной системы, к положительному влиянию на ее состояние, улучшению нервной регуляции функций, что связано с мощным потоком нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему (ЦНС) от органов чувств, воспринимающих информацию от внешних раздражителей, а также с изменениями во внутренней среде организма.

Усложнение процессов нервной и гуморальной регуляции влияет на деятельность различных систем. Чем больше человек тренируется, тем больше расширяются функциональные возможности организма, движения и действия становятся более точными и синхронизованными [4].

Нервная система оказывает мощное воздействие на гармоничную работу сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Функционирование ЦНС зависит от физической активности человека. Доказано, что целенаправленная физическая тренировка приводит к расширению функциональных возможностей центральной нервной системы. Если спортсмены включают в свои тренировки упражнения, направленные на совершенствование скорости, выносливости и силы, то такие комплексы упражнений развивают не только эти качества, но и нервную регуляцию этих процессов. Таким образом, включая различные упражнения в комплекс тренировок, можно непосредственно оказывать влияние на состояние нервной системы, расширяя ее функциональные возможности.

Человек, который регулярно занимается физическими упражнениями и спортом, отличается от простого обывателя значительной выносливостью, координированными, слаженными движениями, быстрой адаптацией к изменяющимся условиям.

Систематические занятия физкультурой оказывают положительное влияние на общее состояние нервной системы на протяжении всех ее уровней от коры головного мозга до нервно-мышечного аппарата, что приводит к глубокой реорганизации ее функций. Физические упражнения благотворно влияют на нервную деятельность – силу и подвижность этих процессов, уравновешенность. Человек, постоянно занимающийся спортом способен силой воли активировать резервные активы организ-

ма для достижения цели. Необычны способности профессиональных спортсменов быстро переходить от одного вида мышечной деятельности к другой. Физическая нагрузка делает нервную систему человека менее возбудимой, его движения становятся более точными и уверенными [1].

Ссылаясь на данные врачебных исследований, можно сказать, что под влиянием постоянных тренировок и физических упражнений увеличивается подвижность нервно-мышечного аппарата. Это происходит постепенно и зависит от характера и особенностей физических нагрузок. Изменение ритма в ходе тренировочных занятий ведут к улучшению замыкательной функции ЦНС. Плановые занятия спортом обеспечивают возможность совершенствования функций анализаторных систем, что способствует улучшению зрительного анализатора, расширению полей зрения.

При регулярных тренировках положительные изменения наблюдаются не только в центральной (ЦНС), но и в периферической нервной системе. У спортсменов меньше выражены проблемы с сердечнососудистой системой и дыханием, нормализуется артериальное давление, происходит усиление и урежение сердечного ритма, дыхание становится более глубоким [2].

Люди, которые занимаются спортом, выполняют физические упражнения, становятся более стрессо – и эмоционально устойчивыми, более уравновешенными. У них наблюдаются такие качества, как: смелость, упорство, сила воли, целеустремленность и др.

Однако, кроме положительного влияния спортивной деятельности на организм человека, существует и негативное воздействие. От чрезмерных физических нагрузок у спортсмена начинается бессонница. Это рассматривается, как признак переутомления и истощения ЦНС. Причинами расстройства сна могут быть психические и неврастенические нарушения, влияние внешних факторов, глубокие эмоциональные переживания, недавние потрясения, травма головы в процессе тренировок. При усиленной физической нагрузке, превышающие пределы физиологической нормы организма, у спортсменов наблюдается угнетение ЦНС и вегетативной нервной системы, а также утомляемость нервно-мышечного аппарата. Вследствие этого происходит возбуждение нейронов, что приводит к возникновению к раздражительности, расстройству сна, хронической усталости, неустойчивости настроения, а также к ослаблению иммунитета и увеличению риска возникновения различных заболеваний [3].

В результате психического и физического истощения в некоторых случаях развиваются неврозы, истерические припадки, резкие перепады настроения. Подобные состояния могут возникать в результате конфликтов, умственного перенапряжения, резких нарушений режимов сна и отдыха, курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств [5].

Изучив информацию из различных литературных источников по данному вопросу, нами было проведено исследование на лабильность нервной системы студентов до и после занятий физической культурой.

Цель исследования – оценка функционального состояния нервной системы студентов.

В исследовании приняли участие студенты института научно-естественного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ) в составе 30 человек в возрасте от 19 до 20 лет. Все студенты сдали теппинг-тест на определение показателей лабильности нервной системы (по Ильину). Показатели фиксировались до занятий физической культурой и после физических упражнений. Сбор данных производился в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете.

Для оценки лабильности нервной системы использовались листок бумаги, с предварительно нарисованными и пронумерованными на нем четырьмя прямоугольниками (6×10 см), ручка и секундомер.

Таблица 1

Среднее значение показателей лабильности нервной системы у студентов ВГСПУ до и после физических нагрузок

№ попыток теста	Суммарное количество точек за 10 секунд	Показатель подвижности нервной системы до физических нагрузок	Суммарное количество точек за 10 секунд	Показатель подвижности нервной системы после физических нагрузок	Оценка устойчивости лабильности
1	70	(≥70) очень подвижная	58	(50-69) подвижная	Устойчивая (15,36 %)
2	69	(50-69) подвижная	48	(<50) средняя	Инертная (24,57 %)
3	71	(≥70) очень подвижная	56	(50-69) подвижная	Средняя (19,05 %)
4	75	(≥70) очень подвижная	64	(50-69) подвижная	Устойчивая (15,29 %)
5	78	(≥70) очень подвижная	69	(50-69) подвижная	Устойчивая (13,23 %)

На основе полученных данных в результате теппинг-теста (таблица 1), можно отметить, что до занятий физической культурой показатели лабильности нервной системы находятся в пределах нормы, однако, после физических упражнений показатели ухудшаются, что указывает на недостаточную функциональную устойчивость нервной системы.

Таким образом, физические нагрузки и спортивная деятельность в целом благотворно влияют на нервную систему организма человека. Регулярные занятия спортом улучшают функционирование всех систем и органов, в первую очередь всех отделов нервной системы, в частности ЦНС. Но необходимо помнить, что физические нагрузки будут оказывать положительное влияние, если соблюдать необходимые правила. Для того чтобы не навредить своему организму и непосредственно нервной системе необходимо следить за состоянием своего здоровья, прислуши-

ваться к своим ощущениям и не игнорировать усталость. Если имеются заболевания сердечно-сосудистой системы не стоит выполнять физические упражнения, требующие серьезного напряжения. Это может привести к ухудшению самочувствия. Также не следует прибегать к тренировкам сразу после болезни. Необходимо выдержать необходимую паузу, чтобы организм смог полностью восстановиться. О частоте, интенсивности и виде физических нагрузок необходимо посоветоваться с тренером. Если же имеются существенные проблемы со здоровьем, необходима консультация врача. В любом случае важно помнить, что необходимо во всем соблюдать меру.

Литература

1. *Польза физической культуры для общего развития ребенка / Е. А. Амиралиева [и др.]. // Сборник научных трудов. Международный журнал экспериментального образования, 2014. № 7-2. С. 72.*

2. *Кравченко А. А., Антонова-Рафи Ю. В. Система оценки свойств нервной системы на основе тестирования нейродинамических показателей человека // Сборник научных трудов. Международный научно-исследовательский журнал, 2014. №3-2 (22). С. 30-31.*

3. *Николаев П. П., Николаева И. В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Сборник научных трудов, 2012. С. 156-157.*

4. *Ревтова О. А. Влияние спорта на нервную систему человека. // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. Электронный сборник статей по материалам XLII международной студенческой научно-практической конференции. Новосибирск : Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2018. С. 482-486.*

5. *Тарасенко Д. К. Влияние физической культуры и спорта на центральную нервную систему человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы IV Международной научно-практической конференции (22 марта 2019 г., Курск). Юго-Западный государственный университет. Курск : Университетская книга, 2019. С. 148-151.*

References

1. *Amiralieva [et al.] E. A. Pol'za fizicheskoy kul'tury dlya obshchego razvitiya rebenka [The benefits of physical culture for the general development of the child]. Sbornik nauchnykh trudov. Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - Collection of scientific papers. International Journal of Experimental Education, 2014, no. 7-2, p. 72.*

2. *Kravchenko A. A., Antonova-Rafi Y. V. Sistema otsenki svoystv nervnoy sistemy na osnove testirovaniya neyrodinamicheskikh pokazateley cheloveka [A system for assessing the properties of the nervous system based on testing neurodynamic human indicators]. Sbornik nauchnykh trudov. Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal - Collection of scientific papers. International Scientific Research Journal, 2014, no.3-2 (22), pp. 30-31.*

3. *Nikolaev P. P., Nikolaeva I. V. Psikhologicheskaya aspekty sportivnoy podgotovki [Psychological aspects of sports training]. Sbornik nauchnykh trudov. Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal - Collection of scientific papers. International Scientific Research Journal, 2012, pp. 156-157.*

4. *Revtova O. A. Vliyanie sporta na nervnuyu sistemu cheloveka [The influence of sports*

on the human nervous system]. Nauchnoe soobshchestvo studentov. Mezhdistsiplinarne issledovaniya. Elektronnyy sbornik statey po materialam XLII mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Scientific community of students. interdisciplinary research. Electronic collection of articles based on the materials of the XLII International Student Scientific and practical conference]. Novosibirsk, Siberian Academic Book, 2018, pp. 482-486. (In Russia).

5. *Tarasenko D. K. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na tsentral'nuyu nervnuyu sistemu cheloveka [Influence of physical culture and sports on the central nervous system of a person]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh. Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konfe-rentsii (22 marta 2019 g., Kursk). [Actual problems of physical culture and sports in modern conditions. Materials of the IV International scientific-practical conference (March 22, 2019, Kursk)]. Kursk, Universitetskaya kniga Publ., 2019, pp. 148-151. (In Russia).*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**КОМПЛЕКС ДИДАКТИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**COMPLEX OF DIDACTICAL REQUIREMENTS FOR GYMNASTICS AND ATHLETIC TRAINING
FOR PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MIA OF RUSSIA AT THE MODERN STAGE**

Носов Станислав Андреевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Уварова Карина Андреевна

слушатель

юридический факультет

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Uvarova Karina Andreevna

student

faculty of law

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph. D., associate professor

head of the department of theory and methods of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В настоящее время одна из приоритетных задач в области профессиональной подготовки кадров Министерства внутренних дел России состоит в необ-

ходимости развития актуальной многоуровневой практико-ориентированной системы непрерывного профессионального образования, приведении содержания профессиональной подготовки кадров в соответствии с постоянно растущими и изменяющимися потребностями как гражданского общества, так и государства в целом. В данной статье рассматриваются основные принципы, лежащие в основе реализации дидактических требований по гимнастике и атлетической подготовке в физическом совершенствовании, анализируются учебно-методическая литература и мнения руководителей занятий по физической подготовке, а также полезность данных требований для руководителей занятий по физической подготовке при организации практических занятий с применением средств гимнастики и атлетической подготовки в физическом совершенствовании сотрудников органов внутренних дел.

Abstract. *At the present time one of the priority tasks in the field of professional training of the Russian MIA personnel is the need to develop an actual multilevel practice-oriented system of continuous professional education, to bring the content of professional training in accordance with the constantly growing and changing needs of both civil society and the state as a whole. This article discusses the basic principles underlying the implementation of didactic requirements for gymnastics and athletic training in physical perfection, analyzes educational and methodological literature and the opinion of physical training session leaders, as well as the usefulness of these requirements for physical training session leaders when organizing practical exercises using gymnastics and athletic training in the physical perfection of internal affairs officers.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; спорт; атлетическая подготовка; курсанты; прикладная гимнастика; дидактические требования.*

Keywords: *physical training; sport; athletic training; cadets; applied gymnastics; didactic requirements.*

Современная образовательная среда учебных заведений Министерства внутренних дел (МВД) России ориентирована на профессиональное развитие курсантов как будущих стражей порядка, офицеров, специалистов по различным направлениям профессиональной деятельности. Гимнастика и атлетическая подготовка играют важную роль в повышении профессионализма сотрудников органов внутренних дел, является неотъемлемой частью процесса обучения, с помощью которой совершенствуются в служебной деятельности важные качества и двигательные умения, и навыки.

Основная цель занятий прикладной гимнастикой в вузах МВД России заключается в развитии и совершенствовании у обучающихся способности к быстрым и точно согласованным движениям, силы и выносливости к силовым действиям, гибкости, пространственной ориентировки, свойств внимания, устойчивости вестибулярного аппарата, настойчивости и упорства, смелости, решительности и уверенности в своих силах, строевой выправки. Обучаемые сотрудники органов внутренних дел (ОВД) должны овладеть комплексом знаний, умений и навыков, предусмотренным учебными программами и планами. Под знаниями в педагогике понимают информацию о способах умственной или физической деятельности; умения – способность применять знания для выполнения определенного вида деятельности; навыки – умения, доведенные до автоматизма.

Курсант, более подготовленный в гимнастическом плане, быстрее овладеет

новыми техниками, действиями и упражнениями, которые будут встречаться ему в других разделах физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы.

Кроме того, охарактеризовывая субъект организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел (ОВД), следует обозначить предъявляемые к ним квалификационные требования, а также требования, предъявляемые к профессиональной компетенции, т. е. владение определенными профессиональными знаниями и навыками, которыми должен обладать субъект организации в зависимости от занимаемого статуса.

В ходе занятий прикладной гимнастикой решаются и образовательные задачи (изучение основ техники выполнения, методики разучивания упражнений, способов страховки и помощи, приобретение знаний о влиянии гимнастических упражнений на организм занимающихся), что способствует получению необходимых знаний и навыков для самостоятельных занятий физической культурой и спортом [1].

В рабочих программах по физической подготовке обучающейся молодежи данные упражнения занимают значительное место и являются отличным коррекционным средством по исправлению физических недостатков. Атлетические упражнения довольно просты по своей двигательной структуре и как показывает многолетняя практика, доступны большинству занимающихся курсантов.

Гимнастические упражнения признаны эффективным средством профессиональной и прикладной подготовки сотрудников полиции, и эта группа упражнений считается особенно важной, включается во все части учебного занятия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его части [2]. Занятия проводятся в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на гимнастических площадках, на тренажерных комплексах, на местности. Оборудование для атлетической подготовки не сложное и мало затратное, упражнения можно выполнять в условиях естественной среды, используя разнообразные предметы.

В практике физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России атлетическая гимнастика используется на обязательных практических занятиях, на самостоятельной утренней физической зарядке, в секциях, в учебно-боевой деятельности, самостоятельных тренировках, спортивно-массовой работе. Упражнения решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, а также способствуют улучшению функционального состояния организма в целом [3]. В процессе занятий атлетической подготовкой развиваются и совершенствуются физические качества такие как: сила и силовая выносливость, ловкость, пространственная ориентировка, развитие прикладных двигательных и специальных навыков, воспитывается смелость и решительность, волевые и психические качества личности, строевая выправка и подтянутость.

В учебные занятия по атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

Результаты анализа научной и учебно-методической литературы по примене-

нию средств гимнастики и атлетической подготовки в физической подготовке показали: данные упражнения применяются в оздоровительной, развивающей, воспитывающей, прикладной и методической направленности физической подготовки военнослужащих; применяются во всех формах физической подготовки; большинство упражнений имеют особое значение в системе физической подготовки курсантов женского пола, а также курсантов и слушателей военно-учебных заведений; применение на занятиях по физической подготовке разнообразных общеразвивающих упражнений для отдельных групп мышц и специальных методических приемов способствует исправлению дефектов осанки и профилактике заболеваний, а также и продления профессионального долголетия; в результате систематического и регулярного применения средств гимнастики и атлетической подготовки улучшается физическое развитие и функциональное состояние военнослужащих, укрепляется опорно-двигательный аппарат [4].

Для более эффективного применения средств гимнастики и атлетической подготовки в физическом совершенствовании курсантов нами было проведено исследование по определению конкретных требований и составлен комплекс дидактических требований.

В основе реализации дидактических требований по гимнастике и атлетической подготовке в физическом совершенствовании лежат принципы военной дидактики и принципы физической подготовки курсантов. При этом необходимо учитывать применение средств гимнастики и атлетической подготовки в общей и специальной физической подготовке курсантов различных возрастных групп и категорий [5].

В нашем исследовании по обоснованию комплекса дидактических требований было проанализировано учебно-методическая литература и мнение руководителей занятий по физической подготовке, что позволило раскрыть структурные компоненты комплекса дидактических требований и распределить их по значимости применения в каждом принципе.

Из проделанной работы нами определено, что:

– для решения оздоровительных задач по гимнастике и атлетической подготовке у курсантов по укреплению здоровья и улучшению антропометрических показателей организма, а также формированию гармоничного телосложения; по поддержанию функционального состояния, физической и умственной работоспособности; по профилактике заболеваний и продления профессионального долголетия, по формированию здорового образа жизни, необходимо применение следующих дидактических требований: приоритетность и многофункциональность, избирательность воздействия и профилактическая направленность общеразвивающих упражнений;

– для решения развивающих задач по гимнастике и атлетической подготовке у военнослужащих по развитию и совершенствованию силы и силовой выносливости; ловкости (координации и точности движения); гибкости и подвижности в суставах; устойчивости к укачиванию и перегрузкам необходимо применение дидактических требований: приоритетность и многофункциональность, избирательность воздействия и профилактическая направленность общеразвивающих упражнений [6];

– для решения воспитывающих задач по гимнастике и атлетической подготовке у военнослужащих в воспитании морально-волевых качеств: смелости и решительности; целеустремленности, настойчивости и выдержки, ориентировки и инициативности; в воспитании эстетических и нравственных качеств военнослужащего; в развитии психических способностей: ощущения, двигательной памяти; в формировании коллективизма, и дисциплинированности, необходимо применение дидактических требований: соблюдение четкой организации занятий и строгой регламентации упражнений; направленность занятий на эстетическое воспитание; воспитание смелости и решительности при выполнении гимнастических упражнений; формирование настойчивости и упорства при тренировке гимнастических и атлетических упражнений [7];

– для решения прикладных задач по гимнастике и атлетической подготовке у курсантов в совершенствовании прикладных навыков, двигательных способностей для решения специальных задач физической подготовки, необходимо применение дидактических требований, таких как направленность упражнений на формирование прикладных двигательных навыков; направленность упражнений для решения специальных задач физической подготовки;

– для обеспечения выполнения методических задач по гимнастике и атлетической подготовке у курсантов образовательных заведений в формировании и совершенствовании командно-методических навыков и умений; в воспитании личностных качеств руководителя занятий по физической подготовке[8]; в повышении знаний основ организаторско-методической подготовки и гимнастической терминологии; в овладении методами и методическими приемами обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям, необходимо соблюдать следующие требования: приоритетности методических заданий по гимнастике; личного примера при обучении методическим заданиям; универсальности гимнастической терминологии; главенства методических приемов оказания помощи и страховки.

Изучение и анализ данных требований могут быть полезны руководителям занятий по физической подготовке при организации практических занятий с применением средств гимнастики и атлетической подготовки в физическом совершенствовании сотрудников органов внутренних дел.

Таким образом, для обоснования комплекса дидактических требований по гимнастике и атлетической подготовке в физическом совершенствовании сотрудников органов внутренних дел нами проведено исследование по определению конкретных требований. Практическая реализация принципов гимнастики и атлетической подготовки должна осуществляться с учетом конкретизации и дополнения определенных дидактических требований, которые в свою очередь раскрывают и дополняют отдельные стороны того или иного принципа.

Литература

1. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127-130.
2. Баранова О. В., Смазнов К. С., Враге Е. В. Содержание и методика оздоровитель-

ной корригирующей тренировки по гимнастике занимающихся старшего возраста в условиях самоизоляции // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2020. № 4 (28). С. 55-64.

3. Левченко В. И. Роль методических приемов оказания помощи и страховки в профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие : собрание материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2020. С. 86-90.

4. Смазнов К. С. Общие принципы гимнастики и атлетической подготовки как педагогическая основа физического совершенствования военнослужащих // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2020. № 1 (25). С. 15-20.

5. Смазнов К. С. Реализация комплекса дидактических требований оздоровительной направленности гимнастики и атлетической подготовки // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: собрание материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2020. С. 82-86.

6. Старовойтов А. Л. Средства гимнастики и атлетической подготовки в физическом совершенствовании военнослужащих на современном этапе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 2. С. 70-75.

7. Ткач А. В. Совершенствование физических качеств у военнослужащих статическими и изометрическими упражнениями // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 474-477.

8. Щуров А. Г. Принцип оздоровительной направленности гимнастики и атлетической подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 4. С. 178-182.

9. Вихрук Т. А. Медико-педагогическое обоснование индивидуально-типологического подхода при организации занятий по физической подготовке курсантов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (103). С. 126-131.

References

1. Kuznetsov M. B. *Osobnosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Features of the organization of independent physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy 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 named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 127-130.*

2. Baranova O. V., Smaznov K. S., Vrage E. V. *Soderzhanie i metodika ozdorovitel'noy korriruyushchey trenirovki po gimnastike zanimayushchikhsya starshego vozrasta v us-loviyakh samoizolyatsii [Content and methodology of health-improving corrective gymnastics training for older students in conditions of self-isolation]. Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri - Scientific and Sports Bulletin of the Urals and Siberia, 2020, no. 4 (28), pp. 55-64.*

3. Levchenko V. I. *Rol' metodicheskikh priemov okazaniya pomoshchi i strakhovki v profilaktike travmatizma na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [The role of methodological methods of assistance and insurance in the prevention of injuries in physical training classes]. Sportivnoe dvi-zhenie: opyt, problemy, razvitie : sobranie materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Sports movement: experience, problems, development: collection of materials of the All-Russian scientific and practical*

conference with international participation]. St. Petersburg, St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture Publ., 2020, pp. 86-90. (In Russia).

4. Smaznov K. S. *Obshchie printsipy gimnastiki i atleticheskoy podgotovki kak pedagogicheskaya osnova fizicheskogo sovershenstvovaniya voennosluzhashchikh* [General principles of gymnastics and athletic training as a pedagogical basis for physical improvement of military personnel]. *Nauchno- sportivnyy vestnik Urala i Sibiri - Scientific and sports Bulletin of the Urals and Siberia*, 2020, no. 1 (25), pp. 15-20.

5. Smaznov K. S. *Realizatsiya kompleksa didakticheskikh trebovaniy ozdorovitel'noy napravlenosti gimnastiki i atleticheskoy podgotovki* [Realization of the complex of didactic requirements of the health-improving orientation of gymnastics and athletic training]. *Sportivnoe dvizhenie: opyt, problemy, razvitie: sobranie materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Sports movement: experience, problems, development: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation]. St. Petersburg, St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture Publ., 2020, pp. 82-86. (In Russia).

6. Starovoytov A. L. *Sredstva gimnastiki i atleticheskoy podgotovki v fizi-cheskom sovershenstvovanii voennosluzhashchikh na sovremennom etape* [Tools gymnastics and athletic training in physical perfection soldiers at the present stage]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur - Actual problems of physical and special training of the security forces*, 2020, no. 2, pp. 70-75.

7. Tkach A. V. *Sovershenstvovanie fizicheskikh kachestv u voennosluzhashchikh stati-cheskimi i izometricheskimi uprazhneniyami* [Improving the physical qualities of the soldiers of the way-the chesky and isometric exercises]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Uchenye Zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2020, no. 11 (189), pp. 474-477.

8. Shchurov A. G. *Printsip ozdorovitel'noy napravlenosti gimnastiki i atleti-cheskoy podgotovki* [The principle of the health-improving orientation of gymnastics and athletic training]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur - Actual problems of physical and special training of power structures*, 2020, no. 4, pp. 178-182.

9. Vikhruk T. A. *Mediko-pedagogicheskoe obosnovanie individual'no-tipologicheskogo podkhoda pri organizatsii zanyatiy po fizicheskoy podgotovke kursantov* [Medical and pedagogical substantiation of an individual typological approach to the organization of classes on physical training of cadets]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2014, no. 9 (103), pp. 126-131.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**THE INFLUENCE OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT ON THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL HEALTH OF PEOPLE AND THE IMPROVEMENT OF THEIR PHYSICAL EDUCATION**

Хомутова Елена Васильевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Khomutova Elena Vasilyevna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Игнашкина Марина Владимировна

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Ignashkina Marina Vladimirovna

student

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние психолого-педагогического аспекта на развитие физического здоровья людей и совершенствование физического воспитания. Статья раскрывает значения понятия «психология спорта», историю ее становления и развития, а также ее предметы и задачи. Рассматривается связь между физической культурой и спортивной психологией, а также их совокупное влияние на формирование личности спортсмена. Особое внимание уделено роли мотивации. В статье раскрываются проблемы совершенствования культуры физического воспитания будущих специалистов и привития молодежи здорового образа жизни. Предложены задачи для решения данных проблем. В статье присутствует наглядный материал, который показывает процентное соотношение мнений респондентов по вопросам опросника; по результатам опроса сделаны выводы.

Abstract. This article examines the influence of the psychological and pedagogical aspect on the development of physical health of people and the improvement of physical education. The article reveals the meanings of the concept of "psychology of sports", the history of its formation and development, as well as its subjects and tasks. The connection between physical culture and sports psychology is considered, as well as their combined influence on the formation of an athlete's personality. Special attention is paid to the role of motivation. The article reveals the problems of improving the culture of physical education of future specialists and instilling a healthy lifestyle in young people. Tasks for solving these problems are proposed. The article contains visual material that shows the percentage of respondents' opinions on the

questionnaire; conclusions are drawn based on the results of the survey.

Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; психолого-педагогическое влияние; психология спорта; психология физической культуры.

Keywords: physical education; sports; psychological and pedagogical influence; psychology of sports; psychology of physical culture.

Психология спорта как отдельная отрасль психологии начала обосноваться с 1910 года. Как самостоятельная прикладная научная дисциплина психология спорта выделилась из общей психологии в период с 1945 по 1960 гг. У нее появилось понятие, свой предмет, определенные задачи, цели и методы. Психология спорта направлена на изучение закономерностей развития и проявления психики в сфере физической культуры. Научные исследования стали ориентироваться на решение практических задач в сфере спортивной подготовки. Психологи-теоретики постепенно стали заниматься практикой – была сформирована база для выхода в практику. В этот период была создана организационная структура психологии спорта. Сначала спортивная психология была направлена только на решение прикладных задач, на оказании психологической помощи людям, занимающимся спортом. Позже психология спорта нацелилась на поддержку физических способностей.

Что касается наших дней, психология спорта представляется в основном как отрасль психологии, которая дает человеку возможность во время занятий спортом приобрести такие навыки, как: умение прогнозировать, решать проблемы и отвечать на вопросы, которые могут возникнуть перед ним в процессе становления и развития.

Одна из важных частей процесса образования обязательно должна включать в себя два важных элемента: физическую культуру и спортивную психологию. Эти элементы являются ключевыми в процессе профессиональной подготовки специалистов своего дела. Психологическая подготовка в сфере физической культуры и спорта тесно связана с ростом значимости спорта в поддержании и укреплении здоровья населения, повышением социальной значимости физического развития, а также с более высоким уровнем спортивных достижений.

Активное развитие связей между теоретическими положениями психологии и практическими достижениями в спорте показывает, что успешное формирование и становление личностей спортсменов возможно только при активном участии специалистов спортивной психологии. Взаимодействие спортсмена с психологом не менее важно, чем его спортсмена с тренером. Такая связь формирует у спортсменов необходимый уровень мотивации, выносливость, силу воли, трудолюбие и многое другое. Это важно не только для спортсменов, но и для тех, кто решил укрепить свое здоровье, занимаясь спортом. Из этого следует, что схему под названием «Тренер–спортсмен–психолог» можно считать правильной и наиболее успешной на данном этапе развития сферы спорта и общества в целом.

Студентам (в количестве 158 человек) г. Волгограда (от 19 до 25 лет), занимающихся спортом на протяжении длительного времени, было задано несколько вопросов относительно психологов и их влияния на спортивную карьеру.

На рисунке 1 можно посмотреть, как распределились ответы на опрос «Включены ли занятия с психологом в тренировочный процесс?».

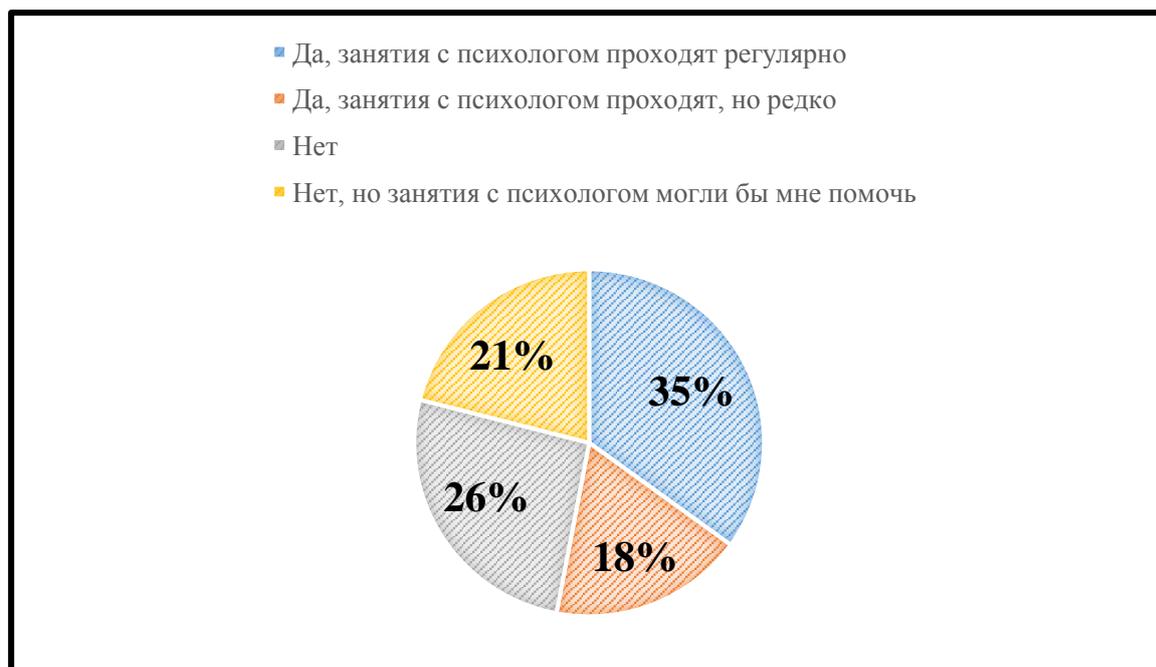


Рис. 1. Присутствие занятий с психологом в тренировочном процессе

Проанализировав диаграмму на рисунке 1, можно сделать вывод, что у большей части студентов, занимающихся спортом, в тренировочном процессе присутствуют занятия с психологом. А значит эта часть опрошенных является более защищенной в плане психологического влияния спорта, успехов и неудач в нем на жизнь в целом. Далее идут спортсмены, у которых нет занятий с психологом. 21 % молодых спортсменов занятия с психологом могли бы быть полезны, но они не проводятся. Минимальное количество опрошенных недоволено количеством занятий с психологом.

Людам по своей природе свойственно соревноваться. Мы всегда пытаемся доказать другим, что мы лучшие в том или ином деле. Спорт является одним из лучших способов доказательства, кем человек является на самом деле и что он умеет. Именно через спортивные соревнования можно отследить уровень каждого из соревнующихся. Спортсмены соревнуются не только с другими людьми, но и сами с собой, постоянно преодолевая внутренние преграды и физические барьеры.

В спорте существует два пути: стать первым, доказав, что ты лучший или быть вторым, осознавая, что должный уровень еще не достигнут и двигаться к цели дальше. Таким образом, люди, связавшие свою жизнь со спортом, должны осознавать, что фактор успехов и неудач в спорте будет очень сильно влиять на их психологическое состояние [2, с. 5].

Благодаря всем усилиям, которые спортсмены прикладывают к достижению результата, у них вырабатывается мотивация. Она порождает выносливость, которая переносит нагрузки от физической и умственной деятельности. Соревнования появились именно для того, чтобы люди имели волю к победе и добивались высоких результатов, планировали и строили свой жизненный путь и перспективы такие как личностные, материальные и образовательные.

Психология физической культуры и спорта – это раздел психологической науки,

изучающий закономерности психологической деятельности и развития в спорте и в конкретных условиях.

Психология физической культуры и спорта включает в себя два раздела: психологию физического воспитания и психологию спорта. Эти разделы имеют разные предметы.

К предметам психологии физического воспитания относят: психические особенности обучающихся, преподавателей физической культуры, процесс воспитания и обучения с точки зрения педагогики.

Предметом психологии спорта являются: личностные черты спортсменов, тренеров, взаимоотношения между ними, психологическое обеспечение физической активности.

Выделяют также задачи психологии спорта:

- 1) ключевые исследования в психологии по формированию личности в физической деятельности;
- 2) формирование специфических черт личности;
- 3) изучение личностных качеств спортсменов;
- 4) изучение деятельности спортсменов в стрессовых, напряженных тренировочных и соревновательных условиях [1, с. 3].

Опрошенным, ответившим положительно на вопрос о проведении занятий с психологом, был задан еще один вопрос: «Справляется ли, по вашему мнению, психолог со своими задачами?».

Рассмотрим рисунок 2, на котором отображены результаты ответов на данный вопрос.

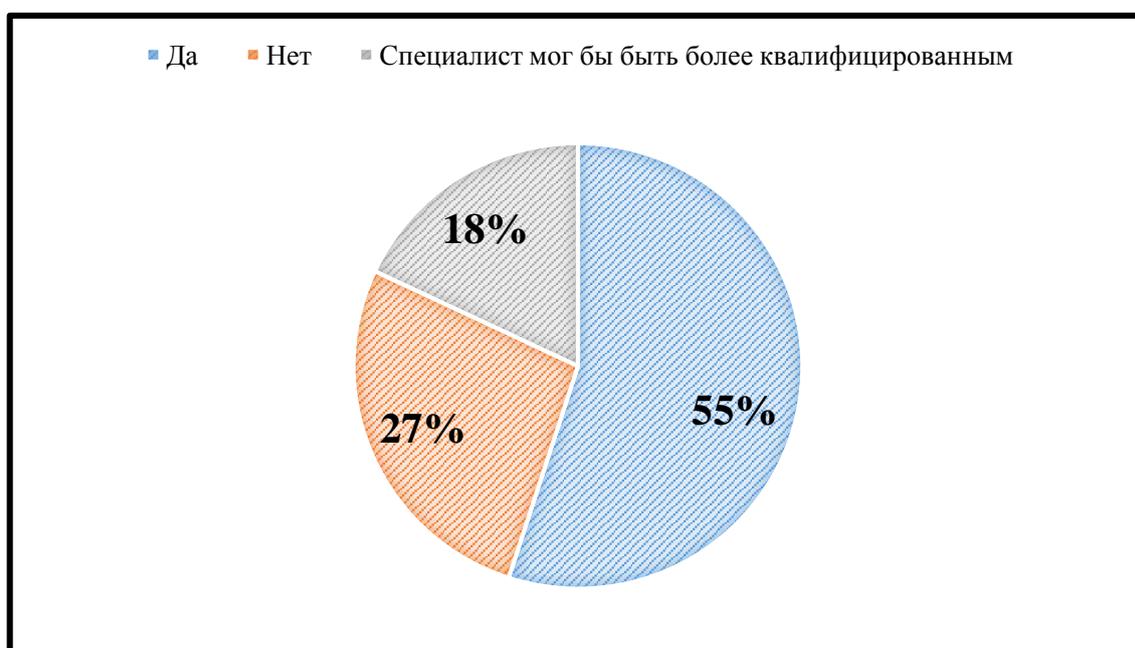


Рис. 2. Выполнение психологом его задач

Таким образом, можно заметить, что подавляющее большинство спортсменов довольны качеством занятий психологом. Это означает, что большее количество опрошенных довольно качеством предоставляемых услуг психолога. Хотя, остается и так часть, которая такими услугами не довольна или довольна не в полной мере.

Указанное выше обстоятельство приобретает особое значение в нынешних социально-экономических условиях и в условиях повышения грамотности молодежи, в том числе культуры медицинского обслуживания.

Приоритетным направлением в системе профессионального образования является усовершенствование культуры физического воспитания будущих специалистов. Прежде всего она зависит от физических возможностей человека, его здоровья, желания совершенствоваться и развивать способности, которые уже имеются.

Одним из важных показателей уровня развития сил и возможностей спортсмена является культура здоровья его личности. Развитие спортсмена должно происходить во всех сферах общественной жизни, это возможно только при высокой степени развития его социальной деятельности.

Но в тот же момент возникает желание не только развивать определенный вид деятельности в себе, но и попытаться его осуществить. Именно этот фактор можно назвать основным направлением в развитии современной конкурентоспособной культуры личности.

Необходимым условием для поддержания и укрепления здоровья является привитие обучающимся особых ценностей. Здоровье – высшая ценность человека.

Самым значимым культурным приобретением человечества является осознанное отношение к своему здоровью. Это ценный опыт, который должен существовать в каждом образовательном учреждении. Спорт является одним из важнейших элементов национальных стандартов высшего образования [4, с. 180].

В программу каждого вуза входят курсы по физической культуре и спорту, которые развивают в молодежи физические качества. Именно физические упражнения оказывают большое влияние на мировоззрение, интеллектуальную деятельность молодежи, ее эмоциональную составляющую. Это можно объяснить тем, что на современном этапе развития общества человеческое мышление о физических нагрузках и спорте связано как с усовершенствованием спортивных программ развитием, так и с осознанием человека своей мотивации и целей в сфере физического развития и спортивной активности [5, с. 101].

Культуру оздоровления обучающихся необходимо развивать. Основой воспитания культуры здоровья является приобретение определенных знаний, умений и навыков, выработка здоровой мотивации, приобщение к спортивному образу жизни. Все это способно привести человека и общество в целом к совершенствованию в сфере культуры спорта посредством детальной проработки как индивидуальных, так и коллективных программ по поддержанию здоровья. Такие программы должны учитывать психофизическое развитие и личностные характеристики.

Для того чтобы передать физкультуру и физическое воспитание обучающимся в институте, рекомендуется решить следующие задачи:

- углубить знания курсантов об их будущей профессии;
- обеспечить вовлеченность слушателей и курсантов на учебных занятиях;
- воспитать у обучающихся организаторские способности;
- обеспечить активный досуг для обучающихся.

Опыт преподавания в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел (МВД) России физической подготовки эффективно поможет выполнять выше-

перечисленные задачи на практике [3, с. 507].

Для этого необходимо соблюдать определенные правила:

- необходимо, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для курсантов;
- требуется повышать уровень образования и информированности обучающихся в области физкультурно-оздоровительных технологий;
- необходимо иметь равные возможности для физического воспитания курсантов;
- уход от вредных привычек путем вовлечения в здоровый образ жизни.

Все эти меры должны обеспечить ограничение распространения вредных привычек и формированию здоровой культуры среди молодежи.

В рамках опроса волгоградской молодежи в 2021 году был задан вопрос: «как часто вы занимаетесь спортом?».

Рассмотрим рисунок 3, на котором отображены результаты ответов на данный вопрос.

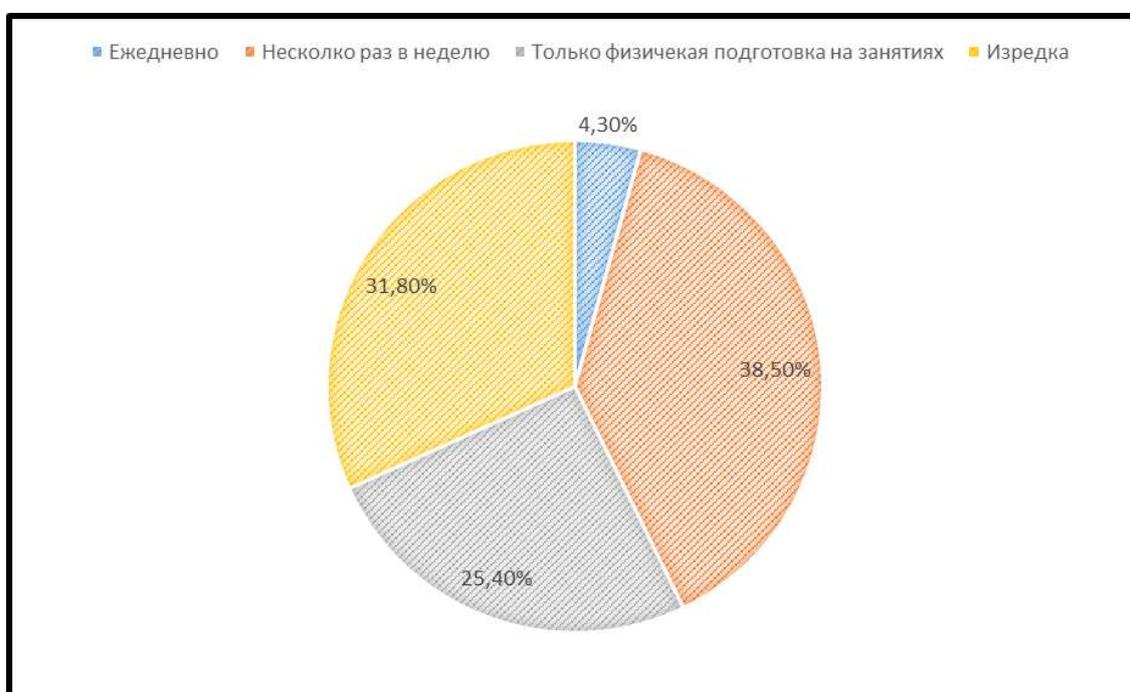


Рис. 3. Результат опроса о занятии спортом

Рассмотрев данную диаграмму, можно заметить, что подавляющая часть студентов все же занимаются спортом. Но также около 32 % редко занимается спортом в связи с различными причинами. Основной причиной являлось наличие заболеваний, не позволяющих заниматься спортом в полной мере, а также недостаточное количество свободного времени. Но некоторые студенты даже с хроническими заболеваниями находят возможность занимать легкой физкультурой несколько минут в день.

Поэтому на данном этапе особенно важен процесс реализации вышеуказанного комплекса мероприятий на занятиях физической подготовкой.

Литература

1. Акбатыров К. Х. Физическая культура и ее влияние на организм человека // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 34. С. 164-167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-ee-vliyanie-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 26.10.2021).

2. Власюк И. В., Черниговский В. Н. Профессионально-нравственное воспитание в ВУЗе МВД России в системе подготовки курсанта к преодолению экстремальных ситуаций // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 791.

3. Зиновьев Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : автореф. ... канд. пед. наук. СПб, 2018. 27 с..

4. Исаев И. Ф., Ерошенкова Е. И., Комарова И. Г., Кролевецкая Е. Н. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6. URL: www.science-education.ru/100-5254 (дата обращения: 30.11.2012).

5. Ульянов Д. А, Коваленко Т. Г., Шкляренко А. П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 40-41.

References

1. Akbatyrov, K. H. Physical culture and its impact on the human body // Problems and prospects of education development in Russia. 2015. No.34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-ee-vliyanie-na-organizm-cheloveka> (date of address: 26.10.2021). p. 4.

2. Vlasyuk, I.V., Chernihiv V.N. Professional and moral education at the University of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the system of training cadets to overcome extreme situations // Modern problems of science and education. 2014. p. 791.

3. Zinoviev, N. A. Formation of a healthy lifestyle among students of a technical university in the process of physical education: abstract. on the job. scientific step. Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 - theory and methodology of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture St. Petersburg, 2018. p. 213.

4. The problem of criteria for the formation of a future specialist as a subject of health culture I.F. Isaev [et al.] // Modern problems of science and education. 2011. p. 181.

5. 5. Ulyanov D.A., Kovalenko T.G., Shklyarenko A.P. The influence of physical culture and wellness activities on the formation of students' need for a healthy lifestyle // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 6. pp. 40-41.

УДК 796.8-053-6:316.613.434

**ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

MANIFESTATION OF AGGRESSION AMONG STUDENTS ENGAGED IN COMBAT SPORTS

Савкина Наталья Валентиновна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Savkina Natalia Valentinovna

senior lecturer

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Тихомирова Татьяна Анатольевна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tikhomirova Tatiana Anatolyevna

senior lecturer

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russian

Данилочкин Андрей Евгеньевич

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Danilochkin Andrey Evgenievich

senior lecturer

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной работе представлена информация о проблемах проявления агрессии у студентов, занимающихся контактными видами единоборств, раскрыто положительное влияние боевых видов спорта на формирование личности.

Abstract. This paper presents information about the problems of aggression among students engaged in contact martial arts, reveals the positive impact of combat sports on the formation of personality.

Ключевые слова: физическое развитие; спорт; единоборства; боевые виды;

агрессия; саморегуляция, воспитание.

Keywords: *physical development; sports; martial arts; martial arts; aggression; self-regulation; education.*

В настоящее время боевые виды спорта пользуются большой популярностью среди юношей и девушек, обучающихся в средних и высших учебных заведениях. Наибольшее количество споров и разнообразных суждений вызывают занятия контактными видами спорта – единоборствами. Общество осуждает то, что данные занятия пропагандируют агрессию, формируют отрицательные моральные ценности, способствуют созданию негативных идеалов – с одной стороны. С другой стороны, они развивают основные качества личности: волю, смелость, решительность, характер, целеустремленность и т. д., повышают уровень физической подготовленности. В настоящее время довольно трудно сопоставить положительные и отрицательные стороны подобных занятий.

В процессе взросления и социализации молодые люди часто используют агрессию, как средство защиты своих интересов. Такая агрессия называется адаптивной или доброкачественной. Опасной считается деструктивная или злокачественная агрессия, которая появляется при влиянии неблагоприятных воздействий окружающей среды. К повышению чувства тревожности и агрессивности приводят разнообразные психофизические факторы, такие как негативные семейные или социальные отношения, недостаток воспитания, некоторые черты характера, стрессы в повседневной жизни и т. п.

Агрессивность – это одна из современных жизненных проблем, как сферы образования, семейной жизни, так и общества в целом. Занятия спортом служат решением данной проблемы, они развивают психофункциональные качества молодой личности и социализируют ее.

По своему характеру любой спорт агрессивен, а соревнования – это активное противоборство, регулируемое правилами и выражаемое в социально–неопасной форме. Проявление определенной враждебности в спорте – это разумный вид соперничества, мобилизация функциональных возможностей спортсмена для достижения конкретного результата. В спорте формируются конструктивные формы агрессивного поведения, которые не причиняют вреда окружающим людям, подчас соперники на соревновании – товарищи в обычной жизни.

В отличие от людей, не занимающихся спортом, у спортсменов обычно яростная агрессия проявляется в виде напористости. По данным социологических исследований спортсмены с повышенной агрессивностью отличаются меньшей тревожностью и большей готовностью к соревнованиям. Многие психологи придерживаются мнения, что занятия боевыми видами спорта способствуют формированию и развитию уверенности в собственных силах, эмоциональному контролю, выдержке. Другие, в противовес утверждают, что боевые виды спорта ведут к постепенному росту подсознательной, а в дальнейшем и осознанной агрессии. Предполагается, что она связана со спортивной спецификой. Изучив эмоциональное состояние единоборцев, исследователи пришли к выводу, что они характеризуются большей агрессивностью в поведении и эмоциональном состоянии, чем люди,

которые совсем не занимаются спортом. Но нельзя обобщенно считать спортсменов–единоборцев агрессивнее других людей.

Наряду с этим было доказано, что молодые люди с ярко выраженной агрессивной генетикой, становятся более сдержанными после того, как начинают заниматься боевыми видами спорта.

В работах, посвященных исследованиям в области боевых искусств, высказываются суждения, что на занятия борьбой приходят юноши и девушки, для которых физическое развитие и разнообразный жизненный опыт гораздо важнее других ценностей. Такие молодые люди агрессивны в общении и склонны к самоутверждению за счет физической силы. В процессе физических тренировок их агрессия трансформируется из словесной формы в физические действия. В результате они становятся более социализированными, приспособленными к профессиональной деятельности, психически устойчивыми, целеустремленными и социально–ориентированными. Агрессия, имеющая место на начальном этапе занятий спортивными единоборствами, согласно результатам исследований, связана с такими ценностями, как спортивный результат, победа на соревнованиях, непримиримость к недостаткам, стремление самоутвердиться за счет других. Постоянные занятия единоборствами влияют на снижение уровня агрессии, так как происходят изменения в системе ценностей личности, обуславливая смещение ценностной направленности с практического результата на сам процесс [1]. Возникает непримиримость к своим недостаткам, стремление самоутвердиться за счет победы над равным или более сильным соперником, а не унижения других более слабых.

Высокий уровень агрессии среди молодежи, рост преступности, жестокость групповых драк вызывают повышенную тревогу в современном обществе. В связи с этим многие ученые, педагоги, психологи считают необходимым привлечение юношей и девушек к активным занятиям спортом. Спорт подразумевает соблюдение норм поведения, контроль своих действий, сохранение душевного равновесия через управляемое эмоциональное состояние. Но, к сожалению, не все спортсмены следуют этим принципам и правилам, существуют и негативные примеры. Учитывая психофизиологические особенности личности, следует достаточно серьезно подходить к выбору спортивных занятий. Необходимо учитывать социальный характер, наличие лидерских качеств, степень активности занимающегося. Индивидуальные виды спорта требуют личных усилий и помогают укрепить лидерские качества, силу воли, воспитать целеустремленность. Важную роль в выборе вида спорта имеет темперамент. Гиперактивные молодые люди, драчуны, задиры могут выплеснуть излишек энергии, а заодно и избавиться от агрессии на занятиях боевыми видами спорта. Строгие спортивные правила и этика отношений к сопернику позволяют в будущем переоценить свое отношение к уличным дракам и жестоким развлечениям.

Рекомендуя для занятий контактные виды единоборств, следует учитывать то, что они являются более доступными в техническом и материальном обеспечении, поддерживают хорошую физическую подготовленность, формируют в процессе занятий подход к взаимоотношению с природой и обществом, развивают навыки военно-прикладной подготовки. Смысл борьбы в том, чтобы одержать победу и про-

демонстрировать степень превосходства над противником за счет физической, тактической и психологической подготовки. В процессе развития и совершенствования спорта, произошло разделение многих видов спортивных единоборств. В них устанавливались присущие данному виду правила, традиции, условности и каноны. Боевые виды спорта включают удары ногами и руками, броски, болевые воздействия, но, прежде всего, они основаны на прочной базе нравственных, общечеловеческих моральных принципах, строгой дисциплине, бережном отношении к природе, уважении к людям и самому себе. Для реализации основных принципов боевых искусств, воспитания эмоциональной устойчивости, следует в первую очередь научить занимающихся контролировать свое поведение, управлять эмоциями, добиваться целесообразности и расчетливости действий. Такие навыки формируются в процессе получения различных знаний, формирования умений и навыков, развития физических качеств, освоение элементов техники и тактики, с помощью обучения приемам саморегуляции и самоконтроля.

Часто главным мотивом для первых посещений занятий боевыми искусствами является желание освоить навыки самообороны. Отметим, что люди разных возрастов выражают актуальность этого мотива в разной степени. Родители, которые на занятия приводят детей, преследуют цель, уберечь их от негативного влияния улицы и привить любовь к спортивному образу жизни. Когда ребенок самостоятельно приходит на тренировку, своей целью порой ставит научиться драться, чтобы отомстить своим обидчикам, молодой человек - просто стать «крутым». Однако, как показывает практика, к тому моменту, когда он действительно сможет за себя постоять (умение защищаться долгий и трудоемкий процесс), чувство мести или крутости закономерным образом исчезает. На смену ему приходит осмысление того, что рациональнее использовать свою силу в качестве защиты других и самозащиты [2].

Большинство занимающихся боевыми видами спорта – это юноши. Но сегодня в секциях занимаются и девушки. Они хотят быть сильными и уметь защищаться. Единоборства способствуют формированию сильного характера, но совсем не развивают мужских качеств у девушек. На тренировках всегда учитываются возрастные и гендерные особенности, используются различные педагогические и методологические приемы, что позволяет сохранять женственность у представительниц женского и мужественность у представителей мужского пола. Следуя строгим правилам и дисциплине, занимающиеся учатся сдержанности, послушанию, умению преодолевать возникающие трудности, развивается самодисциплина, формируется ответственность и сознательность ко всем видам деятельности. Уважение к старшим достигается благодаря совместным занятиям или участием в соревнованиях занимающихся разного возраста, уровня подготовки и спортивного опыта. Отношения в спортивных группах строятся на послушании и уважении, при этом исключая развитие самомнения и высокомерия. Уважение к старшим по возрасту или квалификации – часть воспитания в любой культуре. Но на старших лежит при этом большая ответственность, быть примером для подражания младших. Тренируясь в одном коллективе, люди испытывают чувство ответственности за других, сопереживают, учатся помогать друг другу, развивают командный дух.

Спорт является одной из основных форм социальной адаптации. Контактные

единоборства учат молодых людей контролировать свое поведение, управлять энергией, гармонично совершенствоваться как духовно, так и физически, становиться сдержаннее по мере накопления силы и опыта. Благодаря таким занятиям, юноши и девушки учатся ставить цели в жизни, разрабатывать пути их достижения и достигать поставленных результатов. Они становятся дисциплинированными, решительными, смелыми, собранными. Поэтапное овладение техникой, физическое совершенствование, воспитание упорства, смелости, воли, сдержанности, внимания, уважительного отношения к людям, чувство коллективизма позволяют молодому человеку стать всесторонне развитой личностью. Все знания и навыки, приобретаемые им во время тренировок и соревнований, переносятся непосредственно в жизнь.

Литература

1. Петрыгин С. Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств // Вестник Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина. 2012. №4 (37). С. 23-34.

2. Кузнецова Е. А., Иванов В. Д. Влияние боевых искусств на характер и поведение // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Челябинский государственный университет, 2015. С. 60-69.

References

1. Petrygin S. B. *Proyavlenie agressii u podrostkov, zanimayushchikhsya kontaktny-mi vidami edinoborstv* [Manifestation of aggression in adolescents engaged in contact types of martial arts]. *Vestnik Ryazanskogo gosudarstvennogo universiteta imeni S. A. Esenina - Bulletin of Ryazan State University named after S. A. Yesenin*, 2012, no. 4 (37), pp. 23-34.

2. Kuznetsova E. A., Ivanov V. D. *Vliyanie boevykh iskusstv na kharakter i povedenie* [The influence of martial arts on character and behavior]. *Aktual'nye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire : materialy Vseros-siyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 ch.* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference. In 2 vol.]. *Chelyabinsk, Chelyabinsk State University Publ., 2015, pp. 60-69. (In Russia).*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПРИ ВЫБОРЕ ИГРОВОГО АМПЛУА В ФУТБОЛЕ**

**PSYCHOLOGY-PEDAGOGICAL FEATURES
WHEN CHOOSING A PLAYING ROLE IN FOOTBALL**

Успенский Алексей Сергеевич

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Uspensky Alexey Sergeevich

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd State socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Даянова Марина Александровна

доцент

*кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Dayanova Marina Alexandrovna

associate professor

*department of theory and methods of teaching physical culture and life safety
Volgograd State socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. Авторами в данной работе описываются психолого-педагогические особенности, влияющие на выбор игрового амплуа в футболе, которые в дальнейшем определяют спортивный исход определенного матча, соревновательного характера. Также данная работа описывает необходимые физические, психологические, педагогические особенности для определения игрового амплуа в футболе. В данной работе, вы сможете узнать, какие именно применяются психологические особенности в тренировочной деятельности при выборе игрового амплуа, ознакомиться с параметрами, которые учитываются при выборе игровых позиций. В статье описываются исходные контрольные данные, которые могут использоваться с целью определения физической работоспособности организма начинающего футболиста. В статье вы сможете более детально ознакомиться с описанием проблемы, которая раскрывает суть ошибки при выборе игрового амплуа.

Abstract. The authors in this work describe the psychological and pedagogical features that affect the choice of the playing role in football, which further determine the sports outcome of a certain match, of a competitive nature. Also, this work describes the necessary physical, psychological, pedagogical features to determine the playing role in football. In this work, you will be able to find out exactly what psychological characteristics are used in training activities

when choosing a playing role, familiarize yourself with the parameters that are taken into account when choosing playing positions. The article describes the initial control data that can be used to determine the physical performance of the body of a novice football player. In the article, you can familiarize yourself in more detail with the description of the problem, which reveals the essence of the error when choosing a game role.

Ключевые слова: футбол; психология; физиология; педагогика; контрольные испытания.

Keywords: football; psychology; physiology; pedagogy; control tests.

В программе образования физического воспитания одним из распространенных видов спорта является футбол. Футбол – это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Как и многие другие командные виды спорта, футбол выделяет в себе определенные игровые амплуа. Каждое игровое амплуа содержит в себе определенные навыки и умения, которые влияют на исходный результат игры.

Самым сложным в футболе является выбор игрового амплуа, так как его определение зависит от разных физических и психологических параметров, а также индивидуальных качеств будущего футболиста. Отбор предшествует определению игрового амплуа в дальнейшем воспитании и развитии всех необходимых навыков для успешной игры в футбол.

При рассмотрении данного вида спорта, стоит учитывать, что для хорошего результата требуется особая психологическая подготовка, которая имеет взаимосвязь с педагогическим воспитанием. Психология и педагогика в спортивной сфере способна создать эффективный симбиоз. Такой симбиоз способен эффективно выработать у спортсменов определенные качества, которые способны дать возможность проявить себя на футбольном поле. К этим качествам относятся: восприятие и оценивание игровой ситуации, воображение, мышление.

Футбол требует к себе высокий уровень психологического обеспечения, так как в данном виде спорта очень часто игрокам, не зависимо от игровой позиции приходится сталкиваться с психологическими ситуациями. Они могут состоять в виде разных игровых ситуациях, включая психические барьеры, которые проявляются в боязни взять на себя ответственность, совершить техническое действие или же стать, своего рода, психологическим оружием против игрока, например, травля партнера по команде или соперника, приводящая команду соперниками к деморализации [1; 2].

Основная проблема, которая может встретиться при дальнейшем развитии игрока – это не точный выбор игровой позиции или неожиданное осознание во время тренировочного или соревновательного процесса своей предназначенности к другому амплуа. Лишь, при точном определении игровой позиции, тренер или учитель сможет точно определить план воспитания и развития всех качеств, присутствующих футболисту. При не правильном выборе игрового амплуа, у футболиста могут начаться проблемы на психологическом и физическом уровне, в следствии того, что нет предрасположенности к игровому амплуа. Пример, футболист, играющий на позиции нападающего редко забивает мячи и не проявляет себя, как игрок атаки.

Данный случай может отразиться на него следующим образом: игрок осознает, что в дальнейшем он может быть не востребован на игровом амплуа, а, следовательно, профессиональная карьера, вряд ли удастся. Происходит осознание того, что время потраченное на специализированное обучение не оправдало надежд. Как правило, в данном случае, любому тренеру необходимо пересмотреть игровое амплуа футболиста и попробовать проверить его игру на других позициях [3].

Качественная расстановка спортсменов на игровых позициях приносит максимальную результативность матчей, за счет полного раскрытия достоинств на игровой позиции. Обрести лучшее место на площадке поможет знание о видах амплуа в футболе. Нападающий, защитник, полузащитник и вратарь – это далеко не все понятия. За каждым из них кроется более точное деление и специфические навыки, определенные задачи и игровые цели, которые должен знать не только тренер, регулирующий тактику игры, но и каждый, выходящий на поле игрок. Всего существует 11 футбольных амплуа, 10 из которых считаются полевыми игроками и вратарь, но в мини-футболе их численность значительно ниже [1, 4].

Если исходить из каждого игрового амплуа, то можно отметить определенные цели и задачи каждого игрока на поле, но у всей команды есть также одна и единственная цель, а именно одержать победу над соперником, проявив при этом все свои физические, тактико-технические и психологические навыки. Команда, которая обладает полным набором навыков может гарантировать себе успех в соревновательной деятельности. Но каждый из этих навыков должен просматриваться очень тщательно и внимательно, чтобы создать команду, в которой каждый игрок вписывается в рамки своего амплуа.

Для того, чтобы не наблюдалось основных психологических проблем при выборе игрового амплуа, каждый тренер и/или учитель должен опираться на следующие психологические особенности тренировочной деятельности:

- обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности;
- адаптацию к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
- систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);
- подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;
- отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенство его системы мотивации;
- наличие специфического общения.
- наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

Неспецифическое общение подразумевает общение:

- 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей);
- 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов.

Одна из главных задач тренера или учителя физической культуры заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития детей или подростков, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности. При этом необходимо акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы воспитания [3, 5].

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье. В футболе очень важно проявлять физическую активность, так как она способна полностью воспитать в игроке личность, которая сможет точно понять, что такое команда, а также сможет натренировать свои морально-волевые качества, которые помогут лучше закрепиться на игровом амплуа.

Для того чтобы было правильно подобрано игровое амплуа, тренеру необходимо тщательно просматривать и анализировать все физические, анатомические и психологические, а также индивидуальные особенности тренирующегося. Тренеру стоит также попробовать каждого игрока проверить на разных игровых амплуа, чтобы дать наиболее точную оценку в выборе специализации [6].

При рассмотрении физических качеств стоит уделить особое внимание на: склонность к уровню быстроты, выносливость, гибкость, сила и ловкость. Доминирование одного качества над другими может стать одной из составляющих при выборе амплуа. Например, минимальная склонность к скорости, но при этом есть хорошая ловкость, может стать определяющей к вратарской амплуа. Или же склонность к силе и выносливости, может создать хорошего защитника.

Так же стоит рассмотреть анатомические особенности молодых футболистов. Как правило, учет делается на тип телосложения, кости скелета, плечи, размер конечностей.

Также основными ключевыми данными, которые используются для того, чтобы определить игровое амплуа, являются контрольные испытания. Но судить об одаренности будущего футболиста лишь на основе исходных показателей можно не всегда. Более правильным будет оценивать спортивную перспективность ребенка на основе учета двух факторов — исходных уровней физической и технической подготовленности и темпов их прироста за первые 1,5 года тренировки.

Существует множество причин, по которым это не удастся, например, в связи с физиологическими и анатомическими показателями, где у тренирующегося не получается превзойти тот или иной показатель, или психологически ребенок не справляется, и он бросает заниматься футболом. Но бывает так, что по всем показателям юный футболист имеет высокий уровень, но у него не получается заиграть, в чем тогда причина? Основной причиной может стать то, что была неправильно выбрана

спортивная специализация, игровое амплуа не соответствовало способностям игрока. Такой недочет не давал многим игрокам раскрыться и из-за чего они просто завершали свою профессиональную карьеру.

Для того чтобы было правильно подобрано игровое амплуа, тренеру необходимо тщательно просматривать и анализировать все физические, анатомические и психологические, а также индивидуальные особенности тренирующегося. Тренеру стоит также попробовать каждого игрока проверить на разных игровых амплуа, чтобы дать наиболее точную оценку в выборе специализации.

Когда все идеально подобрано и у юного спортсмена есть задатки футболиста, то он сможет спокойно тренироваться и совершенствоваться на своем игровом амплуа, что позволит в дальнейшем ему стать талантом мирового уровня [2, 5].

Литература

1. Бондарчук А. П. *Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса*. Москва : Олимпия Пресс. 2007. 272 с.
2. Верхошанский Ю. В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. - Москва : Физкультура и спорт. 2008. 331 с.
3. Верхошанский Ю. В. *Программирование и организация тренировочного процесса*. Москва : Физкультура и спорт. 2013. 176 с.
4. Годик М. А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок*. Москва : Физкультура и спорт, 2011. 136 с.
5. Запорожанов В. А., Кузьмин А. И., Созаньски Х. *Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте*. 1994. № 1. С. 30-36.
6. Кузнецов Р. Р. *Выявление различий в морфофункциональных признаках и физической подготовленности у юных спортсменов, специализирующихся в футболе и мини-футболе // Теория и практика физической культуры*. 2014. № 6. С. 6.

References

1. Bondarchuk A. P. *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa [Management of the training process of high-class athletes]*. Moscow, Olympia Press, 2007, 272 p.
2. Verkhoshanskiy Yu. V. *Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical training of athletes]*. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2008, 331 p.
3. Verkhoshanskiy Yu. V. *Programmirovanie i organizatsiya trenirovochnogo protsessa [Programming and organization of the training process]*. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2013, 176 p.
4. Godik M. A. *Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok [Control of training and competitive loads]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2011, 136 p.
5. Zaporozhanov V. A., Kuz'min A. I., Sozan'ski Kh. *Kompleksnaya sistema otsenki perspektivnykh vozmozhnostey yunyx sportsmenov [Comprehensive system for assessing the promising capabilities of young athletes]*. *Nauka v olimpiyskom sporte - Science in Olympic sports*, 1994, no. 1, pp. 30-36.

6. Kuznetsov R. R. Vyyavlenie razlichiy v morfofunktsional'nykh priznakakh i fizicheskoy podgotovlennosti u yunyh sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v futbole i mini-futbole [Revealing differences in morphofunctional characteristics and physical fitness among young athletes specializing in football and mini-football]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2014, no. 6, pp. 6.

К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

TEACHING STYLES IN PHYSICAL EDUCATION

Насонов Алексей Евгеньевич

старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия

Nasonov Alexey Evgen'evich

senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Voronezh, Russia

Аннотация. В достижении образовательных целей в области физического воспитания большое значение имеют педагогические стили, используемые преподавателем физической подготовки. Стили преподавания определяют характер взаимодействия между преподавателем и обучающимися в образовательном процессе, а также роли, которые они играют в этом процессе. В статье рассмотрены некоторые аспекты различных стилей педагогического взаимодействия преподавателя физической культуры с обучающимися. Описана классификация стилей преподавания, разработанная известным американским психологом М. Мостоном. В статье представлены образцы заданий для различных видов спорта в рамках определенного педагогического стиля. Автор обосновывает необходимость использования различных педагогических стилей, дифференциации преподаваемого содержания и форм предоставляемых занятий. В статье указаны пути совершенствования педагогического мастерства и формирования индивидуального педагогического стиля преподавателя физической культуры в соответствии с современной образовательной парадигмой.

Abstract. Teaching styles used by a physical training teacher are of great importance in achieving educational goals in the field of physical education. Teaching styles determine the nature of interaction between the teacher and students in the educational process, as well as the roles they play in this process. The article discusses some aspects of various styles of pedagogical interaction between a physical education teacher and his/ her students. The classification of teaching styles developed by the famous American psychologist M. Moston is described. The article presents samples of tasks for teaching various sports in relation to a certain teaching style. The author substantiates the need to use different teaching styles, differentiation of the taught content and types of lessons. The article shows the ways of improving teaching skills and developing an individual teaching style of a physical education teacher in accordance with the modern educational paradigm.

Ключевые слова: физическая культура; педагогическое мастерство; качество образования; образовательный процесс; стиль преподавания; методика; мотивация.

Keywords: physical education; teaching skills; quality of education; educational process; teaching style; methodology; motivation.

Физическая подготовка является одним из главных компонентов здорового образа жизни. По этой причине физическая культура – ключевой предмет во всех ведущих университетах мира.

В России новые федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (3+ и 3++), включающие освоение базовой и элективной физической культуры по дисциплине «Физическая культура и спорт» в образовательной организации, направлены на удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности [1, 3]. Однако главной целью физического воспитания является всеобщее развитие личности, совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, с развитием психологических характеристик таких, как настойчивость в достижении поставленных целей, целеустремленность, выносливость и др.

Современный уровень социального и экономического развития общества требует постоянного повышения физической подготовленности студентов. В этой связи возрастает роль преподавателя кафедры физического воспитания и его действий по организации учебно-воспитательного процесса [2].

Несмотря на широкую популярность сегодня дистанционных технологий обучения, основным элементом образовательного процесса по физической культуре является все же очное взаимодействие педагога и обучающегося. В связи с этим, выбираемый педагогом стиль общения и преподавания, а также его профессиональное мастерство остаются важнейшими инструментами повышения качества обучения.

Правильно подобранный стиль преподавания стимулирует активное участие студентов в учебном процессе, мотивирует серьезное отношение к физической подготовке и занятию спортом, создает условия для творческого характера учебной деятельности.

Цель статьи состоит в рассмотрении продуктивных педагогических стилей и методов преподавания на занятиях по физической культуре в образовательных организациях высшего образования на основе анализа зарубежного и личного опыта.

Современная система образования отмечена переходом от массово-репродуктивных форм и методов преподавания к индивидуально-творческим. Думающий равнодушный преподаватель находится в постоянном поиске наиболее оптимальных вариантов взаимодействия с обучающимися, стремится донести знания максимально эффективно, использует разные педагогические методы.

Выбор определенного метода преподавания, как правило, обусловлен конкретными целями и задачами, которые стоят перед педагогом. Так, например, несмотря на то, что командный стиль не способствует развитию самостоятельной личности обучающегося, он позволяет преподавателю четко и кратко обозначать то, что должно происходить на занятии [5].

Стили преподавания различаются и варьируются от полностью ориентированных на преподавателя с его доминирующей ролью на занятии, до тех, которые обеспечивают почти полную автономию обучающихся. Наиболее распространенные стили преподавания применительно к физической культуре были перечислены М. Мос-тоном и С. Эшворд в книге «Обучение преподаванию физической культуры» [7].

К ним относятся:

а) Командный стиль.

Цели: немедленная реакция на стимул, точное и немедленное выполнение команды, синхронность исполнения в группе. Примером этого метода является танцевальная аэробика, где преподаватель показывает шаги, а обучающиеся стараются их повторить.

Образцы заданий.

Цель: обучающиеся демонстрируют правильную технику танцевального шага «виноградная лоза».

Этапы:

1. Продемонстрируйте исходное положение.
2. Попросите обучающихся выполнить шаги и оцените их.
3. Попросите обучающихся выполнить другие шаги и движения.
4. Оцените их.

б) Индивидуально-тренировочный стиль.

Обучающемуся предоставляется время для выполнения задачи индивидуально и в частном порядке; у преподавателя также есть время для оценки результатов студентов. Примером этого метода является демонстрация преподавателем «сет-шота» (броска без прыжка) в баскетболе, после которой обучающиеся начинают отбатывать технику броска самостоятельно [4].

Образцы заданий.

Цель: Развитие у обучающихся правильной техники дриблинга/паса/захвата (а также комбинации трех навыков).

Этапы:

1. Разделите группу на пары. Каждый игрок по очереди ведет мяч вокруг конусов (препятствий).
2. Обучающиеся получают задание вести мяч по всей площадке и совершать передачу мяча партнеру.
3. Отметьте две области четырьмя граничными конусами. Организуйте игру 2 на 2. Команда с мячом может вести мяч и передавать его в любом месте отмеченной области. Другая команда пытается перехватить мяч. Если мяч выходит за пределы поля, мяч передается команде, которая не выбила его за пределы поля.

с) Делегирующий стиль.

Этот метод основан на передаче права оценки действий обучающегося преподавателем другому обучающемуся. Формируется «Триада», состоящая из двух студентов и преподавателя. Обучающийся «наблюдатель» определяет, что было сделано хорошо его товарищем, а затем предлагает варианты коррекции ошибок. В этом стиле важны умения наблюдения, выявления сравнения/контраста и диалога. Иллюстрирующим примером может быть совершенствование техники гребка кролем в плавании [6].

Образцы заданий.

Цель: определить правила и технику плавания кролем.

Этапы:

1. Рассмотреть отличительные особенности кроля.

2. Продемонстрировать неправильную технику плавания кролем и попросить обучающихся оценить ее.

3. Организовать парную работу со следующей установкой: один плывет, другой наблюдает. Преподаватель нацеливает обучающегося, ответственного за осуществление оценки техники плавания своего товарища, обратить внимание на руки плывущего, его дыхание, а также маховые и гребковые движения.

d) С. Стиль самоконтроля.

Цель состоит в том, чтобы научить обучающихся оценивать собственную эффективность путем наблюдения. Этот метод предназначен для тех, кто уже обладает необходимыми навыками для решения конкретной задачи. Метод подходит для совершенствования таких навыков, как, например, бросок в гольфе и подача в теннисе.

e) Стиль вовлечения.

Цель состоит в том, чтобы предоставить разноуровневой группе задачу с различными уровнями сложности. Акцент ставится на вовлечении каждого вне зависимости от его способностей, на организации взаимопомощи между «сильными» и «слабыми», в котором совершенствуются навыки всех членов группы. Главная цель состоит в том, чтобы развивать обучающихся таким образом, чтобы они соревновались со своими собственными навыками, а не с другими участниками группы.

Образцы заданий на примере бадминтона:

Цель: повысить точность выполнения ударов обучающихся справа снизу, удара справа сверху, удара слева снизу и удара слева сверху.

1. Установите корт в спортзале для тренировки ударов. Отметьте на одной стороне площадки три места по центру площадки на разном расстоянии от сетки. На другой стороне площадки отметьте 2 прямоугольные области – большую и маленькую.

2. Попросите обучающихся выбрать одну из трех позиций от сетки для начала тренировки. Дайте обучающимся 10 попыток для попадания воланом в большую целевую область, используя один из четырех видов ударов. Предоставьте обучающимся выбор, основанный на успешности их ударов: либо пытаться попасть снова в большую зону или попробовать поразить меньшую область [7].

f) Стиль преподавания, основанный на управляемых открытиях.

В этом стиле преподавания педагог системно направляет обучающегося к обнаружению заранее определенной цели, которая ранее была неизвестна ученику, в следующей последовательности действий: вопрос, ответ обучающихся, комментарий преподавателя, следующий вопрос и окончательный ответ. Примером может служить знакомство с бадминтоном. Преподаватель спрашивает: «Какова цель этой игры?» Обучающиеся дают свой ответ, преподаватель его оценивает и обобщает правильный ответ – «послать волан на половину противника так, чтобы он коснулся земли».

Образцы заданий на примере прыжков в длину:

Цели: обучение правильной технике прыжков в длину, приемам увеличения длины прыжка.

Этапы:

1. Задать обучающимся ряд вопросов, которые бы помогли им понять правильную технику прыжков в длину и способы увеличения длины своих прыжков:
 - прыжок в длину лучше начинать с разбега или стоя? (Ожидаемый ответ: с разбега);
 - отталкиваться лучше двумя ногами или одной? (Ожидаемый ответ: одной);
 - приземляться лучше с согнутыми коленями или на распрямленные ноги? (Ожидаемый ответ: с согнутыми);
 - при приземлении лучше падать вперед или назад? (Ожидаемый ответ: вперед).

г) Генерирующий стиль.

В этом стиле цель состоит в том, чтобы сгенерировать несколько ответов на один вопрос.

Пример.

Цели: обучение основам игровой деятельности, рассмотрение правил, стратегий разных игр, разработка обучающимися собственных игр, развитие навыков сотрудничества в процессе создания собственных игр.

Этапы:

1. Объясните обучающимся пять важных элементов игры, а именно:
 - Границы – большие площадки, малые площадки, конкретные размеры.
 - Снаряжение – биты, мячи, перчатки.
 - Игроки – номера, позиции, функции.
 - Подсчет очков – как набрать очки, варианты подсчета очков, значение очков.
 - Штрафные санкции – действия, противоречащие правилам, и наказания за эти действия.

2. Разбейте обучающихся на группы по 4 человека и дайте задание разработать игру. Как только они это сделают, попросите каждую группу обучить своей игре другую группу.

Подводя итог, можно заключить, что существует довольно большое разнообразие педагогических стилей, которые могут быть эффективно использованы на занятиях по физической культуре. Их знание необходимо для преподавателей, т. к. правильный выбор или комбинация стилей преподавания оказывают прямое влияние на обучение и мотивацию обучающихся.

Стоит отметить, что приверженность только к одному стилю преподавания значительно снижает возможности достижения образовательных задач и негативно влияет на мотивацию обучающихся. Следовательно, важно использовать различные педагогические стили и дифференцировать преподаваемое содержание, а также формы учебных занятий. Различия, как правило, заключаются в темпе преподавания и сложности учебного материала, а также в методах обучения.

Литература

1. Щетинина С. Ю., Санина В. А. Роль физического воспитания в современном обществе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 506– 509.

2. Гилев Г. А., Каткова А. М., Плешаков А. А. О назревшем реформировании физического воспитания в образовательных учреждениях // *Наука и школа*. 2016. № 5. С. 63-67.
3. Лютаева Е. С., Жеребцова И. В. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // *Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых*. 2017. № 2. С. 189-195.
4. Бурухина Т. Ф., Напеденина Е. Ю. Стиль преподавания как фактор обеспечения качества учебного процесса // *Проблемы управления качеством образования : сборник избранных статей Международной научно-методической конференции (Санкт-Петербург, январь 2020 г.)*. Санкт-Петербург : ГНИИ Нацразвитие, 2020. С. 75-79.
5. Рахматов А. И. Педагогическая деятельность преподавателя физической культуры в вузе // *Актуальные вопросы современной педагогики : материалы XIII Междунар. науч. конф: (г. Казань, июнь 2020 г.)*. Казань : Молодой ученый, 2020. С. 55-57.
6. Шагбанов Ф. Р., Яшкина Е. М. Методология преподавания физической культуры в вузах России на современном этапе // *Образование и право*. 2019. № 2. С. 310-317.
7. Mosston M., Ashworth S. *Teaching physical education*. MacMillan College, New York. 1994. 268 p.

References

1. Shetinina S. Yu., Sanina V. A. Rol' fizicheskogo vospitaniya v sovremennom obshchestve [The role of physical education in modern society]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 2020, no 3 (181), pp. 506–509.
2. Gilev G. A., Katkova A. M., Pleshakov A. A. O nazrevshem reformirovanii fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah [On the overdue reform of physical education in educational institutions]. *Nauka i shkola - Science and school*, 2016, no 5, pp. 63-67.
3. Lyutaeva E. S., ZHerebcova I. V. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya [Physical culture and sports in the higher education system]. *Vestnik nauchnogo obshchestva studentov, aspirantov i molodykh uchenykh - Bulletin of the scientific society of students, postgraduates and young scientists*, 2017, no 2, pp. 189-195.
4. Buruhina T. F., Napedenina E. Yu. Stil' prepodavaniya kak faktor obespecheniya kachestva ucheb-nogo processa [Teaching style as a factor of ensuring the quality of the educational process]. *Problemy upravleniya kachestvom obrazovaniya : sbornik izbrannykh statey Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii (Sankt-Peterburg, yanvar' 2020 g.)*. [Problems of quality management of education. Collection of selected articles of the International Scientific and Methodological Conference (St. Petersburg, January 2020)]. St. Petersburg, State Research Institute of St. Petersburg Publ., 2020, pp. 75-79. (In Russia).
5. Rakhmatov A. I Pedagogicheskaya deyatel'nost' prepodavatelya fizicheskoy kul'tury v vuze [University teaching activity of a physical education teacher]. *Aktual'nye voprosy sovremennoy pedagogiki : materialy XIII Mezhdunar. nauch. konf: (g. Kazan', iyun' 2020 g.)*. [Topical issues of modern pedagogy. Materials of the XIII International Scientific Conference (Kazan, June 2020)]. Kazan, Young Scientist Publ., 2020, pp. 55-57. (In Russia).
6. Shagbanov F. R., Yashkina E. M. Metodologiya prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v vuzah Rossii na sovremennom etape [Methodology of teaching physical culture in Russian universities at the present stage]. *Obrazovanie i pravo - Education and Law*, 2019, no 2, pp. 310-317.
7. Mosston M., Ashworth S. *Teaching physical education*. MacMillan College, New York. 1994, 268 p.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE LEVEL OF PHYSICAL
AND MENTAL PERFORMANCE OF CADETS OF UNIVERSITIES
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS IN THE LEARNING PROCESS**

Козявина Кристина Сергеевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kozyavina Kristina Sergeevna

cadet

faculty of training of investigators

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Научный руководитель:

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье дается анализ теоретических и методических подходов проблемы повышения физической подготовленности курсантов вузов Министерства внутренних дел в процессе обучения. В статье раскрывается роль физического воспитания в воспитании здорового поколения, особенности здорового образа жизни. Также существуют способы укрепить физическую форму курсантов вузов Министерства внутренних дел в процессе обучения, популяризировать занятия спортом среди молодежи, обеспечить их физическое, медицинское и психическое здоровье.

Abstract. The article analyzes theoretical and methodological approaches to the problem of improving the physical fitness of cadets of the Ministry of Internal Affairs universities in the learning process. The article reveals the role of physical education in the upbringing of a healthy generation, the features of a healthy lifestyle. There are also ways to strengthen the physical fitness of cadets of the Ministry of Internal Affairs universities in the learning process, to popularize sports among young people, to ensure their physical, medical and mental health.

Ключевые слова: физическая подготовленность; функциональная подготовленность; координационная подготовленность; физические качества; здоровое поколение; система воспитания; двигательные способности.

Keywords: *physical fitness; functional fitness; coordination fitness; physical qualities; healthy generation; education system; motor abilities.*

Обучение в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России достаточно специфично. Девушкам и юношам после школьных будней необходимо приспособливаться не только к новым условиям обучения, но и к новому распорядку, уставным отношениям, выполнению служебных обязанностей. Многие ученые указывают на важность данного этапа в формировании будущего специалиста. В процессе становления специалиста в области правоохранительной деятельности большое внимание необходимо уделять здоровью и физической подготовленности. По окончании обучения должен сформироваться разносторонний специалист [3, с. 371]. Специалист, который бы умело, владел законодательством, имел высокий уровень физической и тактической подготовленности, позволяющий противостоять преступным действиям правонарушителей, в совершенстве владел служебным боевым оружием, а также имел достаточный уровень физического и психического здоровья для продуктивного выполнения служебно-оперативных задач в течение профессиональной деятельности.

Стоит также отметить, стратегическую важность воспитания здорового поколения для развития общества, эти программы фокусируются на усилиях, потенциале и возможностях молодежи по повышению престижа независимого государства на международной арене, обеспечению ее достойного места в мировом сообществе.

Повсеместная пропаганда физической культуры и спорта, достижение физического, медицинского и психического здоровья курсантов путем принятия решения о здоровом с медицинской точки зрения образа жизни, регулярной физической культуры и спорта, а также усиление внимания к их здоровью в национальном сознании.

На занятиях по физической подготовке у курсантов укрепляется сила воли, развиваются качества общности, трудолюбия, дисциплины, нравственности. Важно, чтобы все преподаватели по физической подготовке сознательно чувствовали, что физическое воспитание – это не личное дело каждого курсанта, а требование общества. Хотя физическое воспитание является одной из постоянных и личных целей каждого курсанта в его повседневной жизни, оно должно быть одним из почетных дел ученика, чтобы развивать, любить и защищать свою родину.

Большая роль в процессе обучения правоохранительных специалистов отведена «Физической подготовке». Благодаря средствам и методам физической культуры достигается высокий уровень физической и психической работоспособности курсантов в процессе обучения. Применение их в образовательном процессе позволяет формировать и воспитывать профессионально важные качества. Что дает возможность в дальнейшем быстро оценивать обстановку и принимать решения, выдерживать тяжелые психические и физические нагрузки. Необходимо помнить, что в образовательном процессе молодые люди сталкиваются с разнообразными сопутствующими негативными факторами. Последние оказывают активное действие на здоровье, работоспособность и как следствие, уровень подготовленности. Образовательный процесс у курсантов достаточно специфичен. От года к году объем прак-

тический заданий увеличивается, что определяет специфику образовательной деятельности. С другой стороны, педагоги в образовательной организации должны способствовать укреплению здоровья будущих специалистов.

В связи с этим определяется проблема – в отслеживании динамики уровня здоровья, заболеваемости и уровня физической подготовленности курсантов на протяжении всей образовательной деятельности.

По мнению специалистов результативность работоспособности курсантов вузов МВД, всецело зависит от их технической и физической подготовленности. Зачастую курсанты первого года обучения, имеют плохую физическую, функциональную и координационную подготовленность. Стратегия физического воспитания, применяемая на практике специалистами, предполагает, что обучение жизненно важным двигательным умениями и навыкам курсантов в процессе физической подготовки, с учетом сенситивных периодов в развитии двигательных качеств, будет способствовать улучшению физической подготовки обучающихся, а также разнонаправленно воздействовать на их физическое развитие.

Анализ научно-методической литературы показывает, что у практиков-профессионалов и педагогов физического воспитания не вызывает вопрос об оптимизации преподавания физической подготовки. Считается, что улучшение физического состояния и укрепление здоровья обучающихся должно происходить средствами и методами физического воспитания, основой которым служить физическая подготовка курсантов.

Думается, что физическая подготовка курсантов строиться на трех основных задачах теории физического воспитания. Это, во-первых, формирование интеллектуальной базы индивида за счет получения теоретических знаний на основе их умений и навыков. Во-вторых, формирование позитивной мотивации у обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности. В-третьих, собственно биологических, связанных с развитием двигательных умений и навыков, а также основных физических качеств.

Планирование дисциплины физической подготовки должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждое занятие и даже на его отдельные части.

Воспитывать физические качества курсантов надо не вообще, а учитывая особенности профессиональной деятельности курсантов. Ведущими физическими качествами для курсантов являются такие, как быстрота реакции, стартовая быстрота, координационные возможности, мышечное чувство, выносливость и ловкость. Чем выше квалификация, тем больше требований предъявляется к специальной физической подготовленности.

Понимание закономерностей развития физических качеств позволит наиболее эффективно использовать средства и методы обучения физической подготовке. Особенно отмечается работа вестибулярного аппарата. С целью его полноценного развития в занятия можно включать элементы акробатики в чередовании с легкоатлетическими беговыми упражнениями, прыжки с вращениями в различных направлениях движения. В основе проявления рефлексорного механизма координации двигательных актов и вестибулосоматических реакций лежит вестибулярная устой-

чивость, которую необходимо тренировать для повышения физической подготовленности курсантов.

Для совершенствования всех сторон физической подготовки необходимо создать условия для развития функциональных возможностей организма курсанта с целью воспитания физических качеств. В научно-методической литературе различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка характеризуется всесторонним развитием физических качеств человека, высоким уровнем систем организма и функциональных возможностей при условиях слаженности их проявления в процессе двигательной деятельности. И от того, как человек может сознательно владеть и управлять движениями своего тела можно характеризовать уровень общей физической подготовленности. Для этого необходим мониторинг физической подготовленности и функционального состояния курсантов.

По изменению отдельных признаков функционального состояния организма и сформированных двигательных умений и навыков судят об уровне физической подготовленности. Хорошая физическая подготовка является основой высокой работоспособности. В процессе тренировки, дефиниции «физическая подготовленность» и «тренированность» в определенной мере указывают на степень здоровья. Потому что организм адаптируется к физическим нагрузкам путем функциональной и морфологической перестройки, расширением потенциальных возможностей различных органов и систем. Потому что при занятиях физическими упражнениями одновременно формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки и развиваются физические качества.

Таким образом, формируется техника двигательного действия в определенном виде спорта, т. е. «тренированность». При многократном повторении физического упражнения формируется готовность человека к наиболее эффективной мышечной деятельности. Рассматривая физические способности человека, как фундамент для развития физических качеств, мы понимаем, что «двигательные» и «психомоторные» качества не подменяют само понятие. А, с точки зрения физиологии показывают неразделимость психических и биологических процессов, происходящих в организме человека.

Анализ научно-методической литературы показал, что единого мнения в этом вопросе у ученых и практиков нет. Предложенные методические рекомендации с целью повышения физической подготовленности курсантов можно поделить на четыре значимые группы. Во-первых, это сенситивные периоды в развитии физических качеств, во-вторых, комплексное развитие двигательных качеств, в-третьих, преимущественное развитие «отстающих» физических качеств, и, в-четвертых, приоритетное развитие «ведущих» двигательных качеств.

Результаты исследований различной научной литературы доказывают, что для формирования техники двигательных действий на занятиях физической подготовкой необходимо использовать комплексный подход в обучении, который дал положительные результаты. Целевые рационально подобранные методики отразились по окончании эксперимента на таких комплексных показателях, как физическая и техническая подготовленность, осознанная индивидуальная саморегуляция поведения, социально-значимые личностные качества, семантики эмоционально-чувственного

состояния психики. Учет педагогами возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся способствует эффективной соревновательной деятельности курсантов, повышению их интереса к физическими упражнениями. Непрерывность процесса физической подготовки раскрывает физиологическую основу. Интервалы между занятиями должны обеспечивать положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов со всеми видам подготовки. Вывод, что наибольшее количество занятий, на которых развиваются скоростно-силовые, скоростные и координационные способности будут более плодотворными. Таким образом, теоретической и методической предпосылкой эффективности процесса физической подготовки обучающихся является понимание механизмов возрастного развития в онтогенезе при установке актуального уровня зрелости курсантов в условия использования биологически оправданной системы упражнений.

Как верно замечает Ф. А. Махматкулов преподавателю физкультуры необходимо знать о недостатках учеников и правильно оценивать выполнение упражнений [2, с. 46].

Поддержание физической формы необходимо для обеспечения профессиональной деятельности сотрудника полиции и полноценной его физической активности. В образовательных организациях системы МВД России постоянно совершенствуется система обучения и повышения квалификации профессорско-преподавательского состава, которые проводят профессиональную физическую подготовку курсантов и слушателей на основе соответствующих образовательных стандартов. Начальная подготовка в образовательных организациях системы МВД России развивает базовые физические качества до определенного уровня. Очень главным и решающим фактором при проверке физической подготовки курсантов является успешное прохождение нормативов. Если учитывать особенности адаптации организма, а также принцип постепенного увеличения нагрузок, нормативная база, в частности рабочие учебные программы, предусматривают повышение требований к физической подготовленности курсантов с каждым последующим учебным годом [1, с. 110].

Выявленная проблема диагностики уровня здоровья у курсантов является актуальной. Во время обучения в высшей образовательной организации должна всесторонне активизироваться личность будущего специалиста. Все сдвиги, которые происходят внутри живого организма, должны положительно сказываться на всесторонней активизации. Учет показателей здоровья, заболеваемости, физической подготовленности отчасти охватывает меняющиеся показатели развития и становления будущего специалиста. Но и не значительные измерения и диагностические мероприятия могут позволить планировать, прогнозировать конечный результат.

Литература

1. Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Использование беговых упражнений на занятиях по физической подготовке в образовательном процессе курсантов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2020. С. 109-113.

2. Махматкулов Ф. А. Особая роль физической подготовки и спорта в личном развитии // Вестник науки. 2021. Т. 2. № 5 (38). С. 44-48.

3. Исследование динамики показателей здоровья курсантов за время обучения в вузе / А. А. Третьяков [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 371-376.

References

1. Kulinichev A. N., Kandabar A. N. *Ispol'zovanie begovykh uprazhneniy na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke v obrazovatel'nom protsesse kursantov [The use of running exercises in physical training classes in the educational process of cadets]. Sovershenstvo-vanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey XXII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the XXII All-Russian Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, 2020, pp. 109-113. (In Russia).*

2. Makhmatkulov F. A. *Osobaya rol' fizicheskoy podgotovki i sporta v lichnom razvitii [The special role of physical training and sports in personal development]. Vestnik nauki - Bulletin of Science, 2021, vol. 2, no. 5 (38), pp. 44-48.*

3. Tretyakov A. A., Collar A. N., Tarasov V. A., Tkachenko A. I. *Issledovanie dinamiki pokazateley zdorov'ya kursantov za vremya obucheniya v vuze [Investigation of the dynamics of health indicators of cadets during their studies at the university]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2021, no. 1 (191), pp. 371-376.*

УДК 796.01

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
И АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE
IN THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR AND ANTISOCIAL MANIFESTATIONS
IN THE YOUTH ENVIRONMENT**

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

*Ph. D., associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Грушко Виталий Марьянович

*начальник факультета подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Grushko Vitaliy Maryanovich

*head of the faculty for the training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Бобровик Артем Павлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургский университет МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия*

Bobrovik Artem Pavlovich

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical training and applied martial arts
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
St. Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема профилактики девиантного поведения и асоциальных проявлений в молодежной среде посредством привлечения их к регулярным занятиям физической культурой, спортом и приобщению к здоровому образу жизни. В последнее время этой проблеме уделяется большое внимание и на государственном уровне внедряя в государственные программы различные формы стимулирования молодежи.

Abstract. *The article raises the urgent problem of preventing deviant behavior and antisocial manifestations among young people by involving them in regular physical education, sports and introducing them to a healthy lifestyle. Recently, much attention has been paid to this problem at the state level, introducing various forms of stimulation of young people into state programs.*

Ключевые слова: *молодежная среда; асоциальные проявления; девиантное поведение; физическая культура; спорт; здоровый образ жизни; мотивация; соревновательный метод.*

Keywords: *youth environment; antisocial manifestations; deviant behavior; physical culture; sports; healthy lifestyle; motivation, competitive method.*

С постперестроечного периода по настоящее время в российском обществе произошли большие перемены, связанные с различными социально-экономическими преобразованиями в Российской Федерации. Многие ценности и уклады, которые существовали в советский период, потеряли свою актуальность и смысл в современном обществе, т. е. произошла в некотором роде их девальвация в связи с потерей высоких нравственных советских устоев. В этот же период стремительно начали развиваться другие формы общественных отношений и мотиваций, которые стали основываться в силу современных социальных взаимосвязей и общений, связанные как в процессе индивидуальных взаимоотношений, так и различных социальных групп.

В настоящее время среди современной молодежи произошла переоценка и смена общих социальных ценностей, а также изменение структурно-уровневой системы формирования личностных социально значимых качеств. На рисунке 1 мы видим, что только взаимопонимание и хорошее отношение в семье остались примерно на том же уровне, как и в советское время и составляют 75 % опрошенных респондентов. Очень сильно выросло отношение людей к собственному благополучию и комфорту, которое составило 62 %. Остальные показатели относительно очень сильно снизились, это касается: хорошей физической форме и самочувствию 30 %, которое в советское время всегда популяризировалось среди населения и являлось одним из основных направлений по оздоровлению нации; интересной работе и профессиональному развитию 28 %; общение с друзьями и знакомыми 25 %, которое в настоящее время больше занимает компьютер и телевизор; самореализация и развитие 20 %; любовь и романтические отношения 18 %; карьера и продвижение по службе 16 %; свобода и независимость 15 %; творчество и увлечения 8%; общественное признание и популярность всего 2 %.

Из диаграммы видно, что в настоящее время большинство молодежи замкнуто в себе, их мало что интересует, за исключением материального благополучия. Те жизненно важные позиции, которые были приоритетными еще 30 лет назад ушли в историю, большинство молодых людей ничего даже мало уделяют внимания самому себе, своему физическому здоровью, саморазвитию, творческим увлечениям.

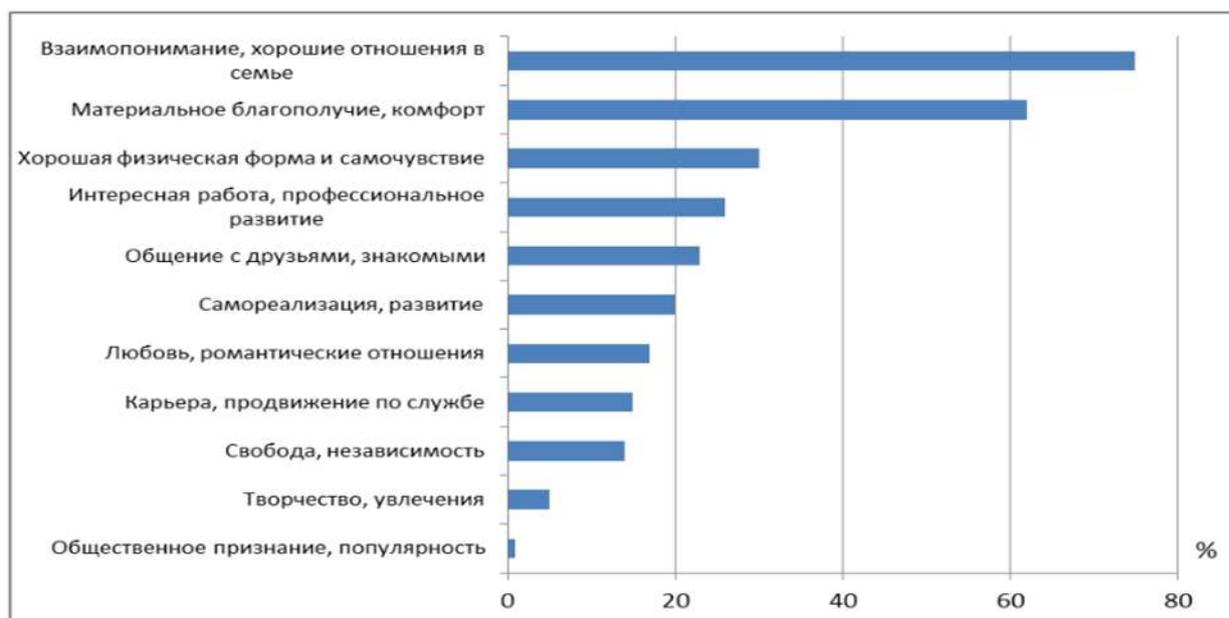


Рис. 1. Анализ личностных качеств современной молодежи

Поэтому при воспитании молодого поколения в образовательных организациях необходимо создавать такие условия в процессе проведения учебных занятий, используя различные формы, методы и методики педагогического воспитания, которые позволят формировать у них новые общественно нравственные установки, приобщать их к здоровому образу жизни, любви к своей Родине и т. д. [2, с. 107].

Затрагивая тему здорового образа жизни, как одного из основного составляющего воспитательного процесса молодежи, следует отметить, что образовательный процесс в этом направлении, не зависимо от уровня образования, не обеспечивает необходимым уровнем знаний и физическим развитием обучающихся. Поэтому в Указе Президента РФ от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года» В. В. Путин отметил, что «... снижение общего уровня здоровья молодого поколения, отсутствие сформированной культуры здорового образа жизни, сохранение на высоком уровне заболеваемости молодежи, потребления наркотиков и алкоголя, табакокурения, высокое число искусственных прерываний беременности и низкие репродуктивные установки ...» являются одними из главных проблем государства в области молодежной политики, которую необходимо решать в короткие сроки и уделять этому повышенное внимание [1, с. 32]. Также в данном указе затрагивается концепция модернизации и преобразования физкультурного образования среди молодежи, которое должно быть направлено не только на физическое развитие, как на процесс двигательных умений и навыков, но и на интеллектуальное, нравственное развитие молодого поколения в сфере спортивно-массового движения.

Анализируя Указ Президента, следует заметить, что здесь идет обеспокоенность и забота государства о нашем подрастающем поколении, которое в силу своей молодости плохо осознают все последствия ведения нездорового образа жизни для своего организма. Они мало понимают, что пристрастие к вредным привычкам в молодом возрасте впоследствии часто оборачивается девиантным поведением

и асоциальными проявлениями не только в молодежной среде среди сверстников, но и по отношению ко всему современному обществу. Также это незаметно сказывается на общем здоровье и физической активности, т. е. чаще человек зависим от вредных привычек, тем меньше у него желания следить за собой и своим здоровьем. Во время проведения опроса среди молодых людей в возрасте от 16 до 25 лет было отмечено, что те студенты, которые злоупотребляют алкогольными напитками, большинство из них считает уровень своего здоровья высоким и очень высоким, и наоборот, те, кто не злоупотребляет ими, придерживаются среднего показателя. Так, например, среди юношей соотношение составляет 72,3 % против 64,1 %, а среди девушек 61,7 % против 42,3 %. При сравнении своего уровня здоровья при табакокурении и неправильном питании мнения респондентов практически не различались как среди юношей, так и среди девушек. Тем не менее, это можно связать с тем, что на молодой организм они сказываются не так критично, даже с учетом активного образа жизни. В отличие от вредных привычек, регулярная двигательная активность положительно отражается на показатели состояния уровня здоровья молодежи, как среди юношей, так и среди девушек, которые указали, что двигательная активность помогает им чувствовать более уверенным, повышает умственную работоспособность, заряжает энергией, помогает отвлечься от негативных ощущений и т. д. (см. табл. 1).

Таблица 1

Оценка состояния уровня здоровья молодежи от двигательной активности

Показатель состояния здоровья	Юноши		Девушки	
	Высокая двигательная активность, (%)	Низкая двигательная активность, (%)	Высокая двигательная активность, (%)	Низкая двигательная активность, (%)
Высокое, очень высокое	70,2	41,1	49,9	39,0
Среднее	24,9	51,4	43,6	56,7
Низкое, очень низкое	4,9	7,5	6,5	4,3

На основании опроса можно судить, что современное состояние здоровья подрастающего поколения, которые должны стать защитниками своей Отчизны, вызывает серьезные опасения не только в физическом, но и в психологическом и нравственном отношении. Такие понятия, как «гиподинамия», «компьютеризация», «наркомания», «криминализация», девиантное поведение, кризис переходного возраста, все больше входят в описание современной молодежи. Эти факторы подтверждают и конкретизируют негативные тенденции, наметившиеся в современном обществе во всем мире, а не только в отдельно взятой стране или государстве [3, с. 64].

По мнению многих ученых и проведенных исследований в направлении значимости занятий физической культурой и спортом отмечено, что привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни и популяризация их к регулярных занятий различными физическими упражнениями являются эффективным средством

вом поддержания и укрепления здоровья, предупреждением к различным прогрессирующим заболеваниям, профилактикой девиантного поведения и асоциальных проявлений (алкоголь, табакокурение, наркомания и т. д.) [4, с. 31; 5, с. 147].

В статьях А. М. Ворожцова, А. В. Любцовой, Т. Е. Мальцевой, С. М. Струганова и др. показано, что девиантное поведение и асоциальные проявления у молодого поколения зачастую связаны причинами самоутверждения среди сверстников, необходимостью подражания взрослым, почувствовать новые ощущения и т. д. Анализируя поведение и учитывая новообразования подростка в переходном возрасте, следует сделать вывод, что если во время активизировать и скоординировать их деятельность, то с помощью различных форм физической культуры и спорта, стимулирования и поощрения, можно во многих случаях избежать многих негативных последствий у молодых людей [6, с. 403].

Одним из эффективных методов физического воспитания по стимулированию подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом является соревновательный метод. При правильном его использовании у многих молодых людей появляется определенная мотивация, чтобы стать лучше, повысить свой спортивный результат, победить в соревнованиях, даже если они небольшого уровня. Проведенные исследования показали, что современному подростку необходим стимул для активизации своей деятельности не только в рамках спортивной, но и в любой другой, в том числе и в общеобразовательном процессе [7, с. 370].

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена необходимостью решения проблемы мотивации обучающихся на физкультурно-спортивную деятельность в сложных и неоднозначных условиях социума.

Исследуя мотивы и потребности молодого поколения, необходимо учитывать тот факт, что взросление характеризуется в психологии как неустойчивый, постоянно меняющийся под влиянием различных факторов период. Поэтому следует своевременно и целенаправленно проводить пропаганду среди подрастающего поколения о значимости физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Также проводить воспитательную и разъяснительную работу делая упор на значимость занятий физическими упражнениями на организм человека, влияния на повышение работоспособности, адаптацию к новым жизненным обстоятельствам, условиям жизни, способности переносить повышенные нагрузки разного характера и т. д.

Литература

1. Власенко М. С. *Направления совершенствования государственной политики в сфере профилактики девиантного поведения несовершеннолетних // Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии : сборник материалов Второй международной научно-практической конференции (Ялта, 08–10 октября 2020 г.). Симферополь : Издательство Типография «Ариал», 2020. С. 30–36.*

2. Ворожцов А. М. Влияние занятий физкультурой и ведения здорового образа жизни на формирование личности человека // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : материалы Областной VIII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Иркутск, 24 апреля 2015 г.). Иркутск : Мегалит, 2015. С. 106-109.

3. Косинов С. С., Ищенко Е. Б., Дьяконова Н. А. Социальное здоровьесоздание как способ профилактики девиантного поведения в молодежной среде // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2021. № 10. С. 63-66.

4. Любцова А. В., Серых А. Б. Актуальность исследования просоциального и асоциального поведения молодежи // Научное мнение. 2019. № 7-8. С. 30-32.

5. Мальцева Т. Е., Черкашин О. А. Социальная профилактика асоциальных и экстремистских проявлений в молодежной среде // Человек. Наука. Социум. 2021. № 2 (6). С. 145-158.

6. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде / С. М. Струганов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 401-405.

7. Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационноценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 368-372.

References

1. Vlasenko M. S. *Napравleniya sovershenstvovaniya gosudarstvennoy politiki v sfere profilaktiki deviantnogo povedeniya nesovershennoletnikh [Directions of improvement of state policy in the field of prevention of deviant behavior of minors]. Profilaktika deviantnogo povedeniya detey i molodezhi: regional'nye modeli i tekhnologii. Sbornik materialov Vtoroy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Yalta, 08–10 oktyabrya 2020 g.). [Prevention of deviant behavior of children and youth: regional models and technologies. Collection of materials of the Second International scientific and practical conference (Yalta, October 08-10, 2020)]. Simferopol, Publishing House Printing House "Arial", 2020. pp. 30-36. (In Russia).*

2. Vorozhtsov A. M. *Vliyanie zanyatiy fizkul'turoy i vedeniya zdorovogo obraza zhizni na formirovanie lichnosti cheloveka [The influence of physical education and healthy lifestyle on the formation of a person's personality]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Vostochnoy Sibiri. Materialy Oblastnoy VIII nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh (Irkutsk, 24 aprelya 2015 g.). [Actual problems of development of physical culture and sports in Eastern Siberia. Proceedings of the VIII Regional scientific-practical conference of students, postgraduates and young scientists (Irkutsk, 24 April 2015)]. Irkutsk, Megalprint Publ., 2015, pp. 106-109. (In Russia).*

3. Kosinov S. S., Ishchenko E. B., D'yakonova N. A. *Sotsial'noe zdorotvorchestvo kak sposob profilaktiki deviantnogo povedeniya v molodezhnoy srede [Social health creation as a way to prevent deviant behavior in the youth environment]. Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennyye nauki - Humanities, socio-economic and social sciences, 2021, no. 10, pp. 63-66.*

4. Lyubtsova A. V., Serykh A. B. Aktual'nost' issledovaniya prosotsial'nogo i aso-tsial'nogo povedeniya molodezhi [Relevance of the study of prosocial and antisocial behavior of youth]. *Nauchnoe mnenie - Scientific opinion*, 2019, no. 7-8, pp. 30-32.

5. Mal'tseva T. E., Cherkashin O. A. Sotsial'naya profilaktika asotsial'nykh i ekstremistskikh proyavleniy v molodezhnoy srede [Social prevention of antisocial and extremist manifestations in the youth environment]. *Chelovek. Nauka. Sotsium - Man. The science. Sotium*, 2021, no. 2 (6), pp. 145-158.

6. Struganov S. M., Malykhin A. V., Krivenkov M. Yu., Ponomarev A. I. O problemakh zloupotrebleniya vrednymi privychkami i primeneniem narko-ticheskikh sredstv v molodezhnoy srede [On the problems of abuse of bad habits and the use of narcotic drugs in the youth environment]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2020, no. 2 (180), pp. 401-405.

7. Struganov S. M., Katrina M. I., Akhmatgatin A. A. Faktory povysheniya motivatsionnotsennostnogo otnosheniya naseleniya k regulyarnym zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Factors of increasing the motivational and value attitude of the population to regular physical culture and sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2020, no. 7 (185), pp. 368-372.

УДК 796

ЭСТАФЕТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
RELAY RACES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Чопик Ярина Александровна

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Chopik Yarina Alexandrovna

student

Institute of art yducation

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolievna

senior lecturer

department of physical education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Переузник Анатолий Захарович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pereuznik Anatoly Zakharovich

senior lecturer

department of physical education

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматривается место эстафет в системе школьного физического воспитания, а также их эффективность как средства подъема социальной активности учащихся, навыков командной работы и реализации творческих и учебно-познавательных способностей школьников. Указаны основные цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательной школе. Авторами рассмотрены научные обоснования выдающихся педагогов по вопросу практического применения подвижных игр и эстафет в школьной образовательной программе, обладающих культурным, ценностным и гуманистическим потенциалом. Подробно изложена классификация эстафет по различным признакам и указаны способы выявления победителей по определенным показателям. В работе обозначена неоченимая роль эстафет

как одного из востребованных методов школьного физического воспитания, определено их образовательное и воспитательное значение.

Abstract. *The article examines the place of relay races in the school physical education system, as well as their effectiveness as a means of raising the social activity of students, teamwork skills and the implementation of the creative and educational-cognitive abilities of schoolchildren. The main goals and objectives of physical culture and sports activities in a general education school are indicated. The authors considered the scientific substantiation of outstanding teachers on the practical application of outdoor games and relay races in the school educational program, which have cultural, value and humanistic potential. The classification of relays according to various criteria is described in detail and the methods of identifying the winners according to certain indicators are indicated. The paper identifies the invaluable role of relay races as one of the demanded methods of school physical education, defines their educational and educational value.*

Ключевые слова: подвижные игры; эстафеты; соревнования; команды; физические упражнения; спортивная деятельность; школьное физическое воспитание.

Keywords: *outdoor games; relay races; competitions; teams; physical exercises; sports activities; school physical education.*

Основы физической культуры человека закладываются в младшем школьном возрасте, формируются интересы, мотивация и потребности в систематической двигательной активности. В этом возрасте особенно благоприятно овладение базовыми компонентами культуры движений, освоение обширного арсенала двигательных координаций и техники выполнения разнообразных физических упражнений. Главной целью физической культуры 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, умения заниматься физическими упражнениями, осознанного выполнения требований общественной и личной гигиены. Физическая культура должна содействовать нравственному, эмоциональному, интеллектуальному, социокультурному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей и познавательных потребностей. В настоящее время отмечено, что традиционно сложившиеся и применяемые на практике формы физкультурно-спортивной деятельности с подрастающим поколением уже не отвечают современным требованиям и должны быть преобразованы в более эффективные формы. Исходя из этого, создается необходимость в поиске новых идей и методов к организации физкультурно-спортивной работы с использованием инновационных педагогических технологий. Результатом деятельности в физической культуре должна являться физическая подготовленность учеников и степень совершенства их двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие, ориентация на здоровый образ жизни [1].

Новые школьные программы по физическому воспитанию должны быть нацелены на решение этих важных стратегических задач. Последние наблюдения показали, что наиболее эффективным методом при работе с учащимися является использование игрового метода при проведении уроков физической культуры. По сравне-

нию со старыми программами, в новых образовательных программах по физическому воспитанию предусматривается значительно большее количество часов, выделяемых на подвижные игры, а также большее разнообразие спортивных игр. Давно признан тот факт, что традиционная модель организации спортивных соревнований школьников, основанная на жесткой конкуренции участников соревнований, поощрении только незначительной группы победителей, резком разграничении спортивных соревнований, имеет ряд серьезных недостатков. Она развивает у участников желание получить победу любым путем, открыто продемонстрировать свое превосходство над другими, добиться славы, получить связанные с победой материальные блага, завоевать ценные призы и награды. Порою это происходит в результате нарушения нравственных принципов и нарушения здоровья других участников. Эти недостатки традиционной модели побуждают исследователей к теоретическому поиску и практическому использованию в работе с учениками таких новых технологий проведения конкурсов и соревнований, которые обладают более культурным, гуманистическим, ценностным потенциалом [2]. Одним из таких методов современного развития школьников являются разнообразные эстафеты, содержащие соревновательный элемент.

Епифаний Словинецкий (XVII в.) в своем оригинальном педагогическом сочинении «Гражданство обычаев детских» указывал, что занятия играми должны помогать укреплению здоровья и развитию физических качеств детей. В «игрании честном» надо воспитывать рассудительность, сдержанность, бескорыстие. В играх, указывал автор, лучше всего познаются характер и склонности ребенка. Высоко оценивал подвижные игры, вызывающие у детей положительные эмоции, игры, в которых дети чувствуют себя непринужденно и в полной мере выявляют свое внутренне «Я», шведский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746-1827). Сохраняют свое значение обоснования К. Д. Ушинского (1824-1870) по вопросу применения подвижных игр, а так же игр с образными сюжетами в занятиях со школьниками младшего возраста. Современны звучат советы Е. А. Покровского (1838-1895) о необходимости специального изучения подвижной игры, как особой отрасли знаний, о применении в педагогическом процессе лучших игр русского, украинского, грузинского, белорусского и других народов, населявших территорию бывшей царской России.

К проведению подвижных эстафет и игр выдвигается ряд требований:

- постановка конкретной задачи перед каждой игрой;
- соответствие игры возрасту, физическим возможностям участников;
- обеспечение проявления в игре положительных эмоций, творческой инициативы и самостоятельности действий;
- систематичность и последовательность в организации игр.

Игра всегда являлась объектом изучения многих ученых в разные века. В настоящее время эстафеты включены в программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях нашей страны. На данный момент издано большое количество учебных пособий по подвижным играм, в которых подробно описаны эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

В педагогической практике, согласно классификации профессора В. Г. Яковлева,

эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимной поддержке и взаимопомощи своих товарищей. Ценным воспитательным фактором является личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия. Эстафеты ненавязчиво побуждают их участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивают мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. Во время игр и соревнований ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать окружающую обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма. Не менее важно значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности. Возникающая необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и скоростной техники — незаменимого компонента для выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью, с соблюдением правил рациональной техники. Данные требования к выполнению упражнения приближают эстафеты к спортивным соревнованиям, делая их полезной ступенькой на пути в спорт. Эстафеты отличаются высокой эмоциональностью, дисциплинируют участников, приучая их управлять своими движениями и эмоциями, помогая совершенствовать волевые качества. Эстафеты дают широчайшую возможность педагогу варьировать содержание, от самых простых двигательных действий до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий. Они позволяют в соответствии с возрастом, физическим развитием детей, местом проведения менять правила игры, что дает возможность широко применять их на школьных уроках, в работе спортивных секций, в «часы здоровья» с группами продленного дня, на физкультурных праздниках и в дни отдыха в летних оздоровительных лагерях. Игры-эстафеты связаны с инициативой, фантазией, творчеством детей, протекают эмоционально, стимулируют двигательную активность [3].

Многоплановые исследования проблемы изучения игры-эстафеты как средства совершенствования двигательных действий в школьном возрасте в отечественной педагогике, ведутся уже давно. В работах многих авторов проблема использования игр-эстафет рассматривается совместно с изучением роли подвижных игр. Все это показывает важность изучения темы нашего исследования в социальном плане. Рассмотрим некоторые особенности эстафет. В эстафетах задачи развития физических качеств и совершенствования приемов игры и игровых действий приходится решать на скорости, в условиях соревнования. Эстафеты могут быть направлены на совершенствование одного приема игры, комплекса приемов, а также выполняться в сочетании с дополнительными заданиями по развитию физических качеств. Проведение эстафет предполагает наличие четких ориентиров, с которых начинается выполнение упражнений, и на которых эстафета заканчивается. Все эстафеты классифицируются по тем или иным признакам (таблица 1).

Таблица 1

Общая классификация эстафет

№	Признаки классификации	Типы эстафет
1	По организации играющих	а) без разделения коллектива на команды б) с разделением коллектива на команды
2	По степени контакта с соперником	а) с активным единоборством б) без соприкосновения с соперником в) действия каждого направлены на выполнение отдельных заданий
3	По способу действия участников	а) поочередные (на месте, с передвижением, с передвижением и дополнительными действиями) б) совместные (групповые передвижения, поочередные передвижения с последующими коллективными действиями)
4	По количеству заданий	а) простые б) комбинированные
5	По особенностям заданий	а) заранее обусловленным способом б) произвольным способом
6	По пути перемещения игроков	а) линейные б) круговые в) встречные
7	По виду упражнений	а) легкоатлетические б) гимнастические в) лыжные г) с элементами спортивных игр
8	По особенностям темы	а) сюжетные б) комические

Команду-победителя в эстафете определяют по следующим показателям:

- 1) скорости выполнения заданий;
- 2) точности или качеству их выполнения;
- 3) комплексной оценке;

В первом варианте результат фиксируется:

а) по последнему участнику;

б) по каждому участнику отдельно, а затем по общей сумме очков, набранных командой.

Во втором варианте действует очковая система — выигрывает команда, допустившая наименьшее число ошибок. В третьем варианте задание необходимо выполнить быстро и качественно, с соблюдением установленных правил. За каждую ошибку команде начисляются штрафные очки. «Стоимость» возможного нарушения (в секундах или очках) определяется заранее.

Часто эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации и несоблюдения ряда правил. Эстафета считается законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись в строю. Для улучшения дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, — за нарушения, которых команда может быть наказана штрафными очками или проигрышем. В эстафете очень важно объективно определить команду-победителя.

Исправление ошибок в игровом методе представляется весьма сложным процессом. Контролировать быстрые движения в командной игре не просто, так как игроки совершают ошибки, и исправить их на ходу практически невозможно. От учителя требуется большая внимательность и наблюдательность. В связи с чем, рекомендуется вовремя фиксировать все нарушения правил, учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения.

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды при повторении игры стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах. Эстафета проводится несколько раз, и только после этого окончательно выявляется победитель. Итоги необходимо подводить после каждого повторения эстафеты. При этом указываются причины побед и поражений, разъясняется эффективность разумных, быстрых и точных действий. Это повышает образовательную и воспитательную роль эстафет в занятиях физическими упражнениями [4].

Место эстафет в структуре урока по физической культуре.

Применять игры-эстафеты представляется возможным в любой части урока. Постоянное использование этого метода требует от преподавателя находчивости, изобретательности и фантазии. В зависимости от задач урока эстафеты могут проводиться:

1. В подготовительной части урока с целью общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния занимающихся, повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для развития определенных двигательных качеств. Необходимо выбирать такие эстафеты, в которых участвуют одновременно все занимающиеся (совместное передвижение, полоса препятствий, преодолеваемая поточным способом) или задания выполняются поочередно, но с минимальными паузами между повторениями (передача нескольких мячей по цепочке, прыжки через гимнастическую палку, проносимую под ногами).

2. В начале основной части урока эстафеты проводятся перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления пройденных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями.

3. В середине основной части урока после отдельных видов упражнений с целью качественной проверки изученного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой. Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения.

4. В конце основной части урока, но с использованием любых самых сложных и комбинированных эстафет, с установкой различного оборудования и предметов.

Особенности проведения эстафет с младшими школьниками.

При проведении игр-эстафет среди учащихся начальных классов необходимо учитывать их анатомо-физиологические особенности, относительную подверженность организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. В этот период продолжается интенсивное формирование скелета ребенка, наличие прослойки хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, осо-

бенно позвоночника, но мускулатура мышц спины и брюшного пресса развита слабо, невелика и прочность опорно-двигательного аппарата. Поэтому большое значение приобретают игры-эстафеты с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Эстафеты способствуют формированию всех положительных сторон личности ребенка. Увлеченные эстафетными заданиями, дети могут выполнить с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию общей и скоростной выносливости. Младшие школьники очень активно и с большим интересом выполняют эстафеты с предметами (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка). Упражнения с предметами очень важны, так как способствуют правильному физическому развитию школьников, способствуют овладению различными видами движений, позволяют постепенно увеличить нагрузку. В условиях подвижной и эмоциональной обстановки происходит незаметное становление техники выполнения движений. Этапы эстафеты для младших школьников должны быть простыми, чтобы дети могли повторить их несколько раз. Задания для эстафет должны быть подобраны с учетом последовательного влияния на различные группы мышц, движения должны быть разнообразными и по содержанию, и по характеру. Это является стимулом для привлечения большинства детей к их выполнению, способствует воспитанию нравственных и волевых качеств. Эстафеты для младших школьников подбираются с учетом сложности выполнения, предусматривают частую смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом.

Младшим школьникам присущ дух соперничества, где они сравнивают свои результаты с результатами одноклассников и стремятся быть лучшими. Опираясь на эти возрастные особенности, важно активизировать детей к занятиям физическими упражнениями. Создание положительного эмоционального фона во время игр имеет ведущее значение. Хороший эмоциональный фон необходимо формировать у младших школьников еще до начала урока и стремиться сохранить на всем его протяжении. В эстафетном соревновании младшие школьники сосредоточенно и активно выполняют все правила, достаточно серьезно относятся к порученной им роли – все это способствует достижению необходимых результатов, образовательных, развивающих и воспитательных целей. Эстафеты – это исключительно ценный способ вовлечения младшего школьника в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у младших школьников постепенно появляется желание участвовать не только в эстафетах, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Задачи организации эстафет для детей младшего школьного возраста:

- стимулирование интереса к занятиям физической культурой;
- развитие у детей ловкости, как важного физического качества;
- побуждение младших школьников к активности и проявлению различных двигательных и волевых качеств;
- способствование повышению эмоционального фона у учащихся;
- обучение младших школьников правильному выполнению этапов эстафеты.

Таким образом, эстафеты являются одним из наиболее востребованных в современном школьном образовании методов физического воспитания учащихся. Учас-

тие в эстафетах требует от учеников способности к концентрации и переключению внимания, проявления находчивости, временной, пространственной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Упражнения, входящие в эстафеты, положительно влияют на развитие познавательных процессов, таких как мышление, внимание, память, восприятие, воображение, способность к обучению. Со стороны физиологических процессов они улучшают дыхание, обмен веществ, усиливают кровообращение и т. д. Главным условием проявления личностных способностей в образовательном процессе является применение личностно-ориентированного подхода, при этом стоит учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Пристального внимания требуют малоактивные дети, деятельность которых надо стимулировать. Этим детям нужно включать в эстафеты, создавать условия, чтобы они чувствовали себя свободно и непринужденно. Систематическое внедрение эстафет в практику физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует:

- увеличению двигательной активности школьников;
- повышению активности участия детей во внеклассных мероприятиях;
- профилактике различных заболеваний и оздоровлению организма;
- сближению родителей и их детей;
- расширению и углублению знаний о правилах соревнований и видах спорта;
- повышению уровня мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Таким образом, всестороннего воспитания и гармонического развития школьников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения с применением эстафетных игр. Этот метод 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 педагога этот метод является весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности ребенка. Эстафеты можно по праву называть сегодня средством гармоничного развития и физической подготовки учащихся.

Литература

1. Воробьева И. Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология, 2014. № 1. С. 37–40.

2. Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина О. В. Игровой метод в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 15-21.

3. Колбасина Т., Лобурева И., Огурцова Г. Игры для детей дошкольного возраста. Ч. 1. Москва : Образ компании, 2006. 192 с.

4. Махфоз Ю. Н., Лукьянова Л. М. Особенности формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 103-106.

References

1. Vorob'eva I. N. *Teoreticheskie osnovy formirovaniya motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya shkol'nikov k zdorovomu obrazu zhizni sredstvami fizicheskoy kul'tury* [Theoretical foundations of the formation of motivational and value attitude of schoolchildren to a healthy lifestyle by means of physical culture]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya - Vector of Science of Togliatti State University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2014, no. 1, pp. 37-40.
2. Dayanova M. A., Korobeynikova E. I., Lakhina O. V. *Igrovoy metod v pedago-gicheskom protsesse po fizicheskomu vospitaniyu v mladshem shkol'nom vozraste* [Game method in the pedagogical process of physical education at primary school age]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 15-21.
3. Kolbasina T., Lobureva I., Ogurtsova G. *Igry dlya detey doshkol'nogo vozrasta. Ch. 1.* [Games for preschool children, part 1]. Moscow, Image of the company Publ., 2006, 192 p.
4. Makhfoz Yu. N., Luk'yanova L. M. *Osobennosti formirovaniya osnov kul'tu-ry zdorovogo obraza zhizni u mladshikh shkol'nikov* [Features of the formation of the foundations of a culture of a healthy lifestyle among primary schoolchildren]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2020, no. 4 (40), pp. 103-106.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Всероссийской научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 8 (53) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 19.12.2021 г.
Объем 11,9 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru