

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

X Всероссийская научно-практическая конференция

г. Нижневартовск, 20 ноября 2020 г.

Нижневартовск
2021

Печатается по решению
Ученого совета ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

П 28 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:**
материалы X Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20
ноября 2020 г.) / отв. ред. Л.Г. Пашенко. Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского
государственного университета, 2021. 409 с.

ISBN 978-5-00047-588-1

Издание адресовано специалистам-практикам, педагогическим работникам, научным
сотрудникам, аспирантам и студентам.

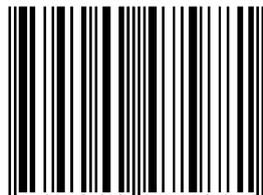
ББК 75.0я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

ISBN 978-5-00047-588-1

ISBN 978-5-00047-588-1



9 785000 475881

© *Нижевартовский государственный университет, 2021*

Содержание

Антипина М.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	9
Асеев С.В. К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	15
Астахов Д.А., Карташев В.П. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 14–16 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА	19
Баженова К.В., Малыгина М.В. ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.....	24
Белянкин С.Г., Полятыкина Н.Д. ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	29
Березин К.С. К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ	35
Бугаец Я.Е., Гронская А.С., Констанян Р.Р. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ.....	38
Вдовина Л.Н. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	43
Галеев А.Р., Басараба М.В., Якушев Ф.Р. ЯПОНСКАЯ ИГРА «YUKIGASSEN» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	49
Гераськина Е.Е. СПОРТИВНОЕ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ	54
Глобов К.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОГРАНИЧЕНИЙ РАЗВИТИЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ОХРАНЯЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ В РОССИИ	59
Головин Н.Н. ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	65

Давыдова С.А., Красникова О.С., Пащенко Л.Г. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЫХ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН.....	69
Дятлов В.С., Самоловов Н.А., Рыбаков Г.Г. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	74
Жигайлова Л.В., Тихонова И.В., Никочалова А.А., Жигайлов П.Ю. ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ.....	80
Зайцева А.О., Аксенов М.О. РОЛЬ ГЕНА HIF1A В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	84
Игошев С.Б. КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД МЕГИОН»	89
Каплан В.И., Пащенко Л.Г. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ I–II СТУПЕНЕЙ ВФСК ГТО МАЛЬЧИКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ БОРЬБОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	95
Каркавцева И.А., Белецкая Е.В., Галина Г.С. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ЦИРКУМПОЛЯРНОГО РЕГИОНА.....	100
Карпова Н.В., Казакова А.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗАМИ.....	106
Кириллова К.А., Пащенко А.Ю., Жалбэ М.Г., Волков Л.А. АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	112
Киселева Н.В., Бактиева В.Ю. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	118
Климанова Т.Г., Дутикова С.В., Сумин Д.В. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	122
Кононенко А.В., Борисова Ю.С., Селезнева В.В. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	128
Константинова Р.М. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УДАЛЕННОМ РЕЖИМЕ В МАУ г. НИЖНЕВАРТОВСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»	132
Коричко Ю.В., Алексеева О.П. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДБОРА МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ.....	135

Косарев А.А., Галеев А.Р., Косарева Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ ИНТЕРЕСОВ И МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ.....	139
Костюнина Л.И., Кожемякина Г.И., Просвирнова Е.В. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	144
Кузина М.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	152
Ланда Б.Х. РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОГО ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ.....	156
Ларькин А.И., Сумбээхуу С. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ МОНГОЛИИ (ПО СТРАНИЦАМ ИСТОРИИ ФЕСТИВАЛЯ «НААДАМ»)	159
Лебедева С.А. ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА. НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТРАСЛИ	167
Ляшенко А.А., Мелихов Я.П., Мартын И.А. ПЛАВАНИЕ КАК ВИД ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА.....	172
Митусова Е.Д., Климанова Т.Г. ПРАКТИЧЕСКОЕ ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	176
Мищенко Н.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОСАНКИ, В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ	180
Мужиченко М.В., Губашева А.Г. ОСОБЕННОСТЬ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	187
Мутаева И.Ш., Герасимова И.Г., Селиверстова А.С., Гизатуллина Ч.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	193
Нагорная М.В. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ АКВААЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ.....	201
Назаренко Л.Д., Панова Е.Е., Шинкаренко О.В. ДИНАМИКА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ.....	207

Новокрещенов В.В., Чудиновских О.В., Чудиновских П.В. РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ НА ОСНОВЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	212
Ольховская Е.Б. АДАПТИВНЫЙ АСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ	218
Павлова А.Н., Пономарёв Г.Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ЗИМНИХ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	225
Пашнина А.В., Пашенко Л.Г. ОТНОШЕНИЕ К СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОЙОГой	228
Платов А.В., Тарчоков С.К. ИНФРАСТРУКТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ В КОНТЕКСТЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ.....	233
Погодина О.А., Жакпарова О.С., Митусова Е.Д. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	241
Помилуйко Ю.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	247
Попач С.С., Коричко А.В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	251
Попова М.В., Веселова Е.К. ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	258
Пронина Л.В. ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	262
Расин М.С., Мальцева Н.А. ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ОМСКА	266
Родионова А.М. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ ПУТЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЮНОГО АРБИТРА».....	272
Родионова М.А., Климович А.А., Родионов В.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ	277
Ротарь А.В., Коричко А.В. ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ УШУИСТОВ	283

Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Самоловова А.Н. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ В ПОДДЕРЖАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ	288
Сапегина Т.А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	293
Симень В.П. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	299
Смоленский А.В., Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Антонов А.Г. ВЛИЯНИЕ ТЕПЛООВОГО СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВАННЫХ МУЖЧИН: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	309
Собко В.О., Коричко А.В. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	314
Тимонин Ю.В., Андреев В.Е., Герасимов Е.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 13–14 ЛЕТ.....	319
Тимофеев М.В., Нагорнова М.М. СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.....	323
Тоноян Х.А., Лахтин А.Ю., Вакуленко А.Н., Селиверстов А.А., Шалагин А.Ю. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ (НА ПРИМЕРЕ БЕГА НА ДИСТАНЦИЮ)	327
Удалых С.К. ГОД БАЙКАЛА И ПРОБЛЕМЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БАЙКАЛЬСКОЙ ПРИРОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ	331
Умнов В.П., Потапова М.Г. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПО УШУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ И ЕЕ АПРОБАЦИЯ.....	339
Урожаева Т.П. СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ В ГОРОДАХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРУЕМОЙ ЭКОНОМИКИ (1998–2008 гг.)	347
Филатов А.В., Шварев Я.С., Паначев В.Д., Морозов Д.П. ВКЛАД СПОРТСМЕНОВ-ПЕРМЯКОВ В ВЕЛИКУЮ ПОБЕДУ	356
Филатова В.Ю., Комарова И.Н. РАЗВИТИЕ СИЛЫ УДАРА В ТРЕНИРОВКЕ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	363
Фоминых А.В., Власов А.А. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 9–14 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ.....	372

<p>Чуенко О.А., Нестерюк А.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</p>	377
<p>Швецов А.В. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КИБАТЛЕТКИ В РОССИИ</p>	384
<p>Шевченко О.А., Красникова О.С. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	389
<p>Шлее И.П., Соляков Н.В. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОГО И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ</p>	395
<p>Яковлев Б.П., Думова Т.Б. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ВЛИЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ОВЗ.....</p>	401
<p>Якушева А.Н., Кочетков В.А. ВЛИЯНИЕ МЕТОДА ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С АРТРОЗОМ КОЛЕННОГО СУСТАВА</p>	406

УДК 796.011.1: 376

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/01>

М.В. Антипина

г. Усть-Кут, МБУ ДО «Центр дополнительного образования»

Усть-Кутского муниципального образования

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Адаптивная физическая культура – это, в первую очередь, упражнения, направленные на адаптацию человека с ограниченными возможностями к условиям среды. Адаптированная программа обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья и, при необходимости, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; детский церебральный паралич; инвалиды; адаптация; движение; упражнения.

M. V. Antipina

Ust-Kut, Municipal budget institution of additional education Center

for additional education Ust-Kut municipality

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Abstract. Adaptive physical culture is, first of all, exercises aimed at adapting a person with disabilities to environmental conditions. Adaptive physical culture is an adapted program for training disabled people and persons with disabilities that takes into account the peculiarities of their psychophysical development, individual capabilities and health status and, if necessary, provides correction of developmental disorders and social adaptation of these persons.

Keywords: adaptive physical culture; cerebral palsy; disabled people; adaptation; movement; exercise.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. закрепил основные положения и понятия в части образования детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Закон содержит ряд статей, закрепляющих право детей с ОВЗ на получение качественного образования в соответствии с имеющимися у них потребностями и возможностями.

Дети с ограниченными возможностями здоровья являются наиболее уязвимой частью населения, нуждающейся в особой социальной поддержке государства. Одна из приоритетных целей социальной политики России – модернизация образования в направлении доступности и качества для всех категорий граждан с ОВЗ. С учетом роста

популяции детей с ОВЗ, детей-инвалидов, особую значимость приобретает задача их интеграции в социум, и образовательные организации первыми начинают решать эти проблемы.

Таким образом, решение вопросов совершенствования качества образования детей с ОВЗ напрямую связано с необходимостью создания доступной среды для обучения данной категории детей. В условиях модернизации сферы образования важной задачей становится продвижение ребенка по пути естественного психического и физического развития, предупреждение и коррекция вторичных по своей природе нарушений, повышение уровня личностного развития, образования, жизненной компетенции, интеграции в социум.

В соответствии с Концепцией дополнительного образования детей и программой развития МКУ ДО ЦДО УКМО с 2016 г. реализуется проект «Невозможное возможно», целью и задачами которого является создание условий успешной социализации и социальной поддержки детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. В рамках данного проекта была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура».

Необходимость создания программы, направленной на удовлетворение потребностей в оздоровлении и в физическом развитии детей с ОВЗ, продиктована современными объективными условиями существования МКУ ДО ЦДО УКМО и социальным заказом общества.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физкультурой.

Задачи программы:

- формирование и развитие необходимых двигательных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки);
- закрепление знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения (ориентация в пространстве, координация движений, работа с предметами);
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления на основе упражнений и заданий;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата;
- психологическое раскрепощение обучающихся с ОВЗ;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Обучающиеся с ОВЗ объединяются в группы, согласно возрасту:

- 7–9 лет;
- 9–14 лет;
- 14–17 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Для реализации программы используются следующие методы:

- словесные – с их помощью педагог доступно объясняет тему занятий и последовательность деятельности на занятии; беседы (применяются для уточнения, коррекции знаний, их обобщения и систематизации);
- наглядные – с использованием спортивного инвентаря, иллюстраций.
- практические – показ алгоритма технических и тактических действий и приемов.

Занятия по данной программе строятся с учетом следующих принципов:

- систематичности и последовательности;
- доступности – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей;
- наглядности – постоянное использование в упражнениях наглядного демонстрационного материала;
- равноправного партнерства взрослого и ребенка;
- практичности – закрепление умений и навыков работы проходит в форме творческих занятий, которые занимают около 80% от всего времени занятия.

Формы обучения:

- групповые;
- практические и теоретические.

Виды занятий: беседа, рассказ педагога, комбинированное занятие, практическое занятие, занятие-викторина, занятие-путешествие.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия: организационный момент, повторение пройденного материала, изучение нового материала, закрепление.

Комплекс подобранных средств адаптивной физической культуры должен учитывать все факторы аномального развития ребенка с ОВЗ, этимологию дефекта, время возникновения, возрастные периоды, время начала коррекционной работы, наличие дефектов вторичного, третичного порядка, индивидуальных особенностей каждого обучающего и уровень социальной подготовленности.

В начале учебного года с целью оценки физического состояния обучающихся используется диагностический метод-экспресс, предложенный С.В. Хрущевым, С.Д. Поляковым. Этот метод позволяет, в первую очередь, выявить функциональный резерв сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Данный метод диагностики позволяет:

- оценить общее физическое состояние обучающихся с ОВЗ;
- на основе выявленных показателей подобрать нужный комплекс упражнений.

На основе результатов диагностики для каждой группы обучающихся подбирается оптимальный комплекс упражнений, направленный на коррекцию двигательных навыков.

В целях улучшения материально-технической базы объединений физкультурно-спортивной направленности, в рамках конкурса социально значимых проектов «Губернское

собрание общественности Иркутской области», был приобретен «Переносной спортивный комплекс “Спорт-микс”» на сумму более 260 тыс. рублей. Спортивный комплекс дает возможность детям с особыми образовательными потребностями приобщиться к физической культуре и здоровому образу жизни в доступной для них форме.

Педагогом дополнительного образования было создано интересное и безопасное образовательное пространство, в котором комфортно взаимодействуют все участники образовательного процесса, на занятиях используется современное спортивное оборудование:

- мячи су-джок;
- кочки балансировочные;
- массажные тактильные диски;
- беговая дорожка;
- спортивный игровой комплекс.

На занятиях в основном используется игровой метод, который является главным в процессе физического воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями. Постепенно вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер.

С помощью разнообразных подвижных игр и игр малой подвижности, таких как «Догони мяч», «Догони колокольчик» и других, у обучающихся эффективнее происходит развитие навыков быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Для развития воображения, внимания, творческого мышления используются сюжеты русских народных сказок, песен, музыкально-ритмические упражнения, способствующие созданию искусственной ситуации успеха, а также мотивации обучающихся к дальнейшему обучению [1–3].

Для профилактики и коррекции плоскостопия применяется ходьба по «волшебной дорожке». Например, на первых занятиях ходьба на беговой и массажной дорожке ограничивалась одной минутой, через несколько занятий доходит до 5–6 минут, что для детей с ОВЗ является большим достижением. Обучение различным видам бега, ходьбы, общеразвивающим упражнениям начинается от простого к сложному, с одной минуты и одного-двух упражнений, заканчивается полноценной разминкой, основной частью и рефлексией. Все комплексы упражнений ведут к одной главной цели – удовлетворению нужд детей с особыми образовательными потребностями в эмоционально-двигательной активности, общении друг с другом, а также успешной адаптации.

Также в своей практике активно применяем корригирующие упражнения на развитие мобильности рук и ног. Как известно, на наших ладонях находится очень много биологически активных точек. Эффективным способом их стимуляции является массаж. Для профилактики и оздоровления используется специальный мяч су-джок. Обучающиеся катают мячик до покраснения и появления ощущения тепла. Эта процедура на занятиях применяется в качестве разминки. Также с помощью мячей су-джок развиваем мелкую моторику пальцев рук, тем самым способствуя развитию речи.

Для развития координации и равновесия используются кочки балансировочные, дорожка балансировочная, в форме игры дети развивают вестибулярный аппарат.

Занятия на балансире воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие. На своих занятиях предлагаем пройти по «болоту», перейти «мостик» с использованием балансировочных дорожек на первых занятиях не более одной минуты (детям очень тяжело держать равновесие), постепенно увеличивая время и задачу для данного упражнения.

Спортивный игровой комплекс предназначен для проведения спортивных игр, различных эстафет, помогает обучить детей различным построениям: в колонну, шеренгу, перестроения по двое, трое.

На занятиях используется дыхательная и пальчиковая виды гимнастики. Дыхательная гимнастика представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развитию речи, повышает работоспособность головного мозга, развивает мышление, внимание, память, воображение, что является очень важным в развитии детей с ОВЗ.

Гимнастика для глаз, которую применяем как в качестве разминки, так и в заключительной части занятия при рефлексии, помогает снять переутомление зрительного аппарата.

В ходе проведения всех видов гимнастики применяются такие игры, как «Надень колечко», «Апельсин», «Семья», «Зоопарк», «Котик».

В феврале 2020 г. на базе МКУ ДО ЦДО УКМО обучающиеся проекта приняли участие в спортивном мероприятии «Путешествие в страну Неболейка». Данное мероприятие позволило детям с особыми образовательными потребностями понять, что для победы мало быть просто физически сильным, необходимо обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным, ловким и находчивым.

Ежегодно в рамках недели педагогического мастерства МБУ ДО ЦДО УКМО для обучающихся проекта проводится спортивный квест «Спорт для всех», в котором принимают участие более 50 обучающихся с ОВЗ.

Ежегодно в сентябре проходит «Семейный рогейн». Мероприятие проходит совместно с родителями, что позволяет создать положительный эмоциональный настрой у обучающихся и помогает в развитии социально-коммуникативных навыков.

В рамках инклюзивного образования обучающиеся посещают и другие объединения МБУ ДО ЦДО УКМО физкультурно-спортивной направленности, такие как «Настольный теннис» и «Дартс».

Адаптивная физкультура становится отличной возможностью для практики социальных навыков, способствует не только раскрытию физических возможностей ребенка с особыми образовательными способностями, но и позволяет совершенствоваться, расширять свои социальные контакты и радоваться каждому своему успеху.

Литература

1. Гусева Т.А. «Вырастайка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика. Тобольск, 2004. С. 9–18.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 2002. С. 22.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М., 1988. С. 25.

© Антипина М.В.

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/02>

C.B. Aseev

*г. Владивосток, Владивостокский филиал ФГКОУ ВО
«Дальневосточный юридический институт МВД России»*

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. Статья посвящена анализу физического упражнения «челночный бег» как основного средства развития скоростно-силовых качеств сотрудников органов внутренних дел. Автором приведена совокупность рекомендаций, позволяющих сформировать рациональную технику выполнения челночного бега, обеспечивающую результативность упражнения, в том числе в условиях проведения периодических проверок на профессиональную пригодность.

Ключевые слова: быстрота; ловкость; рациональная техника упражнения; физическое воспитание; метод сопряженного воздействия; биомеханическая характеристика.

S.V. Aseev

*Vladivostok, Vladivostok branch of Federal state educational IN
“Far Eastern law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia”*

ON THE ISSUE OF IMPROVING SHUTTLE RUNNING AS A MEANS OF DEVELOPING SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Abstract. The article is devoted to the analysis of physical exercise Shuttle running as the main means of developing speed and strength qualities of employees of internal Affairs bodies. The author provides a set of recommendations that allow you to form a rational technique for performing Shuttle running, ensuring the effectiveness of the exercise, including in the conditions of periodic checks on professional fitness.

Keywords: speed; dexterity; rational exercise technique; physical education; method of conjugate impact; biomechanical characteristics.

Профессиональная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (полиции) непосредственно связана с обязанностью прохождения специальной подготовки, а также периодических проверок на профессиональную пригодность в условиях, связанных с применением физической силы [1; 2]. Одним из направлений указанных мероприятий определено выполнение контрольных упражнений общей и специальной физической подготовки, требующих от проверяемых подтверждения надлежащего уровня развития

физических качеств (силы, быстроты и ловкости, выносливости), а также демонстрации навыков применения боевых приемов борьбы.

Опыт реализации образовательных программ профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» позволяет в качестве текущей проблемы определить слабый уровень развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость, проверка которых осуществляется посредством выполнения физического упражнения – челночный бег.

Сущность анализируемой проблематики заключается в техническом содержании выделяемого упражнения, связанного с циклированием элементов разгона, торможения и разворота, требующих от проверяемого высоких координационных способностей.

Анализ пространственных, временных, пространственно-временных и динамических элементов биомеханических характеристик движения позволил выделить следующую совокупность допускаемых ошибок, приводящих к снижению скорости и преждевременному утомлению: мгновенное принятие вертикального положения туловища и чрезмерно широкий шаг в начале движения, игнорирование аспекта работы рук, мобильности разворота, значимости финального ускорения.

С нашей точки зрения, первопричина выделенных ошибок – упущения в физическом воспитании, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями [3, с. 8; 4], обеспечивающими осмысленность процесса занятия физическими упражнениями, следовательно, повышающими его результативность. Сформулированная точка зрения находит подтверждение в проведенном анкетировании проверяемых – 95% респондентов подтвердили свою неосведомленность об основных элементах техники выполнения основных физических упражнений, в том числе исследуемого упражнения.

Настоящее исследование позволило сформировать ряд рекомендаций по формированию рациональной техники выполнения челночного бега.

Во-первых, в начале движения необходимо стремиться к образованию прямого угла между бедрами толчковой и маховой ноги, что обеспечивает необходимый уровень общего центра массы выполняющего движение, а также оптимальный вектор воздействия толчковой ноги на поверхность, максимально приближенный к вектору горизонтальной скорости. Для доступности восприятия требуемых действий обучаемому следует имитировать технику перемещения «саней» в функциональном многоборье («кроссфите») либо использовать помощь ассистента. В первом варианте действий ассистент располагается впереди обучаемого, размещает ладони рук в области его плечевых суставов сверху и в момент начала движения незначительно противодействует ему. Во втором варианте действий ассистент располагается позади обучаемого, в области его тазобедренного сустава спереди размещает среднюю часть пояса (веревки), концы которого удерживает в руках, и в момент начала движения также незначительно противодействует ему. Указанная совокупность действий обеспечивает привитие навыка рациональной работы в момент начала движения обучаемого.

Во-вторых, частота работы рук значительно выше частоты работы ног, что обеспечивает необходимую частоту шага, эффективность развития скорости передвижения. В продемонстрированном варианте обучаемый вынужден исключать заведомо ложный стереотип движения, связанный с использованием чрезмерно широкого шага, что в конечном итоге приводит к естественному, неискаженному формированию двигательного навыка.

В-третьих, подготовка к развороту осуществляется предварительно, на удалении 1,5–2 метров от соответствующей линии. Вместе с тем основная фаза указанного элемента зачастую связана с совершением обучаемым следующих ошибок: пересечение линии разворота с забеганием по «дуге»; несвоевременное торможение, сопровождающееся опережением туловищем места размещения нижних конечностей; постановка стопы параллельно линии разворота, препятствующей успешной реализации фазы отталкивания от поверхности и продолжению движения.

Таким образом, при выполнении разворота обучаемому следует принять положение, наиболее приближенное к стартовой позиции в момент начала движения, основное усилие приходится на толчковую ногу, которая упирается в поверхность передней частью стопы (пятка направлена строго вверх), непосредственно разворот выполняется прыжковым движением.

В-четвертых, сохранение финального ускорения за счет контроля частоты работы ног и рук, а также положения туловища, исключая опускание головы и поднятие таза, приводящие к падению.

Лучшим средством обучения совершенной технике бега является собственно бег с различной скоростью, а также его вариации – медленный бег с контролем движений; бег с постепенным наращиванием скорости (ускорением); отдельные подводящие беговые и прыжковые упражнения; имитационные упражнения.

Вместе с тем, при разучивании движения следует комбинировать целостный и расчлененно-конструктивный методы физического воспитания, изначально осваивая упражнение целостно, затем с разделением на наиболее сложно выполняемые элементы, с последующим закреплением в целостном варианте исполнения.

Реализация указанных рекомендаций, а также использование метода сопряженного воздействия, при котором техника двигательного действия совершенствуется в условиях увеличения физических усилий, к примеру, использование дополнительных отягощений на ноги, в процессе обучения движению позволили улучшить результат выполнения контрольного упражнения в следующем соотношении: на 10% у 45% обучаемых, на 20% у 30% обучаемых, на 30% у 20% обучаемых, на 40% у 5% обучаемых.

Литература

1. Федеральный закон от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. 2011. 10 февраля. URL: <http://rg.ru/2011/02/07/police-dok.html>
2. Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261



3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М., 2003. 477 с.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учебное пособие. М., 2003. 464 с.

© Асеев С.В.

УДК 796.056.7 : 796.012.11

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/03>

Д.А. Астахов

г. Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)

В.П. Карташев

канд. биол. наук, доцент

г. Москва, Российский государственный социальный университет (РГСУ)

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 14–16 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема развития силовых способностей детей 14–16 лет с детским церебральным параличом (ДЦП). Исследованы причины отставания от нормы силовых показателей. Для решения данной проблемы изучалась динамика развития силовых способностей детей с ДЦП в годичном цикле. Средства и методы адаптивного спорта включали в себя комплексный подход как в развитии, так и в коррекции силовых способностей.

Ключевые слова: силовые способности; развитие; коррекция; адаптивный спорт; церебральный паралич.

D.A. Astakhov

Moscow, Russian State Social University (RSSU)

V.P. Kartashev

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Moscow, Russian State Social University (RSSU)

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF CHILDREN AGED 14-16 YEARS WITH CEREBRAL PALSY BY MEANS OF ADAPTIVE SPORTS

Abstract. This article deals with the problem of developing the power abilities of children aged 14–16 years with cerebral palsy (CP). The reasons for lagging behind the norm of power indicators are investigated. To solve this problem, we studied the dynamics of the development of power abilities of children with cerebral palsy in the annual cycle. Means and methods of adaptive sports included an integrated approach, both in the development and correction of strength abilities.

Keywords: strength abilities; development; correction; adaptive sports; cerebral palsy.

В настоящее время выделяют пять физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. В процессе постнатального онтогенеза человек развивает все пять качеств. Однако стоит отметить, что развитие всех качеств носит гетерохронный характер. Таким образом, любое отклонение или отставание от нормы в развитии любого из перечисленных качеств приведет к отклонениям в формировании других качеств [1; 4].

По данным Всемирной организации здравоохранения на 2019 г., количество детей, которые рождаются с диагнозом детского церебрального паралича, составляет от 1 до 4 на 1 тыс. новорожденных. Однако в России показатель несколько выше и составляет от 1 до 12 случаев рождения детей с церебральным параличом. Стоит также отметить, что в России этот показатель является стабильным и повторяется из года в год.

Актуальной проблемой является развитие всех физических качеств у детей с ДЦП, в частности, развитие силовых качеств. Необходимо также отметить, что дети с церебральным параличом нуждаются в физической коррекции и реабилитации. Данная проблема также обуславливает трудности в интеграции данной группы детей в общество. Для преодоления данных проблем в России активно развивается такое направление адаптивной физической культуры, как адаптивный спорт. Стоит отметить, что лица с отклонениями в состоянии здоровья, которые являются гражданами Российской Федерации, завоевывают все больше призовых мест на летних и зимних Паралимпийских играх [2; 7].

Говоря про направление адаптивной физической культуры, адаптивный спорт, стоит отметить, что одной из его главных задач будет являться удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самореализации, самоактуализации и интеграции в общество. Средства и методы адаптивного спорта способствуют физической реабилитации, а также физической коррекции [3].

В спортивной педагогике принято считать, что для роста спортивного мастерства необходим достаточно высокий уровень физической подготовленности. Таким образом, успешное выступление российских спортсменов на Паралимпийских играх обусловлено высоким уровнем их физической подготовки. Однако для увеличения числа занимающихся, а также популяризации видов адаптивного спорта необходимо вести работу, направленную на более активное развитие физической подготовки не только спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья, но и детей с отклонениями в состоянии здоровья, в частности детей с ДЦП, в специализированных организациях [1; 2; 5].

Одним из физических качеств, которое имеет отклонение от нормы у детей с ДЦП, является сила (силовые способности). Непосредственно сила как физическое качество является способностью организма к преодолению внешнего сопротивления посредством мышечных усилий. Если говорить о силовых способностях, то это целый комплекс различных проявлений двигательной деятельности человека, основой которых является понятие «сила». Среди силовых способностей следует выделить:

- 1) быструю силу, для которой характерно непредельное напряжение мышц с высокой скоростью выполнения двигательного действия;
- 2) взрывную силу, которая является способностью человека к максимальному развитию мышечного напряжения в двигательном действии;
- 3) абсолютную силу, т. е. предельные мышечные напряжения человека, которые подразумевают поднятие максимального отягощения на 1–2 повторения;
- 4) относительную силу, которая приходится на 1 кг собственной массы тела человека;

5) силовую выносливость, которая характеризуется способностью организма проявлять мышечные напряжения длительное время, не снижая при этом эффективности выполнения двигательного действия [8].

Актуальность исследования состоит в том, что дети с ДЦП имеют отклонения, а также отставания в развитии всех физических качеств, в том числе силовых способностей. Необходимо также отметить, что данная группа детей испытывает трудности с интеграцией в общество и нуждается в физической реабилитации и коррекции.

Гипотеза исследования: предполагалось, что развитие силовых способностей детей с ДЦП будет более эффективно средствами адаптивного спорта, которые будут осуществляться с учетом возрастных особенностей.

Цель работы: определить эффективность использования средств адаптивного спорта в развитии силовых способностей детей 14–16 лет с ДЦП.

Задача: изучить динамику развития показателей силовых способностей у детей с ДЦП средствами адаптивного спорта в годичном цикле.

Объект исследования – тренировочный процесс детей 14–16 лет с ДЦП.

Предмет исследования – средства и методы развития силовых способностей детей 14–16 лет с ДЦП.

В настоящее время количество детей, рождающихся с диагнозом ДЦП, продолжает расти как в России, так и во всем мире. Одной из возможных причин данного феномена может являться рост населения во всем мире. Непосредственно детский церебральный паралич – это своего рода целый комплекс стабильных нарушений, которые связаны как с моторикой, так и с удержанием статического положения. В свою очередь, данные нарушения ведут к двигательным дефектам, причиной которых может являться или аномалия, или повреждение головного мозга в процессе пренатального (80%) и перинатального (20%) онтогенеза. Стоит также отметить, что существует несколько факторов, которые повышают риск возникновения данной патологии у новорожденных. К числу таких факторов можно отнести недостаток массы тела (менее 1500 г) и многоплодную беременность [5; 6; 9; 10].

С учетом факта непрерывного роста рождаемости детей с диагнозом ДЦП происходит активное развитие и сферы адаптивной физической культуры. Стоит отметить, что реабилитационные центры в России, которые включают в программы физического развития и коррекции детей с ДЦП средства адаптивного спорта, добиваются оптимальных результатов и в физической реабилитации данной группы детей. В качестве примера стоит отметить российских спортсменов, которые перешли в адаптивный спорт и показали наивысшие результаты на Паралимпийских играх, а также в других международных соревнованиях.

Таким образом, средства адаптивного спорта являются наиболее эффективными на сегодняшний день средствами физического развития и коррекции детей с ДЦП. Средства адаптивного спорта применялись не только для развития силовых способностей детей 14–16 лет с ДЦП, но и для развития резервных возможностей организма. Стоит также отметить, что используемые упражнения в годичном цикле способствовали межполушарному

взаимодействию, а также увеличению компенсаторных возможностей головного мозга. К основным средствам развития силовых способностей относятся:

- упражнения с использованием отягощений (утяжеленные мячи, гантели, бодибары);
- упражнения с использованием собственной массы тела;
- упражнения, в которых масса собственного тела дополнительно отягощалась инвентарем (утяжелители);
- упражнения с использованием тренажерных устройств.

Среди дополнительных средств, которые использовались в занятиях, можно выделить упражнения с использованием внешней среды [3; 4; 8].

Для оценки силовых способностей, а также выявления динамики их развития, дети были разделены на две группы в зависимости от пола. Для непосредственного выявления динамики развития силовых способностей в годичном цикле у детей с ДЦП применялись:

- тестирование и оценка;
- использование средств адаптивного спорта;
- контроль и оценка результатов.

Непосредственно для оценки уровня развития силовых способностей был проведен тест Крауса–Вебера, который в свою очередь предполагает выполнение 6 упражнений. Необходимо отметить, что тестируемые дети с ДЦП были способны стоять и ходить самостоятельно, а также имели сохранный интеллект. Перед началом тестирования дети были разделены на две группы по пять человек в зависимости от пола. После выполнения каждого упражнения ребенку выставлялась оценка в виде балла. Максимальный балл – 10, однако, если ребенок справлялся с заданием только с внешней помощью, то он не мог получить более 5 баллов, в случае невыполнения упражнения – 0 баллов.

Непосредственно перед тестированием в данной группе дети не использовали занятия средствами адаптивного спорта. После проведенного тестирования дети начали посещать тренировочные занятия, в которые включались средства и методы адаптивного спорта – 3 раза в неделю на протяжении 9 месяцев.

На рисунке представлены средние значения в баллах, а также прирост к ним после регулярных занятий в годичном цикле, обработка данных совершенна с помощью t-критерия Стьюдента.

Использование средств и методов адаптивного спорта в развитии силовых способностей детей с детским церебральным параличом доказали свою эффективность. На основе средних результатов, показанных на рисунке 1, представлена динамика развития силовых способностей у детей с ДЦП.

Средние значения и прирост к ним:

- группа девушек: до эксперимента – 3,6 балла, после эксперимента – 6,2 балла, прирост составил 2,6 балла (74,2%);
- группа юношей: до эксперимента – 4,4 балла, после эксперимента – 7,4 балла, прирост составил 3 балла (68,2%).

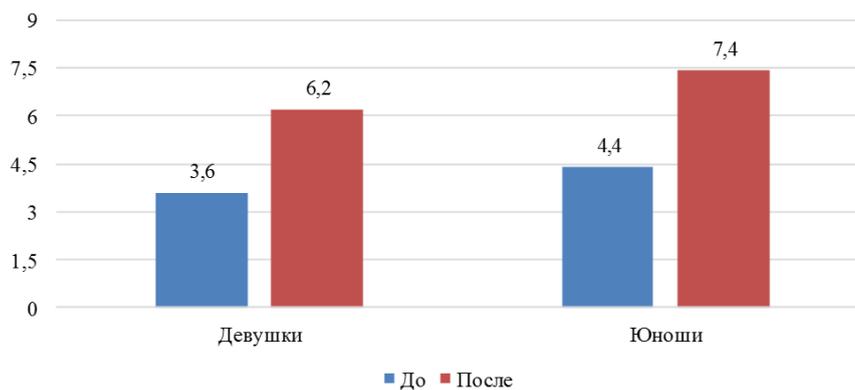


Рис. Динамика развития силовых способностей (в баллах) до и после эксперимента

Продемонстрированные результаты нашего исследования показали, что динамика развития силовых способностей носит положительный характер. Необходимо также отметить, что возраст 14–16 лет входит в пубертатный период, который, в свою очередь, является сенситивным периодом развития силы. Систематические и целенаправленные занятия по развитию силовых способностей будут более эффективны в сенситивные периоды постнатального онтогенеза.

Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. М., 2018. 256 с.
2. Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. М., 2015. 47 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы. М., 2014. 990 с.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. М., 2011. 155 с.
5. Никитина М.Н. Детский церебральный паралич. М., 2017. 120 с.
6. Ратнер А.Ю., Солдатова Л.П. Акушерские параличи у детей. М., 2018. 148 с.
7. Семенова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей. М., 2011. 397 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М., 2003. 863 с.
9. Graham H.K., Rosenbaum P., Paneth N., Dan B., Lin J.P., Damiano D.L. et al. Cerebral palsy. Nat. Rev. Dis. Primers. 2016; 2: 15082. DOI:10.1038/nrdp.2015.82.
10. Stavsky M., Mor O., Mastroli S.A., Greenbaum S., Than N.G., Erez O. Cerebral palsy – trends in epidemiology and recent development in prenatal mechanisms of disease, treatment, and prevention. Front Pediatr. 2017; 5: 21. DOI: 10.3389/fped.2017.00021.

© Астахов Д.А., Карташев В.П.

УДК 379.85

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/04>

К.В. Баженова

г. Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

М.В. Малыгина

канд. филос. наук, доцент

г. Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по изучению роли социальных сетей на развитие спортивно-оздоровительного туризма Омской области. Проведенное исследование показало важность разработки PR-стратегии в социальных медиа для организаций, предлагающих туристический продукт. Разработаны практические рекомендации по продвижению спортивно-оздоровительного туризма в социальных сетях.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм; социальные сети; Интернет; туристические услуги; SMM-продвижение.

K.V. Bazhenova

Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports

M.V. Malygina

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor

Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports

PROMOTION OF SPORTS AND HEALTH TOURISM OF THE OMSK REGION IN SOCIAL MEDIA

Abstract. The article presents the results of a study on the role of social networks in the development of sports and health tourism in the Omsk region. The study showed the importance of developing a PR strategy in social media for organizations offering a tourism product. Practical recommendations have been developed for promoting sports and health tourism in social networks.

Keywords: sports and health tourism; social networks; Internet; travel services; SMM promotion.

В этом году тема сохранения здоровья стала главной. Всем известно, что здоровье зависит не только от физиологического состояния, но и от образа жизни. Смена обстановки – потребность каждого, а лучшим отдыхом стало модно считать активный. Поэтому услуги спортивно-оздоровительного туризма наиболее популярны. 2020 год показал, что важно и можно уметь отдыхать и в условиях городской среды, и в пределах области.

Спортивно-оздоровительным туризмом занимаются в свободное время с целью формирования здорового образа жизни, улучшения самочувствия, восстановления физических и духовных сил, заряда энергии.

Развитие спортивно-оздоровительного туризма уже давно является одним из основных направлений социально-экономической политики Омской области. Постепенно создаются условия для реализации активного спортивно-оздоровительного туристического комплекса. Проблемой остается привлечение населения. Не все омичи владеют информацией о местах активного отдыха, направленного на физическое и духовное развитие личности, расположенных на территории области. Необходимо обозначить самые эффективные пути для продвижения спортивно-оздоровительного туризма и способы информирования жителей и гостей региона [2].

Сегодня активное влияние на развитие туристического рынка оказывают современные информационные технологии. Во-первых, в настоящий момент социальные сети являются самой популярной и востребованной рекламной площадкой. Во-вторых, реклама в Интернете – самый доступный способ заявить о себе. Благодаря социальным сетям у туристических компаний появилась возможность информировать целевую аудиторию избирательно и мгновенно. Созданные группы и сообщества позволяют регулярно предоставлять актуальную информацию в удобной для потребителя форме.

Social Media Marketing (SMM) использует различные рекламные механизмы, тем самым управляя мнением аудитории. Там применяются свои механизмы подбора сообществ, их раскрутка, основные виды маркетинга (вирусный, партизанский, провокационный), использование приемов привлечения внимания к акциям и стимулирование продаж.

Основная задача SMM – формирование мнения о турпродукте или услуге, для создания позитивного отношения к ней и коммерческого успеха организации. Сегодня социальные сети – это основной источник информации и самый быстрый способ ее донесения. Благодаря сегментации работа маркетологов, PR-специалистов, отделов продаж становится легче. Организация, активно работающая в сфере Social Media Marketing, не только сохраняет клиентов, но и быстрее находит новых [1].

Роль социальных медиа с каждым годом только возрастает. Маркетинг в сети работает ежедневно, в любое время суток и в любой точке мира. Благодаря этому он имеет высокую степень воздействия на потенциального потребителя.

Нами был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 500 жителей города Омска и Омской области в возрасте от 18 до 45 лет. В ходе него мы выяснили, что социальные сети влияют на выбор места отдыха 70% опрошенных. Для 80% опрошенных страницы компаний являются основным источником туристической информации. На выбор потенциальных потребителей влияют яркие фотографии, развернутые отзывы, обзорные видео. 60% респондентов доверяют рассказам других путешественников, 65% подписываются на рассылки новых предложений и акций, 85% респондентов принимают участие в опросах и участвуют в конкурсах, проводимых организацией.

Основным преимуществом социальных сетей для туристического бизнеса является их интерактивность и широкие возможности для визуального контента. Визуализация позволяет наглядно представить услугу. Это огромное преимущество для туристического продукта и единственная возможность оценить услугу на расстоянии. Именно поэтому

визуализация информации для туристических фирм – хорошая тенденция и способ наглядно представить услугу [4].

Интерактивность, в свою очередь, позволяет обмениваться мнениями, рассказывать о предлагаемых продуктах в режиме live, «здесь и сейчас», участвовать в обсуждениях по совершенствованию. Подписчики даже могут почувствовать себя в роли организаторов, выступая с предложениями по улучшению качества спортивно-оздоровительных услуг.

Исследование Всемирной туристской организации ООН (ЮНВТО), проведенное в 2019 г., показало, что 90% туристов путешествуют со смартфонами. 70% из них пользуются в это время социальными сетями, делятся впечатлениями с друзьями и родственниками, выкладывают фотографии, выходят в прямые эфиры, снимают видео [3].

Страницы в социальных сетях позволяют сформировать именно ту аудиторию, которая заинтересована в данной услуге, наглядно рассказывают о всех местах и маршрутах и даже помогают наладить личный контакт, объединяя в группы людей с близкими интересами и потребностями. Такие комьюнити дают туристическому бизнесу новые возможности: повышение лояльности клиентов к предприятию и продукту, адресная рассылка, таргетированная реклама.

На сегодняшний день в Омской области, как и по всей России, самыми популярными социальными сетями у молодежи выступают «Инстаграм» и «ВКонтакте», люди старшего возраста отдают предпочтение «Одноклассникам», школьники первыми опробовали на себе «ТикТок» и большую часть времени сейчас проводят там.

Спортивно-оздоровительный туризм является многогранным видом спорта. Он имеет различные направления, а потому интересен людям всех возрастов. Им занимаются различные категории граждан, независимо от времени года и наличия специального оборудования. Исходя из этого можно сделать вывод, что эта услуга ориентирована на широкий круг, и сегодня сложно найти человека, не зарегистрированного ни в одной социальной сети.

На данный момент, согласно статистическим исследованиям, приведенным в блоге LiveDune, в России, в 2020 г. лидируют 5 социальных сетей: YouTube (69,7%), «ВКонтакте» (64%), Instagram (52,9%), «Одноклассники» (37,3%), Facebook (34,7%) [5].

Рассмотрим примеры страниц главных туристических мест Омской области, на которых представлены спортивно-оздоровительные услуги.

Страницы в социальных сетях имеют следующие места, известные на территории области как территории отдыха и оздоровительной физкультуры: «Озеро Ленёво (Серебряный берег)», «ICE ПАРК_ Красноярка_ Коммунальник», «База отдыха “Радуга”, отдых в Чернолuchье!», «Окунево (Омская область)», «Отдых в Чернолuchье – база отдыха “Благодать” Омск», «Озеро Данилово – Тихий берег (Лукоморье)».

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1, где указано число участников, подписанных на обновления данных групп.

Сравнительный анализ территорий отдыха

	«Сказка» Омск (Чернолустье), количество человек	Удивительное Окунево (Муромцево) количество человек	Санатории в Красноярке, количество человек	Солёное озеро Омского Прииртышья (Москаленский район) количество человек
YouTube	49	758	39	26
Instagram	33 400	2 245	520	–
ВКонтакте	29 653	7 348	1 206	36
Одноклассники	–	1 100	3 700	14

Мы видим, что количество подписчиков сильно различается. Если говорить про отдых в Чернолустье, то там свои страницы имеет практически любой санаторий или база отдыха, среди которых самой популярной является «Сказка». Прославленные «Пять озер» в Муромцево практически не отстают. Группы в «ВКонтакте» есть у каждого озера, на YouTube имеется общий канал. Санатории Красноярска уделяют внимание социальным сетям меньше. Страницы имеют несколько баз отдыха, аудитория которых не такая обширная, как у конкурентов в Чернолустье. Еще одно легендарное место Омской области –zero Эбейты – известно в Интернете только благодаря информационным и туристическим площадкам.

Проанализировав данные страницы в социальных сетях, мы выявили, что в группах с наибольшей аудиторией обновления появляются чаще. Во многом их успех зависит именно от уникального контента и налаженной обратной связи, быстрого реагирования на вопросы и комментарии.

Опираясь на проведенный анализ различных рекламных механизмов и исследование опыта организаций, предлагающих физкультурно-оздоровительные услуги на территории Омской области, мы разработали рекомендации по продвижению спортивно-оздоровительного туризма.

1. Необходимо наладить контакт с новыми участниками. Настроить автоматическую рассылку о том, что они приняты в группу, и сразу делать небольшой подарок в виде скидки или специального предложения. Узнать об интересах потребителей, желаниях потенциальных клиентов.

2. Уделять большое внимание копирайтингу. Тщательно продумывать заголовки. Сложные названия статей или скучное начало публикаций может не подействовать, и клиенты просто пролистают новость.

3. Подавать информацию лаконично. Не стоит писать длинные тексты. Необходимо делить текст на абзацы, добавлять визуальное сопровождение в виде смайлов и эмодзи, ставших полноценным языком общения в виртуальном мире, чтобы подписчики легче воспринимали информацию и дочитывали публикацию до конца.

4. Предлагать видеоконтент: снимать короткие ролики, брать интервью, делиться положительными эмоциями гостей.

5. Не забывать про интерактивные форматы: чаще устраивать опросы, проводить анкетирования, делать публикации с призывом к действию.

6. В таких соцсетях, как Instagram, где главным является визуальная составляющая, не забывать накладывать фотофильтры, обрабатывать фотографии в фотошопе, выбрать единый дизайн оформления.

7. Не забывать ставить хэштеги, это позволит увеличить охват и облегчить поиск ваших предложений для клиентов.

8. Делиться фотографиями и видеороликами туристов на своих страницах. Такие публикации будут наиболее эффективными.

Для продвижения услуг в социальных сетях значение имеют дизайн страниц, визуальное оформление, структура. Но самая важная составляющая группы – это содержание. Для того чтобы заинтересовать посетителя, информация должна быть всегда актуальной, полезной и интересной. Уметь создавать качественный контент и подавать его в лаконичной, доступной форме – значит стимулировать посетителей к приобретению услуги, посещению мест. Грамотно созданные профили, имеющие стиль, дизайн, производят на посетителей приятное впечатление.

Таким образом, благодаря тому, что современное общество проводит большую часть своей жизни в социальных сетях, перед туристическими компаниями открылись огромные возможности по использованию Social Media Marketing, ведь он является инновационным комплексом практических инструментов для продвижения и продажи туристских продуктов, товаров и услуг туристам в социальных сетях и позволяет сформировать эффективные коммуникационные связи со своей целевой аудиторией в режиме реального времени и там, где ей удобно.

Для ускоренного и устойчивого развития спортивно-оздоровительных туристических услуг Омской области необходимо комплексное продвижение с помощью SMM. В дальнейшем планируется разработка контент-плана и создание PR-кампании для главных туристических маршрутов Омской области.

Литература

1. Аметустаева Д.М. Социальные сети как инструмент продвижения туристической услуги // Молодой ученый. 2019. № 16. С. 159–161. URL: <https://moluch.ru/archive/254/58345> (08.11.2020).
2. Жулина М.А., Кедрова Е.В., Кицис В.М. Визуальный контент как основа продвижения туристской дестинации в социальных сетях // Географический вестник. 2019. № 1(48). URL: <https://clck.ru/LhCdX> (07.11.2020).
3. Лемешко Т.Б. Интернет-возможности продвижения туристических услуг // Достижения вузовской науки. 2013. № 7. URL: <https://clck.ru/SnzYC> (09.11.2020).
4. Ткачева В.И. Социальные сети как инструмент продвижения туристского продукта. URL: <https://clck.ru/SnzYY>
5. LiveDune, живой журнал. URL: <https://clck.ru/SnzYz> (10.11.2020).

© Баженова К.В., Малыгина М.В.

УДК 796.062: 004.9

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/05>

С.Г. Белянкин

г. Нижневартовск, МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа»

Н.Д. Полятыкина

г. Нижневартовск, МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа»

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Статья посвящена вопросу, связанному с влиянием пандемии на подготовку спортивного резерва в спортивной школе и наложением ограничительных мер. Рассматривается эффективность методического сопровождения в подготовке спортивного резерва на удаленном режиме работы в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19. В статье проанализированы некоторые аспекты методического сопровождения подготовки спортивного резерва путем внедрения дистанционных технологий.

Ключевые слова: подготовка спортивного резерва; эффективность методического сопровождения; дистанционные технологии; новая платформа; пандемия.

S.G. Belyankin

Nizhnevartovsk, Municipal autonomous institution of Nizhnevartovsk «Sports School»

N.D. Polyatykina

Nizhnevartovsk, Municipal autonomous institution of Nizhnevartovsk «Sports School»

EFFICIENCY OF METHODOLOGICAL SUPPORT PREPARATION OF SPORTS RESERVE IN SPORTS SCHOOL BY IMPLEMENTING REMOTE TECHNOLOGIES

Abstract. The article is devoted to the issue related to the impact of the pandemic on the training of the sports reserve in a sports school and the imposition of restrictive measures, and also examines the effectiveness of methodological support in the training of the sports reserve at a remote mode, in connection with the spread of coronavirus infection - COVID 19. The article analyzes some aspects of methodological support for the training of a sports reserve through the introduction of distance technologies.

Keywords: training of a sports reserve; the effectiveness of methodological support; distance technologies; a new platform; a pandemic.

В настоящее время в связи с пандемией, связанной с коронавирусной инфекцией, охватившей весь мир, были отложены или отменены многие текущие или запланированные спортивные соревнования, включая тренировочный процесс. По масштабу воздействия на

спорт распространение COVID-19 стало самым существенным событием со времен Второй мировой войны. В условиях эпидемии многие спортивные учреждения вынужденно перешли на удаленную работу и, конечно, МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» не стала исключением перехода на дистанционный режим работы в условиях новой платформы.

Суть данной платформы заключается в создании условий для смены тренировочного процесса из просторных, специализированных залов в условия домашней подготовки, в которой создается атмосфера привлечения спортсменов к регулярным занятиям в онлайн-режиме и режиме грамотного методического сопровождения. В данный период соответственно ярко выражен информационный голод методического сопровождения между тренером и методистом, тренером и администрацией [3, с. 247].

Анализ подготовки спортивного резерва в спортивной школе в условиях дистанционных технологий показал положительную динамику методического сопровождения. Тренерам нашего учреждения при реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий рекомендовалось планировать тренировочную деятельность в дистанционном режиме, создавать простейшие, нужные для спортсменов комплексы упражнений и задания; выражать свое отношение к спортсменам в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн-консультаций, а также воспользоваться площадками, платформами, сайтами, при помощи которых можно было полноценно организовать дистанционные технологии по проведению тренировочного процесса по видам спорта [1, с. 23; 2, с. 53].

Используемая в работе тренерского состава программа Zoom позволила дифференцированно работать с каждым спортсменом. Ввиду отсутствия очного общения определялись обязательно форматы обратной связи со спортсменами. Обратная связь помогла определить эмоции спортсмена, проявление интереса, вовлеченности, степень успешности (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и другие интерактивные форматы).

Проводилось мгновенное исправление ошибок и показ. При этом учитывались разные возможности организации тренировочного процесса. С одними спортсменами тренировочные занятия проводились в онлайн-режиме через тот или иной мессенджер, с другими записывались объяснение и комплексы заданий по видео с полным звуковым описанием. Также ежедневно поддерживалась связь через родительские чаты WhatsApp, Viber и другие. Все эти меры были использованы как отдельно, так и в комбинации в зависимости от выбора возможностей. Конечно, не все спортсмены могли присутствовать на онлайн-тренировках, поэтому заранее готовился план работы со спортсменами, разрабатывались формы проведения подготовки спортивного резерва посредством дополнительно телефонной связи.

Был организован ежедневный мониторинг участвующих в тренировочном занятии с применением дистанционных технологий. Формы работы как со спортсменами, так и с тренерским составом, задействованным в подготовке спортивного резерва, были разнообразны и весьма интересны:

– самостоятельные тренировочные занятия в соответствии с ежемесячным рабочим тематическим планом программы спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта на платформе Zoom;

- промежуточное тестирование по ОФП и СФП;
- лекции с элементами презентаций;
- изучение дистанционных технологий (интернет-ресурсы, электронные носители, бумажные носители);
- конференции в чате;
- коллективные проектные работы в презентациях;
- индивидуальные проектные работы;
- проведение мониторинга;
- проведение мастер-классов;
- участие в конкурсах, викторинах;
- проведение работы приемной комиссии в дистанционном формате;
- консультации.

Также организовывались тренировочные занятия в виде показательных видеосюжетов, которые транслировались в рамках общегородских спортивных мероприятиях. Обмен результатами работы по подготовке спортивного резерва был организован посредством использования облачных технологий (Яндекс.Диск, Облако на mail.ru). Обсуждение результатов работы проводилось в соцсетях и через мессенджеры WhatsApp и Viber. Дополнительно, чтобы поддержать спортсменов, объяснить, как эффективно и безопасно тренироваться дома, размещались в социальных сетях короткие видеотренировки о том, как поддерживать физическую форму в домашних условиях под хэштегом #домашнийспорт.

Практическая значимость методического сопровождения выражалась еженедельно в группах социальных сетей размещением различных конкурсов, викторин, онлайн-турниров, в которых могли принимать участие спортсмены как самостоятельно, так и с родителями, а также все жители города. Эффективность данного направления была преимущественно отмечена числом подписчиков группе «ВКонтакте» (<https://vk.com/olimpianv>), к которой добавилось более 3 000 человек и количество подписчиков составило около 3700. Следует отметить, что ранее число подписчиков составляло не более 500 человек, тем самым увеличился рейтинг внимания и заинтересованность к спортивной школе. Отмечено более 15 000 просмотров онлайн-тренировок мастер-классов.

На странице группы проводились разнообразные конкурсы в рамках подготовки спортивного резерва: конкурс рисунков «Со спортом всегда по пути!» для детей от 6 до 14 лет, творческий конкурс рисунков «Моя страна – моя Россия!», конкурс приложений «Великий день Победы», конкурс логотипа или символа МАУ г. Нижневартовска «СШ», «О космосе», онлайн-игра «Подбери рифму», конкурс фотографий «Завтрак спортсмена» для детей от 6 до 18 лет, «Самый полезный завтрак» для участников в возрасте от 18 лет,

фотовыставка «Мой домашний зоопарк», «Наша спортивная семья», семейный фотоконкурс «Моя счастливая семья!», «Зверопанорама», онлайн-выставка фотографий «Герой моей семьи».

Были проведены видеоконкурсы «А вам слабо?», направленный на пропаганду здорового образа жизни в домашних условиях, «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», онлайн-конкурс чтецов «Слово, опаленное войной», посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и множество других мероприятий. Специалистами в момент экспериментального для нас периода была проведена огромная работа по методическому сопровождению в помощь тренеру, что освобождало тренера от дополнительной нагрузки по выполнению федеральных стандартов спортивной подготовки.

Спортивный сезон начался с корректировки программ спортивной подготовки по видам спорта, проведена новая форма перевода спортсменов на следующий спортивный сезон ввиду отсутствия возможности фактического проведения контрольно-переводных нормативов по видам спорта с учетом защитного протокола в условиях распространения коронавирусной инфекции и удаленного режима работы. Были определены 4 показателя для перевода: показатель освоения объема тренировочной нагрузки, участие в соревновательной деятельности, членство в спортивных сборных командах, отсутствие медицинских противопоказаний.

Данная форма перевода освободила тренерский состав от «формального подхода» перевода спортсменов на следующий этап подготовки с целью комплектования спортивных групп. Однако на период применения дистанционных технологий на тренера был возложен ряд дополнительной ответственности:

- осуществлять учет спортсменов для реализации спортивной подготовки непосредственно с применением дистанционных технологий;
- осуществлять мониторинг необходимого технического обеспечения спортсменов для организации подготовки спортивного резерва с применением дистанционных технологий (наличие компьютера, ноутбука, планшета, телефона с выходом в Интернет, электронной почты спортсмена и родителей, адрес скайпа либо другого ресурса для видеовзаимодействия);
- выражать свое отношение, оценку по спортивной подготовке спортсменов;
- объяснять родителям/законным представителям, что при переходе учреждения на дистанционную форму возросла их роль в спортивной подготовке, усилилась функция по обеспечению безопасности своих детей, созданию комфортных условий для занятий, контролю за соблюдением расписания занятий, распорядка дня, техники безопасности;
- определять набор электронных ресурсов для организации дистанционных технологий, планировать спортивную подготовку, а именно определять допустимый объем заданий в дистанционной форме, определять длительность тренировочного занятия;
- проверять выполненные задания.

Методическое сопровождение спортивной подготовки содержит в себе не только практическое содержание, но и массу других требований по исполнению федеральных

стандартов спортивной подготовки, которые решались и продолжают решаться с использованием дистанционных технологий на тех же вышеперечисленных онлайн-платформах: разработка методических пособий в режиме дистанционных технологий подготовки спортивного резерва; аттестация тренера, работа комиссии по переводу спортсменов, работа приемной комиссии, комплектование спортивных групп, обобщение опыта в программе презентаций; проведение открытых мастер-классов, ведение мониторинга кадрового потенциала, соревновательной деятельности, награждений и поощрений, оснащение оборудованием, инвентарем, экипировкой, подготовка статистической отчетности, проведение контроля за исполнением требований выполнения мероприятий по недопущению распространения коронавирусной инфекции в условиях дистанционных технологий и многое другое.

По обработанным результатам можно констатировать прирост заинтересованности всех тренеров к регулярному повышению своей компетентности в условиях удаленного режима работы с применением дистанционных технологий. Поддерживается стабильность коллектива и интерес к методической работе, образовалась конкурентоспособность друг с другом и другими учреждениями в повышении своего профессионального уровня и эффективной подготовке спортивного резерва. В тренировочный процесс внедрена реализация дистанционных технологий и новых форм работы со спортсменами в спортивной подготовке.

Планирование методической и инновационной работы стало способствовать раскрытию творческого потенциала тренеров по спорту и инструкторов-методистов, обеспечивать высокое качество подготовки спортивного резерва в удаленном режиме с учетом дистанционных технологий, а также положительную динамику всех показателей. У тренеров по спорту появилась заинтересованность повышать квалификацию.

Ожидаемые результаты методического сопровождения.

1. Формирование эффективной системы подготовки спортивного резерва, обеспечивающей непрерывную подготовку спортсменов с применением дистанционных технологий.

2. В ходе методического сопровождения будет проводиться инновационно-методическая деятельность кадрового потенциала:

- поддержка инновационно-методической деятельности тренера;
- методические мероприятия, тематические семинары;
- методические конкурсы, конкурсы профессионального мастерства;
- система наставничества над молодыми тренерами;
- информационно-методические ресурсы;
- реализация инновационных проектов;
- экспертно-аналитическая деятельность;
- поддержка протестированных более успешных онлайн-практик по окончании пандемии.

3. Проявится повышенная забота о своем здоровье спортсменов, а также усиление мер безопасности, направленных на предотвращение коронавирусной инфекции, использование средств индивидуальной защиты.

4. Увеличится проявленный интерес к спорту в связи с накопившейся потребностью.

Таким образом, разработанные мероприятия и практический опыт по внедрению методического сопровождения подготовки спортивного резерва в условиях МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» могут быть использованы во всех спортивных учреждениях, направленных на подготовку спортивного резерва в удаленном режиме работы с применением дистанционных технологий: а) на курсах повышения квалификации специалистов; б) при подготовке специалистов в высших учебных заведениях в области образования и педагогических наук, физической культуры и спорта; в) в практической деятельности при разработке программно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по видам спорта.

Литература

1. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.
2. Сердюкова Н.Д. Особенности методического сопровождения детско-юношеского спорта в условиях модернизации подготовки спортивного резерва в муниципальном образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 53.
3. Юдин Б.Л., Машичев А.С. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения // Молодой ученый. 2020. № 21(311). С. 246–247. URL: <https://moluch.ru/archive/311/70501>

© С.Г. Белянкин Н.Д. Полятыкина

УДК 796.015.5 : 796.83

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/06>

К.С. Березин

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена вопросу, связанному с развитием специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования. Имитационное моделирование в спорте является на сегодняшний момент актуальным инструментом планирования спортивной подготовки юных боксеров.

Ключевые слова: бокс; подготовка спортивного резерва; физические качества; имитационное моделирование.

K.S. Berezin

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

TO THE QUESTION OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG BOXERS ON THE BASIS OF IMITATION MODELING

Abstract. The article is devoted to the issue related to the development of special physical qualities of young boxers on the basis of imitation modeling. Simulation modeling in sports is currently an actual tool for planning sports training for young boxers.

Keywords: boxing; training of a sports reserve; physical qualities; simulation.

В соответствии с принципами Концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизацию работы по поиску одаренных спортсменов и отбору спортивного резерва, создание наилучших условий для работы спортивных школ олимпийского резерва на основе разработки научно обоснованных моделей управления процессом подготовки юных спортсменов. Состязания по боксу отличаются необычной зрелищностью, большим динамизмом, разнообразием двигательных действий, обеспечивая популярность этого вида спорта.

В современной литературе констатируется, что отечественная школа бокса и научно-методическое обоснование целостной технологии спортивной подготовки занимает лидирующие позиции в мире. Наиболее значительным ее достижением является моделирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Она явилась

продуктом обобщения и трансформации основных положений спортивной науки и обобщением передового практического опыта.

Современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью соревновательной деятельности, сопровождающейся повышенным объемом атакующих и защитных действий, увеличением скорости их исполнения, а также стремительностью передвижения. Это предъявляет значительные требования к процессу специальной физической подготовки юных боксеров. Поиск результативных путей, способствующих увеличению уровня спортивного и технического мастерства юных боксеров на этапе начальной спортивной специализации, является одной из наиболее актуальных проблем спортивной подготовки в боксе.

Эффективность соревновательной деятельности в боксе обусловлена степенью развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Развитие специальных физических качеств и овладение многообразными двигательными навыками оказывают прямое воздействие на все стороны спортивной подготовки юных боксеров. Уровень развития специальных физических качеств действует на предпочтение атакующих и защитных приемов в боксе.

Специальная физическая подготовка позволяет целенаправленно развивать физические качества и функциональные возможности юных боксеров, осуществляемые в соответствии со спецификой бокса и обеспечивающие достижение значительных спортивных результатов.

Стержневой особенностью соревновательной деятельности в боксе является то, что на протяжении всего боя боксеру необходимо находиться в прекрасной спортивной форме и показывать значительный спортивный результат. В связи с этим боксер на состязаниях должен проявлять умение мобилизовать функциональные возможности организма в соответствии с характером, интенсивностью и продолжительностью упражнений. Возрастание интенсивности нагрузки от раунда к раунду также негативно сказывается на точности атакующих действий, а зачастую от правильности действий боксера на последних секундах зависит судьба исхода соревновательного боя.

По мнению ряда ведущих специалистов по боксу, подготовка юных спортсменов часто ведется односторонне и форсированно, с акцентом на увеличение уровня функциональной или физической подготовленности за счет совершенствования точности ударных движений.

Подготовка боксеров высокого класса определяется достижением ими высоких спортивных результатов и как можно более долговременным их сохранением, базируется на постоянно развивающейся научно-методической организации тренировочного процесса и формировании целесообразно обоснованных средств и методов спортивной тренировки.

Это определяется прогнозированием спортивных достижений, моделированием характеристик сильнейших боксеров мира, отбором кандидатов в сборные команды страны и основного состава для участия в крупнейших международных соревнованиях, современным

материально-техническим обеспечением тренировочного процесса, современной системой спортивной тренировки, системой роста педагогического мастерства тренерского состава.

Имитационное моделирование является инструментом исследования адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. С его помощью можно проводить анализ тренировочного процесса, осуществлять прогноз спортивного результата и оптимизировать различные процессы спортивной подготовки. Методологическую основу моделирования в спорте составляет количественная оценка разнообразных параметров состояния спортсмена на пути к достижению планируемого спортивного результата, детерминирующая принятие управленческих решений на различных этапах спортивной подготовки. Соревновательная деятельность является важнейшим элементом состязательной активности и предусматривает демонстрацию и оценку потенциала спортсменов в боксе в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Использование имитационного моделирования позволяет минимизировать тренерскую практику проб и ошибок и дает возможность проводить исследования не на самом спортсмене, а на его математической модели, просчитывая результаты многообразных тренировочных программ и выбирая среди них оптимальные [1, с. 54–55; 2, с. 23].

Таким образом, при помощи метода имитационного моделирования можно выбрать наиболее эффективные методики развития специальных физических качеств и сделать тренировочный процесс наиболее эффективным.

Литература

1. Виноградов М.А., Акимов Е.Б., Тимме Е.А. Математическое моделирование динамики спортивного результата в видах спорта на выносливость. Пушино, 2015. 62 с.
2. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.

© К.С. Березин

УДК 796.853.23

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/07>

Я.Е. Бугаец

канд. биол. наук

*г. Краснодар, Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

А.С. Гронская

канд. биол. наук

*г. Краснодар, Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Р.Р. Констанян

*г. Краснодар, Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты комплексного исследования функционального состояния дзюдоистов высокого класса. На фоне сбалансированности вегетативных механизмов регуляции отмечалась экономичная работа сердечной деятельности у высококвалифицированных спортсменов, а также оптимальный уровень развития функциональных резервов организма и физической работоспособности.

Ключевые слова: дзюдоисты; вегетативный статус; сердечно-сосудистая система; физическая работоспособность.

Y.E. Bugaets

Candidate of Biological Sciences

Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

A.S. Gronskaya

Candidate of Biological Sciences

Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

R.R. Konstanyan

Krasnodar, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

INTEGRAL ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF JUDOISTS

Abstract. The article presents the results of a comprehensive study of the functional state of high-class judoists. Against the background of balanced vegetative mechanisms of regulation, the economical operation of heart activity in highly qualified athletes was noted, as well as the optimal level of development of functional reserves of the body and physical activity.

Keywords: judokas; vegetative status; cardiovascular system; physical performance.

Высокие требования, предъявляемые к дзюдо, связаны с интенсивными нагрузками тренировочного процесса в спорте высших достижений и необходимостью получения полноценной информации о специфике подготовки спортсменов [4]. Комплексный медико-биологический подход в исследованиях позволяет эффективнее выявлять особенности физиологических систем в процессе адаптации к физическим нагрузкам, оценивать эффективность спортивной деятельности, прогнозировать возможности, оптимизировать тренировочный процесс [3, с. 36]. Объективная информация о состоянии функциональных систем позволяет вносить обоснованные коррективы в тренировку спортсменов. Известно, что достаточной диагностической значимостью обладают методы исследования вегетативных и гемодинамических процессов, поэтому их можно использовать в системном анализе и оценке изменений в процессе адаптации к нагрузке у квалифицированных дзюдоистов [5, с. 8].

В связи с этим целью исследования явилась интегральная оценка функционального состояния борцов дзюдо разной квалификации, основанная на изучении вегетативного статуса, параметров сердечно-сосудистой системы и уровня физической работоспособности.

В исследовании приняли участие 20 дзюдоистов 21 ± 2 лет, средний вес которых составлял 77 ± 5 кг. В первую группу вошли 11 спортсменов квалификации КМС (квалифицированные), во вторую – 9 спортсменов квалификации МС (высококвалифицированные).

Определяли показатели сердечно-сосудистой системы (ССС): частоту сердечных сокращений (ЧСС) методом пульсометрии, артериальное кровяное давление систолическое (АДсис) и диастолическое (АДдиаст) по методу Короткова. Рассчитывали вегетативный индекс Кердо (ВИК) с последующим определением баланса симпатических и парасимпатических влияний вегетативной нервной системы. Показатели ССС использовали для расчетов и оценок двойного произведения (ДП), индекса функциональных изменений (ИФИ), коэффициента выносливости (КВ), типа саморегуляции кровообращения (ТСК). Физическую работоспособность характеризовали по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

Оценка состояния вегетативной нервной системы (ВНС) позволяет оперативно определить уровень функционирования ведущих физиологических систем организма борцов, указать на оптимальный вариант вегетативного обеспечения сердечной деятельности, свидетельствует о правильности избранного подхода к организации построения тренировочных занятий у спортсменов-дзюдоистов.

Исследование вегетативного статуса дзюдоистов показало, что, в общем, квалифицированные спортсмены характеризовались равновесным влиянием отделов ВНС на ССС, что проявлялось в значении индекса Кердо, стремящегося к нулю. В группе квалифицированных спортсменов ВИК составил – $5,1 \pm 34,4$ усл. ед., высококвалифицированных – $4,0 \pm 12,7$ усл. ед. Распределение по типам ВНС обнаружило, что в первой группе борцов 46% имели эйтонический тип, остальные 54% – ваготонический. Во второй группе дзюдоистов МС большинство характеризовались наличием эйтонического типа (89%), у остальных преобладала симпатическая нервная система (11%). Незначительная

симпатикотония, проявляющаяся в группе высококвалифицированных спортсменов, может косвенно свидетельствовать о повышенной физической активности организма [2, с. 4; 7, с. 36]. Однако у данных спортсменов не обнаруживалась гиперсимпатикотония, которая часто отмечается при длительных физических нагрузках [6, с. 75]. Таким образом, противоположные отделы ВНС одновременно задействованы пропорционально возникающей нагрузке, что позволяет рассматривать вегетативный тонус как интегральный, отражающий вид целостной деятельности организма.

Полученные показатели гемодинамической устойчивости (ЧСС, АДсист, АДдиаст) в исследуемых группах дзюдоистов достоверно отличались, чем характеризовали разные уровни функционирования организма спортсменов. У квалифицированных борцов ЧСС была меньше и составила $59,9 \pm 3,2$ мин⁻¹, у высококвалифицированных – $65,6 \pm 3,6$ мин⁻¹. Однако значения артериального систолического давления у квалифицированных борцов ($120,3 \pm 3,9$ мм рт. ст.) по сравнению с высококвалифицированными ($115,3 \pm 3,6$ мм рт. ст.) оказались выше. Такая же тенденция наблюдалась в отношении артериального диастолического давления ($68,3 \pm 4,3$ мм рт. ст. и $62,7 \pm 3,4$ мм рт. ст. соответственно).

Двойное произведение является критерием функционального состояния сердечно-сосудистой системы и косвенно отражает потребность миокарда в кислороде. В исследуемых группах борцов показатели ДП достоверно не отличались и соответствовали значениям «выше среднего». У представителей КМС ДП составило $71,7 \pm 4,9$ усл. ед., у МС – $75,6 \pm 4,3$ усл. ед. Распределение оценок ДП показало, что данный индекс проявлялся в большинстве случаев у квалифицированных борцов как «выше среднего» (64%) и «высокий» (36%), у высококвалифицированных – в 100% случаев «выше среднего». Это характеризует более высокие аэробные потребности в работе сердечно-сосудистой системы у представителей КМС, а сердце спортсменов высокой квалификации в условиях покоя работает в более экономичном режиме.

Показатель индекса функциональных изменений, отражающий адаптационные возможности системы кровообращения у дзюдоистов, достоверно не отличался в исследуемых группах борцов. У представителей КМС ИФИ составил $2,02 \pm 0,11$ баллов, МС – $1,98 \pm 0,10$ баллов, что соответствовало нормативным значениям и «удовлетворительному» уровню функционирования сердечно-сосудистой системы.

С помощью коэффициента выносливости характеризовали функциональное состояние кардиореспираторной системы в целом. В наших исследованиях КВ достоверно отличались в группах борцов. Квалифицированные спортсмены имели показатель $11,5 \pm 1,0$ усл. ед., высококвалифицированные – $12,5 \pm 0,9$ усл. ед. Несмотря на то, что оценка КВ в обеих группах характеризовалась как «высокая», у борцов МС коэффициент стремился к значению «выше среднего», что вероятно определялось недостаточным объемом выполняемых физических нагрузок или развивающимся утомлением.

Уровень развития функциональных резервов организма определяли по типу саморегуляции кровообращения (ТСК), который в исследуемых группах дзюдоистов достоверно отличался. У квалифицированных борцов он составил $114,8 \pm 7,1$ усл. ед., что

характеризовало «сосудистый тип» ТСК и свидетельствовало об экономизации работы системы кровообращения, повышении функциональных резервов организма. У высококвалифицированных спортсменов ТСК составил $96,0 \pm 9,7$ усл. ед., что позволило оценить уровень напряжения гемодинамики, характеризуя как «сердечно-сосудистый тип». Такое стремление регуляции кровообращения в сторону сердечного компонента отражает более низкие фенотипические способности организма.

Таким образом, особенности ССС и ее регуляторного аппарата можно рассматривать как чувствительный индикатор адаптационных реакций всего организма [1, с. 8]. В наших исследованиях более экономичная работа сердечной деятельности проявлялась у дзюдоистов МС, тогда как общий уровень развития функциональных резервов организма, характеризующийся состоянием всего аппарата ССС, был несколько выше у представителей КМС.

Физическая работоспособность борца дзюдо связана со скоростью восстановительных процессов в его организме. В этом контексте знание адаптационных возможностей спортсмена играет важную роль в характеристике его подготовленности к той или иной спортивной деятельности. Поэтому определение уровня общей физической работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста явилось следующим этапом интегральной оценки функционального состояния борцов.

Показатель ИГСТ у квалифицированных дзюдоистов составил $71,1 \pm 2,6$ усл. ед., что соответствовало «среднему» уровню работоспособности спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта. Распределение результатов ИГСТ в данной группе показало, что 46% испытуемых имели оценку индекса «ниже среднего», остальные 54% – «среднюю».

У высококвалифицированных спортсменов общий показатель ИГСТ составлял $63,1 \pm 3,9$ усл. ед., что соответствовало уровню работоспособности «ниже среднего». Такой уровень восстановительных процессов наблюдался у 56% борцов. Еще более низкие результаты наблюдались у 33% спортсменов, у которых индекс оценивался как «плохой». Только 11% дзюдоистов имели «средний» показатель.

Таким образом, сравнительная характеристика результатов ИГСТ позволила определить состояние ССС в группах исследуемых спортсменов. Высококвалифицированные борцы имели достоверно более низкий уровень физической подготовки по сравнению с представителями КМС. Такая оценка тренированности позволяет считать, что на более ранних этапах роста спортивного мастерства необходимо уделять больше внимания механизмам, обуславливающим выносливость, для создания базиса совершенствования специальных качеств и способностей высококвалифицированного дзюдоиста.

Значительные нагрузки современного спорта могут приводить к снижению адаптационных процессов, что требует от организма спортсменов активации энергетических ресурсов и мобилизации функциональных резервов. В этих условиях комплексный подход в изучении функциональных особенностей организма спортсмена-единоборца позволяет контролировать и корректировать его состояние, работоспособность и выносливость к

выполнению определенных нагрузок. Объективную оценку реактивности и функциональной координации в условиях активной мышечной деятельности демонстрирует вегетативная нервная система [8, с. 224]. Гемодинамические параметры отражают уровень работоспособности дзюдоиста и возможного ухудшения функционального состояния организма спортсмена. Интегральная оценка в сравнительной характеристике функционального состояния квалифицированных и высококвалифицированных борцов позволила выявить роль уровня спортивного мастерства в проявлении вегетативного статуса, различий в экономизации функций ССС и функциональных резервов организма и физической подготовленности дзюдоистов.

Литература

1. Баевский Р.М. Теоретические и прикладные аспекты оценки и прогнозирования функционального состояния организма при действии факторов длительного космического полета // Актовая речь на заседании ученого совета ГНЦ РФ. М., 2005. 38 с.
2. Бочаров М.В. Взаимосвязь регуляторных механизмов сердечной деятельности и системы крови у юных спортсменов борцов: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. М., 2016. 24 с.
3. Кахабришвили З.Г., Ахалкаци В.Ю., Квиникадзе Д.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 36–37.
4. Козырева Д.А., Варфоломеева З.С. Оценка функционального состояния дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=11827>
5. Макарова Г.А., Якобашвили В.А., Алексанянц Г.Д., Локтев С.А. О принципах оценки медико-биологических критериев функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 8–10.
6. Мельниченко Е.В., Тарабрина Н.Ю., Пархоменко А.И. Вестибулярные реакции сердечно-сосудистой системы и их коррекция у спортсменов // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия «Биология, химия». 2010. Т. 23(62). № 1. С. 74–79.
7. Пономарева А.Г., Кривошапов М.В., Костюк З.М., Анищенко А.И. Разработка критериев оценки функционального состояния спортсменов-юниоров для создания электронных медицинских карт // Ремедиум. 2016. № 7–8. С. 36–39.
8. Яхонтов С.В., Кулемзин А.В., Чуфистова О.Н., Зарапов Д.В. Вегетативная устойчивость в спорте // Вестник ТГПУ. 2015. № 3(156). С. 224–231.

© Бугаец Я.Е., Гронская А.С., Констанян Р.Р.

УДК 371.72

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/08>

Л.Н. Вдовина

канд. биол. наук

*г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского*

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы дефицита физической активности современных детей. В ходе исследования выявлено, что за счет простых мер можно увеличить двигательную активность целого класса, а если осуществлять их регулярно, то и довести показатели до оптимальной нормы. Взаимодействуя с родителями, можно мотивировать детей к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: двигательная активность; физическая нагрузка; здоровьесберегающие технологии; здоровье ребенка.

L.N. Vdovina

Candidate of biological Sciences

*Yaroslavl, Yaroslavl state pedagogical University
named after K. D. Ushinsky*

ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

Abstract. The article says that children currently lack movement. In the course of the study, it was revealed that through simple measures it is possible to increase the motor activity of an entire class, and if this is carried out regularly, to bring the indicators to the optimal norm. By interacting with parents, children can be motivated to a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity; physical exercise; health-preserving technologies; child's health.

Актуальность данной работы определяется тем, что современные дети, в большинстве своем, испытывают недостаток движения, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы [1, с. 5–8]. Физическая активность является потребностью всего живого, и именно ребенку свойственно развитие в игре, в движении [2, с. 3–5]. Гиподинамия резко отрицательно действует и на подрастающее поколение, и на взрослых людей. Если молодых людей лишить возможности двигаться, то

уже на вторые сутки у них появляются боли в пояснице, а через три недели резко ухудшается самочувствие [5, с. 6–8].

Выдающийся врач и педагог, основатель физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт писал, что несоответствие слабого тела развитой умственной деятельности неизбежно окажет свое отрицательное влияние на человека. «Такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным, оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике» [6, с. 17].

В жизни современных школьников прочно закрепилось такое средство связи, как смартфон. Данный гаджет используется учащимися не по назначению, в современной школе не удается справиться с этой проблемой.

Цель исследования: выявить влияние здоровьесберегающих технологий на показатели двигательной активности младших школьников.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в образовательном учреждении Фрунзенского района г. Ярославля СШ № 68. Период исследования – с октября 2019 г. по март 2020 г. В эксперименте принимали участие 18 школьников. Были использованы следующие методы:

- исследование индивидуальной карты развития (антропометрия, группа здоровья);
- фотофиксация;
- мониторинг результатов физической подготовленности.

Таблица 1

Распределение класса по группам здоровья

Группы здоровья	Процент обучающихся от всего класса
I	5,1%
II	86,7%
III	8,2%

Исходя из таблицы 1, можно сделать вывод, что из 100% учащихся класса всего 5,1% относятся к первой группе здоровья. Основная часть школьников данного класса имеет вторую группу здоровья.

Важным показателем в исследовании отмечен уровень физической подготовленности учащихся 3 «Г» класса.

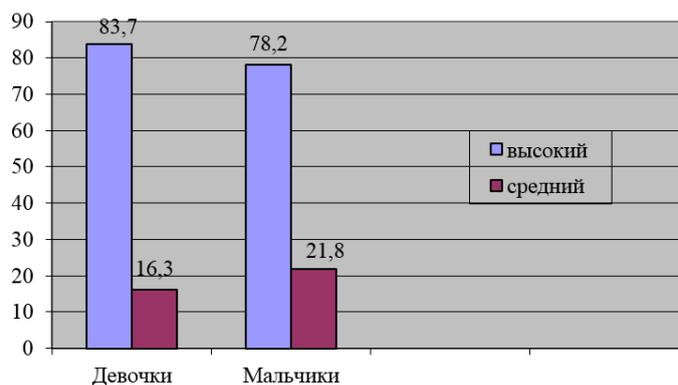


Рис. Физическая подготовленность учащихся 3 «Г» класса

Двигательная активность детей при среднесуточном числе локомоций, превышающих 30 000 шагов, превосходит эволюционно приобретенную биологическую потребность в движении. В то же время количество локомоций в пределах 10 000 шагов в день является недостаточным. Дефицит суточной потребности в движениях в этом случае составляет от 50 до 70%.

Таблица 2

Ориентировочные нормы двигательной активности школьников 11–15 лет (по А.Г. Сухареву, 1972)

Количество	Число локомоций в сутки (тыс. шагов)	Отношение числа выполненных движений к естественной биологической потребности	Суммарный объем (ч)	
			За неделю	За год
низкий	ниже 10	дефицит 50–70%	до 2	70
умеренный	10–20	дефицит 20–40%	2–5	100–150
высокий	21–30	соответствие	5–15	200–800

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизнедеятельности, совершенствование соматических, вегетативных и естественных защитных функций организма, приведенные к малоинтенсивной работе циклического характера (бег, ходьба), колеблются от 7,5 до 10 км для детей 8–10 лет, от 12 до 17 км – для 11–14-летних подростков обоего пола. Суточный объем движений у девушек 15–17 лет значительно меньше, чем у юношей.

Таблица 3

Ориентировочные нормы суточной двигательной активности (по А.Г. Сухареву, 1972)

Возрастная группа (лет)	Число локомоций (тыс.)	Примерный километраж	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (ч)
8–10	15–20	7,5–10,0	3,0–3,6
11–14	20–25	12,0–17,0	3,6–4,8
15–17 (юноши)	25–30	18,0–23,0	4,8–5,8
15–17 (девушки)	20–25	15,0–20,0	3,6–4,8

Приведенные в этой таблице данные могут служить не более чем условными ориентировочными нормами для школьников. Регламентирование физических нагрузок по объему и интенсивности должно быть строго индивидуальным [3, с. 52–54].

Разумеется, указанные нормативы двигательной активности намного уступают физическим нагрузкам, применяемым в условиях специализированных занятий спортом.

На первом этапе нашего исследования мы арендовали в специализированном магазине смарт-часы для тех детей, которые их не имели. С помощью данных устройств разных брендов мы смогли установить количество шагов (локомоций), сделанных ребенком за день. Устройства подсчитывают шаги при любой активности, похожей на шагание: ходьбе, беге, подъеме по лестнице, катании на лыжах и даже движении при выполнении повседневных домашних делах, показывают пройденную дистанцию ходьбы и бега.

После среднестатистической учебной недели, в течение которой ученики ходили со смарт-браслетами, мы получили следующие результаты.

Таблица 4

Результаты после 1 недели

Ученик	Количество локомоций
1	6 593
2	10 846
3	7 453
4	4 093
5	9 752
6	8 645
7	6 472
8	5 683
9	12 753
10	7 552
11	11 735
12	15 943
13	4 850
14	14 839
15	7 348
16	9 452
17	13 456
18	8 432

Исходя из данных, представленных в таблице 4, мы можем сделать вывод, что к ориентировочной норме близки только 5 человек, остальные имеют значения значительно ниже нормы.

Для того чтобы исправить сложившуюся ситуацию и увеличить двигательную активность класса, мы начали вводить здоровьесберегающие технологии, которые, на наш взгляд, помогут увеличить среднее количество локомоций за неделю.

Здоровьесберегающие технологии, которые мы использовали:

- 1) подвижная игра на перемене – 1 раз в день;
- 2) физкультурная минутка на уроке – 1 раз в день;
- 3) дополнительное занятие ОФП после уроков – 2 раза в неделю;
- 4) занятия в бассейне – 1 раз в неделю;
- 5) подвижные игры на открытом воздухе – 1 раз в неделю;
- 6) патриотическая игра «Зарница» – 1 раз.

Таблица 5

Результаты после 2 месяцев

Ученик	Количество локомоций
1	7 356
2	12 748
3	6 484
4	9 096
5	15 257
6	8 534
7	7 037
8	5 931
9	16 045
10	8 462
11	10 756
12	14 094
13	7 492
14	15 403
15	8 563
16	8 023
17	15 403
18	9 476

Из таблицы 5 видно, что у 15 учеников увеличились средние показатели локомоций за 2 месяца внедрения здоровьесберегающих технологий.

Заключение. В ходе активного взаимодействия с детьми и родителями преподаватель помогает ребенку и направляет его на путь сохранения своего здоровья. Роль педагога направлена на сбережение здоровья ребенка при поддержке родителей ученика. Развитие двигательной активности школьников не может и не должно опираться на организованные формы занятий [4–6]. Не следует забывать, что помимо школы ребенок большую часть времени проводит дома. Нужно мотивировать учащихся двигаться, выходить на улицу, спортплощадки, не обязательно это должен быть профессиональный спорт, даже просто игра в догонялки во дворе благоприятно влияет на организм ребенка.

В ходе нашего исследования мы показали, что за счет простых мер можно увеличить двигательную активность целого класса, а если проводить это регулярно, то довести показатели до оптимальной нормы. Важно понимать, что нужно закрепить в режиме дня ребенка время для самостоятельной двигательной деятельности в обязательном порядке с

утра, до и между занятиями, на прогулке, в вечернее время. Необходимо также проводить работу с педагогами, классными руководителями, обучить их специальным методам активизации движений детей. В перспективе мы планируем и дальше развивать работу с данным классом по повышению двигательной активности. На фоне наших совместных занятий, по словам классного руководителя, улучшился эмоциональный фон класса. Также запланирована встреча с руководством школы, представление презентации по повышению двигательной активности младших школьников и плана разработки общешкольных мероприятий по данной теме.

Литература

1. Вдовина Л.Н. Комплексный анализ адаптивной перестройки организма детей 6–7 лет в условиях применения здоровьесберегающих технологий: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Ярославль, 2005. 20 с.
2. Вдовина Л.Н. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: Программа. Ярославль, 2007. 30 с.
3. Малыгин А., Носкова М. Основы здорового образа жизни. Ярославль, 2004. 267 с.
4. Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. М., 1999. 56 с.
5. Тихомирова Л., Басов А. Здоровье и здоровый образ жизни. Ярославль, 1997. 71 с.
6. Черная Н., Ганузина Г., Ганузин В. Вопросы валеологического воспитания и обучения школьников в начальных классах. Ярославль, 2001. 82 с.

© Вдовина Л.Н.

УДК 796.034.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/09>

А.Р. Галеев

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

М.В. Басараба

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Ф.Р. Якушев

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ЯПОНСКАЯ ИГРА «YUKIGASSEN» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Спортивные мероприятия занимают большое место в жизни каждого человека, вне зависимости от того, спортсмен он или нет, занимается спортом высших достижений или покоряет местные, локального значения вершины. Такие мероприятия могут носить разный характер. Так, они могут являться квалификационными, иметь определенные правила, включать в себя рейтинги и осуществлять отбор спортсменов в сборные команды. А могут, напротив, быть любительскими, не иметь специфических правил. Их проведение зачастую подразумевает участие всех желающих, по собственной воле. Авторами статьи рассмотрены возможности проведения внеучебных мероприятий по правилам японской игры «Yukigassen» (Юкигассен) как одного из средств рекреативно-оздоровительной культуры обучающейся молодежи.

Ключевые слова: подвижные игры; рекреация; студенты; молодежь; физическая культура.

A.R. Galeev

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

M.V. Basaraba

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

F.R. Yakushev

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

THE JAPANESE GAME «YUKIGASSEN» AS A MEANS OF HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS

Abstract. Sports events occupy a large place in the life of every person, regardless of whether he is an athlete or not, is engaged in high-performance sports or conquers local peaks of local significance. Such events may be of a different nature. So, they can be a qualification to have certain rules to

include the ratings and to make a selection of athletes in teams. They may, on the contrary, be Amateur, have no specific rules or federations. They often involve the participation of everyone willing to do so. The authors of the article consider the possibility of conducting extracurricular activities according to the rules of the Japanese game «Yukigassen» as one of the means of recreational and recreational culture of young students.

Keywords: outdoor games; recreation; students; youth; physical culture.

Проведенное студентами и преподавателями факультета физической культуры и спорта НВГУ исследование показало, что регламентированные условия занятий, ориентированные в большей степени на среднестатистического студента, не учитывают индивидуальные интересы обучающихся, не содействуют решению основных задач физического воспитания [1; 2]. А проведенный анализ участия обучающейся молодежи в массовых студенческих мероприятиях и спортивных событиях в рамках внеучебной деятельности университета показал, что устоявшиеся, однотипные спортивные мероприятия становятся с каждым годом для них менее привлекательными и актуальными. Спартакиады и универсиады среди студентов являются спортивной ареной, как правило, для профессионалов, от которых ждут высоких достижений и побед, но никак не мероприятием, где каждый может провести время с пользой для физического и эмоционального здоровья, при этом принимая участие по собственному желанию.

Внеучебная деятельность студентов подразумевает под собой деловое и межличностное общение. Высшее образование и сам процесс образовательной деятельности в первую очередь направлены на обучение потенциального специалиста той или иной отрасли трудовой деятельности. Внеучебная деятельность дает возможность студенту выйти за привычные рамки и обязанности, проявить себя в качестве организатора, инициатора, заняться социально-общественной деятельностью [3; 4].

В этой связи поиск новых, нетрадиционных форм двигательной активности рекреативно-оздоровительной направленности, которая определяется как активный отдых и восстановление сил с помощью средств физического воспитания среди обучающейся молодежи, мы видим актуальным.

Задача исследования – разработать и реализовать физкультурно-массовый проект «Городской турнир «Снежная битва»» по правилам японской игры «Yukigassen» в рамках оздоровительно-рекреативной физической культуры во внеучебной деятельности обучающейся молодежи.

«Yukigassen» – командная игра в снежки, которая в последнее время получает все большее распространение в мире и представляет собой комплексную многофункциональную подвижную, интеллектуальную и ролевую игру, в ходе которой игроки-участники объединяются в команды и учатся взаимодействовать друг с другом путем командной работы, где каждый участник – звено, игра без которого изначально невозможна. Игра способствует развитию таких навыков, как скорость, быстрота, выносливость, стратегическое планирование, тактическое мышление, и требует от игроков сплоченности, взаимовыручки, командной работы, умения правильно построить стратегию игры, выбрать тактику.

Данная подвижная игра очень проста на первый взгляд, но при этом интересна. Также ее можно определить как русскую забаву «игра в снежки» в зимнее время года, однако ряд отличий от той самой привычной игры в снежки делает ее очень захватывающей.

Разработка физкультурно-массового проекта «Городской турнир “Снежная битва”» по правилам игры «Yukigassen» осуществлялась авторским коллективом студентов факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Нижневартровский государственный университет». Задачами проекта стали организация внеучебной деятельности и досуга обучающейся молодежи, повышение двигательной активности и здорового образа жизни, предоставление широкого круга возможностей для полноценного физического и творческого развития студентов.

Среди методов реализации проекта, ведущих к решению поставленных задач, были определены следующие:

- информационные – создание официальных страниц мероприятий в социальных сетях, пресс-релизов, промо-роликов, проведение рекламных кампаний;
- педагогические – обучение помощников организаторов, судей, волонтеров, привлекаемых в мероприятиях проекта;
- социологические – опрос и анкетирование участников мероприятий с целью анализа удовлетворенности.

Реализация проекта была осуществлена на базе Нижневартовского государственного университета и стала возможной в результате победы и получения гранта Всероссийского конкурса молодежных проектов Уральского молодежного форума «УТРО».

В 2018 г. в рамках календарного плана мероприятий проекта был проведен первый городской турнир «Снежная битва» по правилам игры «Yukigassen». В турнире приняли участие 8 студенческих команд, каждая из которых состояла из 9 человек (72 участника). С целью анализа удовлетворенности участников мероприятия нами было проведено анкетирование.

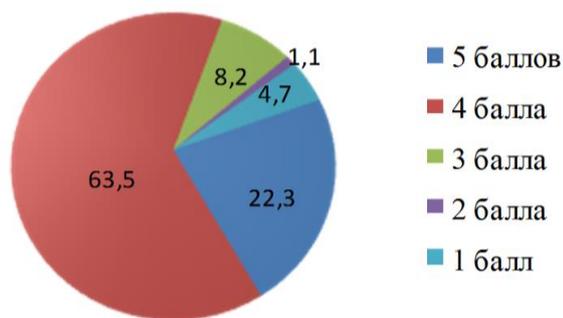


Рис. 1. Результаты опроса участников первого городского турнира «Снежная битва» по правилам игры «Yukigassen»

Участникам было предложено оценить проведенное мероприятие по 5-балльной шкале. Оценку в 5 баллов дали 22,3% участников, на «4» оценили мероприятие 63,5% опрошенных, удовлетворительную оценку мероприятию дали 8,2% респондентов. Неудовлетворенными проведением данного турнира остались 5,8% (рис. 1).

Проведение второго городского турнира «Снежная битва» по правилам игры «Yukigassen» состоялось 24 апреля 2019 г. Стоит отметить, что в данном турнире приняли участие 144 человека, что 2 раза больше по сравнению с количеством участников прошлого года.

С целью анализа удовлетворенности данным мероприятием участникам также было предложено оценить его проведение по 5-балльной шкале. Так, на «5» оценили проведенное мероприятие 91% опрошенных и на «4» – 9% респондентов.

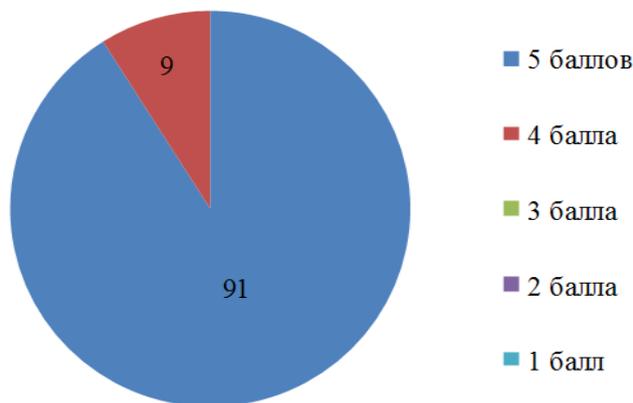


Рис. 2. Результаты опроса участников второго городского турнира «Снежная битва» по правилам игры «Yukigassen»

Необходимо отметить, что интерес к участию в мероприятиях возрос благодаря действиям авторов и команды организаторов, которые проводили активную работу по продвижению данного направления среди обучающейся молодежи.

Соревнования по игре «Yukigassen» были проведены в рамках реализации ряда мероприятий НВГУ, среди которых окружной форум «Добро в твоих руках», Клубный турнир НВГУ АССК России, Профориентационная школа НВГУ.

Средства, полученные в результате победы на Всероссийском конкурсе проектов, позволили приобрести необходимую экипировку, а также необходимый для проведения турниров инвентарь и спортивное оборудование.

В целом, реализация календарного плана мероприятий позволили достичь количественных показателей проекта. Организаторами проекта выступили 20 человек из числа спортивного клуба НВГУ, волонтерами – 20 человек, участниками проекта стали 216 человек.

Также были достигнуты качественные показатели: посредством проведенных мероприятий было привлечено внимание обучающейся молодежи к активному образу жизни, расширению их знаний о новых видах спортивной деятельности, предоставлению возможностей для полноценного интеллектуального и творческого общения молодежи, формированию навыка работы в команде и приобретению опыта организации мероприятий городского уровня у организаторов и волонтеров, получению необходимых навыков и компетенций для дальнейшей успешной реализации проектов подобного значения.

Результаты проведенных опросов, а также достижение целевых показателей проекта свидетельствует о том, что физкультурно-массовые мероприятия по правилам японской игры «Yukigassen» могут стать перспективной нетрадиционной формой физической активности обучающей молодежи, в рамках рекреативно-оздоровительной физической культуры обучающейся молодежи.

Литература

1. Галеев А.Р. Социальные танцы как нетрадиционная форма занятий физической культурой в вузе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пашенко. Нижневартовск, 2016. С. 104–106.
2. Галеев А.Р., Коричко Ю.В. Особенности музыкально-ритмического воспитания студентов вуза на занятиях гимнастикой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 67–69.
3. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. Самара, 2004. 112 с.
4. Физическое воспитание студентов: Учебное пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; Под общ. ред. Л.С. Дворкина. Ростов н/Д; Краснодар, 2008. 700 с.

© Галеев А.Р., Басараба М.В., Якушев Ф.Р.

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/10>

Е.Е. Гераськина

г. Владивосток, Приморский край, ФГБОУ ВДЦ «Океан»

СПОРТИВНОЕ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье дается понимание дистанционного обучения как новой формы обучения, рассматривается роль дистанционных спортивных занятий в непрерывном образовательном процессе. Отмечается положительная роль занятий в формате онлайн на качество учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: дистанционное занятие; дистанционное обучение; образовательный процесс; спортивное занятие; педагог; учебно-тренировочное занятие.

E.E. Geraskina

Vladivostok, Primorsky Krai, DEPARTMENT of VDTs "Ocean"

ONLINE SPORTS ACTIVITY FOR TEENAGERS: RELEVANCE AND OPPORTUNITIES FOR IMPLEMENTATION

Abstract. The article provides an understanding of distance learning as a new form of learning, examines the role of distance sports in the continuous educational process. The positive role of online classes on the quality of the training process is noted.

Keywords: distance learning; distance learning; educational process; sports activity; teacher; training session.

В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в стране и в мире дистанционное обучение раскрывает двери новым самостоятельным формам обучения с использованием информационных технологий, которые достаточно стремительно вошли практически во все сферы деятельности человека и становятся одним из актуальных способов массового непрерывного обучения, самообучения, всеобщего обмена информацией, независимо от временных и пространственных рамок.

В современном образовании можно выделить концепции дистанционного обучения С.А. Щенникова, А.А. Ахаяна, Е.С. Полат. Нам созвучен подход Е.С. Полат, которая рассматривает дистанционное обучение как новую форму, систему обучения: «...со своим компонентным составом, целями, содержанием, методами, организационными формами и средствами обучения» [3, с. 28].

Исследователь подчеркивает, что дистанционное обучение «строится в соответствии с теми же целями, что и очное обучение., тем же содержанием». А вот дидактические принципы организации обучения – системности и систематичности, активности, принципы

развивающего обучения, наглядности, дифференциации и индивидуализации обучения – обусловлены возможностями интернет-среды и реализуются специфическими способами [2]. Ключевым свойством для дистанционного обучения является *интерактивность* – постоянное систематическое взаимодействие на уровне учителя и обучающихся, на уровне обучающихся между собой и на уровне взаимодействия обучающихся с используемыми ими средствами обучения в основном электронными средствами.

Важно отметить, что современное дистанционное обучение строится на использовании таких основных элементов, как дистанционные курсы, веб-страницы и сайты, электронная почта (в том числе и списки рассылки) и т. д. Для повышения эффективности образовательного процесса большое значение имеет правильно выбранная форма дистанционного занятия. Приведем несколько примеров формы дистанционных занятий.

Коллективное обучение – это дистанционная работа с обучающимися, которая предполагает самостоятельное обучение в сотрудничестве, активный познавательный процесс. Обучающиеся получают определенные знания и умения. Учащиеся работают вместе и видят успехи других, у них возникает мотивация к занятиям и хорошее «здоровое» соперничество. При такой форме дистанционного обучения обучающиеся стремятся не отставать от других участников образовательного процесса.

Работа в группах. Обучающиеся разделены на группы. Педагогом отправляются задания через доступные интернет-ресурсы. В таком задании, как правило, одна общая тема для изучения, но могут быть рассмотрены различные вопросы, ситуации, проблемы. В работе в группах присутствует творческий момент. Например, педагог задает тему «Развитие определенных физических качеств». Каждая группа составляет комплекс упражнений для развития конкретного физического качества для верхнего плечевого пояса, нижнего плечевого пояса, спины и т. д. Работа в группах – это большая ответственность каждого обучающегося образовательного процесса. Каждый ученик понимает важность своей работы в подготовке общего продукта группы.

Индивидуальное обучение. Каждый выполняет работу самостоятельно. В назначенный день между обучающимися и педагогом происходит обмен информацией и обсуждаются вопросы по заданной теме. Выступления могут быть представлены в виде показа презентаций, демонстрации иллюстраций и т. д. В этом заключается творческий подход каждого обучающегося и проявляется его индивидуальность. По итогам своих отчетов о выполненной работе обучающиеся переходят к обсуждению и оценке работы группы в целом. Отмечаются положительные моменты и то, что не очень хорошо получилось или не удалось вовсе. Делаются выводы. При этом педагог координирует работу в группе и помогает учащимся построить свою познавательную деятельность.

На сегодняшний день *спортивное* дистанционное обучение требует от педагога новых компетенций при подготовке к занятиям в режиме онлайн. Для более качественной подготовки и планирования занятия в режиме дистанционного обучения педагогу следует опираться на тот же компонентный состав: цели, содержание, организационные формы и средства обучения. Цели и содержание, как и при очном обучении, будут оставаться

неизменными, но, как мы понимаем, педагогу следует изменить организационные формы и средства обучения и адаптировать их с учетом дистанционного обучения [1].

Алгоритм подготовки педагога к дистанционному занятию определяется следующими факторами:

1. Выбор онлайн-площадки для организации занятий. Контроль успешной регистрации всех участников учебно-тренировочного занятия.

2. Составление онлайн-расписания и конспектов спортивных занятий согласно основным требованиям.

3. Создание чата для контроля и консультаций.

4. Организация групповой работы:

– правильное расположение камеры, так чтобы обучающимся отчетливо была видна техника выполнения упражнения, хорошо слышно словесное описание двигательного действия, методические указания; выбор правильного ракурса при демонстрации упражнения;

– внешний вид педагога и внешний вид обучающихся должен соответствовать требованиям к занятиям, данному виду двигательной активности; спортивный инвентарь готов к использованию; места для проведения спортивного занятия достаточно.

Дистанционное взаимодействие *педагог – обучающийся* происходит с помощью цифровых инструментов. На сегодняшний день уже разработаны и успешно применяются такие известные платформы, как:

– Skype – мессенджер от Майкрософт, который позволяет общаться с пользователями с помощью текстовых сообщений, по аудио- и видеосвязи. Skype – коммуникационная программа-клиент, позволяющая пользователям общаться друг с другом в условиях реального времени, используя различные виды коммуникаций: мгновенные сообщения, видео- и голосовую связь, общий доступ к рабочему столу, конференции, передачу файлов;

– Zoom – это облачная платформа для проведения видеоконференций, вебинаров и других подобных онлайн-мероприятий. Для работы пользователь получает идентификатор и использует его для проведения встреч. В настоящее время Zoom является лидером обучения онлайн;

– YouTube – это видеохостинг-платформа, предоставляющая пользователям услуги хранения, доставки и показа видео. Широко используется при удаленной системе обучения.

Для оценки подготовки обучающегося к спортивному занятию в дистанционном режиме педагог может воспользоваться следующим:

1. Обучающийся или его законный представитель успешно прошли регистрацию на интернет-ресурсах.

2. Обучающийся убежден, что места для выполнения физических упражнений достаточно.

3. Обучающийся имеет спортивную форму, подготовил необходимый инвентарь для занятий и питьевую воду.

4. Камера установлена так, чтобы было удобно видеть преподавателя на экране. Настройки камеры, микрофона, соединение с Интернетом отрегулированы. Выполняя упражнения, обучающийся следует указаниям педагога. После окончания онлайн-занятия, как и после обычного учебно-тренировочного занятия, следует убрать за собой инвентарь, принять душ.

Рассмотрев и сравнив дистанционные и очные учебно-тренировочные занятия, можно определить специфику спортивного онлайн-занятия (табл.).

Таблица

Сравнение спортивных очных и онлайн-занятий

Параметры сравнения	Очное занятие	Онлайн-занятия
Личное взаимодействие участников образовательного процесса	Непосредственная совместная деятельность обучающихся между собой и преподавателем.	Слабое личное взаимодействие. Взаимодействие осуществляется через образовательные порталы и сайты.
Степень вовлеченности педагога в образовательную деятельность	Высокая степень. Педагог полностью контролирует образовательную деятельность. Разбор и исправление недочетов и ошибок двигательного действия выполняется в тот же момент.	Степень взаимодействия педагога с обучающимися зависит от выбранной формы дистанционного занятия. Выполнение комплекса упражнений возможно в любое удобное время.
Реализация учебных планов, расширение и углубление курса	В соответствии с учебным планом педагога.	Направленность на самостоятельную деятельность обучающегося.
Обеспечение качественного непрерывного образовательного процесса	В процессе обучения решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи.	В процессе обучения решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи.
Система контроля	Непосредственно на учебно-тренировочном занятии.	Строится на обратной связи по выработанным педагогом критериям.

В заключение можно сказать, что повышенная скорость роста информационных технологий и человеческие потребности общества в обучении диктуют новые методы образования. Так и рождаются инновационные процессы в обучении. Особое место в дистанционном обучении уделяется спортивным занятиям как непрерывному фактору образования и приоритетному направлению в развитии современного общества.

Таким образом, дистанционное спортивное занятие можно рассматривать как самостоятельную форму обучения XXI в., а также как инновационный компонент очного и заочного обучения.

Литература

1. Овсянникова Т.В. Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. № 2(15). С. 33–38.
2. Полат Е.С. Дистанционное обучение. URL: <https://gigabaza.ru/doc/101024.html> (01.11.2020).
3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В. Теория и практика дистанционного обучения: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. Е.С. Полат. М., 2004. 416 с.

© Е.Е. Гераськина

УДК 338.48

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/11>

К.С. Глобов

г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОГРАНИЧЕНИЙ РАЗВИТИЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ТУРИЗМА НА ОХРАНЯЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ В РОССИИ

Аннотация. Цель статьи заключается в исследовании возможностей и ограничений развития гастрономического туризма на особо охраняемых природных территориях. Автор акцентирует внимание на экономических и правовых аспектах вопроса, анализирует международный опыт и действующую нормативную базу в части разрешенных видов деятельности на ООПТ в РФ.

Ключевые слова: туризм; гастрономический туризм; ООПТ; национальный парк; заповедник; особо охраняемая природная территория.

K.S. Globov

Kazan, Kazan innovative university named after V.G. Timiryasov

RESEARCH OF ECONOMIC AND LEGAL OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS OF THE DEVELOPMENT OF GASTRONOMIC TOURISM IN PROTECTED AREAS IN RUSSIA

Abstract. The purpose of the article is to study the opportunities and limitations of the development of gastronomic tourism in protected areas. The author focuses on the economic and legal aspects of the issue, analyzes international experience and the current regulatory framework regarding the permitted types of activities in protected areas in Russian Federation.

Keywords: tourism; gastronomic tourism; protected areas; national park; nature reserve area; strict area.

Особо охраняемая природная территория (далее – ООПТ) развивается на принципах устойчивого развития, она нацелена на сохранение окружающей среды и подразумевает ограниченное использование машин, механизмов, химических веществ и т. п.

Приусадебные участки, фермерские хозяйства, расположенные внутри границ ООПТ или в непосредственной близости, фактически вынуждены заниматься так называемым органическим сельским хозяйством в силу ограничений, накладываемых на земли ООПТ. В современных условиях (интерес к экологически чистой и аутентичной продукции) это дает фермерам и местным производителям дополнительное конкурентное преимущество.

Гастрономический туризм предполагает посещение ферм, пищевых производств, ресторанов, кафе, баров, рынков и знакомство с процессом выращивания (а также участие в нем) и приготовления (преимущественно с дегустацией). Гастрономический туризм является

в последние годы одним из ключевых факторов привлекательности при выборе дестинации. Самыми популярными выступают аутентичные и «чистые» места и продукты.

Таким образом, появляется уникальная возможность для развития гастрономического туризма на ООПТ. Подобное взаимодействие станет не только инструментом привлечения посетителей и туристов на ООПТ, но также внесет существенный вклад в устойчивое развитие территорий, расположенных вблизи ООПТ. Прежде всего, это станет возможным за счет увеличения сбыта продукции местных фермеров и производителей, роста рабочих мест в сельской местности, повышения налоговых отчислений в региональные бюджеты.

Согласно преамбуле к Федеральному закону от 14.03.1995 г. № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях» (далее – ФЗ «Об ООПТ»), «особо охраняемые природные территории – участки земли, водной поверхности и воздушного пространства над ними, где располагаются природные комплексы и объекты, которые имеют особое природоохранное, научное, культурное, эстетическое, рекреационное и оздоровительное значение, которые изъяты решениями органов государственной власти полностью или частично из хозяйственного использования и для которых установлен режим особой охраны» [3].

В соответствии с пунктом 2 статьи 2 ФЗ «Об ООПТ» с учетом особенностей режима особо охраняемых природных территорий различаются следующие категории указанных территорий [3]:

- а) государственные природные заповедники, в том числе биосферные заповедники;
- б) национальные парки;
- в) природные парки;
- г) государственные природные заказники;
- д) памятники природы;
- е) дендрологические парки и ботанические сады.

Международный союз охраны природы (далее – МСОП) определяет охраняемую природную территорию как четко определенное географическое пространство, признанное, выделенное и управляемое с помощью правовых или других эффективных средств для достижения долгосрочного сохранения природы с соответствующими экосистемными услугами и культурными ценностями [4, с. 2].

Проведем анализ ключевых ограничений и возможностей, накладываемых российским законодательством на развитие гастрономического туризма на ООПТ.

Согласно части 3 статьи 95 Земельного кодекса Российской Федерации (далее – ЗК РФ) на землях государственных природных заповедников, в том числе биосферных, национальных парков, природных парков, государственных природных заказников, памятников природы, дендрологических парков и ботанических садов, включающих в себя особо ценные экологические системы и объекты, ради сохранения которых создавалась особо охраняемая природная территория, запрещается деятельность, не связанная с сохранением и изучением природных комплексов и объектов и не предусмотренная федеральными законами и законами субъектов Российской Федерации [1].

На специально выделенных земельных участках частичного хозяйственного использования в составе земель особо охраняемых природных территорий допускается ограничение хозяйственной и рекреационной деятельности в соответствии с установленным для них особым правовым режимом.

Согласно пункту 11 Положения о государственных природных заповедниках в Российской Федерации, утвержденного Постановлением Правительства РСФСР от 18.12.1991 г. № 48 (ред. от 23.04.1996 г.), на территории государственного природного заповедника запрещаются, в частности:

- действия, изменяющие гидрологический режим земель;
- изыскательские работы и разработка полезных ископаемых, нарушение почвенного покрова, выходов минералов, обнажений и горных пород;
- строительство и размещение промышленных и сельскохозяйственных предприятий и их отдельных объектов, строительство зданий и сооружений, дорог и путепроводов, линий электропередач и прочих коммуникаций, за исключением необходимых для обеспечения деятельности заповедников.

На специально выделенных участках частичного хозяйственного использования, не включающих особо ценные экологические системы и объекты, ради сохранения которых создавался государственный природный заповедник, допускается деятельность, которая направлена на обеспечение функционирования государственного природного заповедника и жизнедеятельности граждан, проживающих на его территории, и осуществляется в соответствии с утвержденным индивидуальным положением о данном государственном природном заповеднике (в силу части 4 статьи 9 ФЗ об ООПТ).

Возможность проектирования и строительства объектов инфраструктуры для организации устойчивого развития экологического туризма на территории национального парка зависит от его функционального зонирования. В заповедной зоне национального парка проектирование и строительство таких объектов, по общему правилу, исключается. В особо охраняемой зоне национального парка в соответствии с индивидуальным положением о данном национальном парке может допускаться организация и обустройство экскурсионных экологических троп и маршрутов. В рекреационной зоне, зоне охраны объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации, в зоне хозяйственного назначения (в соответствии с индивидуальным положением о национальном парке) может допускаться организация и обустройство экскурсионных экологических троп и маршрутов, смотровых площадок, туристических стоянок и мест отдыха, строительство, реконструкция и эксплуатация гостевых домов и иных объектов рекреационной инфраструктуры, размещение музеев и информационных центров.

Земельные участки, находящиеся в рекреационной зоне и зоне охраны объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации, национальных парков, могут быть в установленном порядке предоставлены для осуществления рекреационной деятельности в аренду гражданам или юридическим лицам.

Вопрос о возможности проектирования и строительства в государственном природном заказнике должен решаться с учетом положения о конкретном государственном природном заказнике, определяющего задачи и особенности режима особой охраны территории данного государственного природного заказника. Экологическое просвещение и развитие познавательного туризма могут быть указаны в числе задач государственного природного заказника как федерального, так и регионального значения, что предполагает возможность обустройства экологических троп с учетом требований индивидуального положения о государственном природном заказнике. Осуществление иной рекреационной деятельности в государственном природном заказнике может быть существенно ограничено (указанием на возможность осуществления такой деятельности только в специально предусмотренных для этого местах).

Таким образом, с учетом требований действующего законодательства наиболее перспективными для развития гастрономического туризма представляются территории национальных парков и государственных природных заказников с учетом менее жестких требований по видам разрешенной деятельности.

Анализ практик экологического туризма на ООПТ в России, проведенный в 2017 г. под эгидой Министерства культуры РФ, показал, что субъекты экотуристской деятельности в той или иной мере занимаются созданием и благоустройством инфраструктуры (тропы, стоянки, средства размещения, места для наблюдения, пирсы, визит-центры и пр.).

Важной составляющей при организации экологических туров является изучение традиционных, аборигенных форм природопользования. Интересными примерами являются практики Государственного природного биосферного заповедника «Катунский» (Республика Алтай), в этно-экологическом музее которого посетители знакомятся с алтайской культурой, историей, бытом, мировоззрением и экологическими традициями алтайского народа; Центра развития крестьянского труда «Кивачские пожни» (Республика Карелия), где проводятся индивидуальные и групповые (семейные) практические занятия по навыкам крестьянского труда и быта; ФГБУ «Государственный природный заповедник “Хакасский”», где в Музее сибирских промыслов вся экспозиция посвящена традиционным промыслам и природопользованию, когда человек воспринимал себя в качестве неотъемлемой части природы; ФГБУ «Байкальский государственный природный биосферный заповедник», в котором действует этногородок, включающий эвенкийский чум, деревянную бурятскую юрту и русскую усадьбу; ФГБУ «Национальный парк “Алханай”» (Забайкальский край), где объектами познавательного туризма являются культовые буддийские памятники и религиозные традиции бережного отношения к природе [2].

При этом практики устойчивого развития гастрономического туризма на ООПТ в России фактически отсутствуют. В Российской Федерации в целом действующие нормы использования земель и ресурсов ООПТ ограничивают применение многих видов деятельности. При этом в зарубежной практике мы видим множество примеров успешного развития гастрономического туризма на ООПТ. В настоящей статье автор делает попытку обосновать действующие нормативные ограничения развития гастрономического туризма на

территории национальных парков и заповедников, а также определяет возможности развития с учетом анализа зарубежного опыта.

В ходе анализа международной практики развития гастротуризма на ООПТ или вблизи ее границ были выделены три наиболее успешных примера.

1. На территории парка Альпе Деверо (Италия) в горных лугах произрастает большое количество разнообразных трав, которыми питаются коровы. Молоко и получаемый из него сыр Беттелматт (Bettelmat) приобретают неповторимый вкус. На территории визит-центра парка организуются дегустационные мероприятия с приглашением местных фермеров, в рамках которых посетителям предлагают попробовать сыр [5, с. 37].

2. Инициатива регионального парка Пилат во Франции, на территории которого размещена лавка «Ferme du Pilat», в которой реализуются товары местных производителей. Парк является точкой притяжения для посетителей и туристов и помогает таким образом сбывать продукты и товары местных фермеров, поддерживая региональную экономику. Сам парк тоже получает новую точку притяжения в виде необычного объекта инфраструктуры для посетителей на территории визит-центра [5, с. 40].

3. Более трети территории природных парков Швейцарии отведено под сельское хозяйство и органическое фермерство. Сельхозпроизводители и фермеры придерживаются на этих территориях принципов устойчивого развития и жестких экологических требований. Именно поэтому для продуктов их производства была разработана торговая марка «SWISS PARKS», которая используется для более чем 1000 продуктов. Парки помогают реализовывать и продвигать эти продукты через свои визит-центры [5, с. 147–148].

Резюмируя результаты анализа международного опыта, можно сформулировать следующие ключевые экономические возможности, которые предоставляет гастрономический туризм для развития ООПТ и региона в целом.

1. Расширение рынка сбыта продукции местных фермерских хозяйств и сельхозпроизводителей через торговые точки на ООПТ (чаще всего на базе визит-центров).

2. Повышение привлекательности местной продукции за счет сертификации ООПТ (фактически она аналогична экологической или региональной маркировке).

3. Увеличение числа посетителей ООПТ за счет повышения привлекательности предложения (включение новых продуктов и маршрут благодаря гастрономической тематике).

В целом, достигается синергетический эффект за счет коллаборации ООПТ и местных фермерских хозяйств и сельхозпроизводителей, который положительно сказывается на социально-экономическом развитии региона (или нескольких регионов, принимая во внимание тот факт, что границы ООПТ зачастую затрагивают несколько регионов).

Литература

1. Земельный кодекс Российской Федерации от 25.10.2001 г. № 136-ФЗ (ред. от 27.12.2019). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_33773 (08.09.2020).
2. Лучшие практики экологического туризма в Российской Федерации / Под ред. Л.Б.-Ж. Максановой. М., 2018. 168 с.

3. Федеральный закон от 14.03.1995 г. № 33-ФЗ «Об особо охраняемых природных территориях» (ред. от 26.09.2019 г. № 253-ФЗ). URL: <https://clck.ru/So3eU> (08.03.2020).

4. Dudley N. (Editor) (2008). Guidelines for Applying Protected Area Management Categories. Gland, Switzerland: SC x + 86pp. WITH Stolton, S., P. Shadie and N. Dudley (2013). IUCN WCPA Best Practice Guidance He Recognizing Protected Areas and Assigning Management Categories and Governance Types, Best Practice Protected Area Guidelines Series No. 21, Gland, Switzerland: IUCN.

5. Living Landscapes. Europe's nature, regional, and landscape parks – model regions for sustainable development of rural areas // Ulrich Köster and Katharina Denking with the collaboration of Jörg Liesen (VDN), Kathrin Risthaus (VDN) and Carol Ritchie (EUROPARC Federation). Bonn. June 2017.

© Глобов К.С.

УДК 37.037: 004.9

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/12>

Н.Н. Головин

г. Нижневартовск, МБОУ «Средняя школа № 29»

ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Настоящая статья будет полезна для учителей физической культуры. На уроках физкультуры информационные компьютерные технологии (ИКТ) позволяют развивать не только физическую, но и умственную, интеллектуальную и творческую способность обучаемого.

Ключевые слова: информационные компьютерные технологии; урок физической культуры; общеобразовательная школа.

N.N. Golovin

Nizhnevartovsk, Municipal budgetary educational institution "Secondary School No.29"

INFORMATION COMPUTER TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Abstract. This article will be useful for physical education teachers. In physical education lessons, information computer technologies (ICT) allow developing not only physical, but also mental, intellectual and creative abilities of the student.

Keywords: information computer technologies; physical education lesson; general education school.

Нынешнее столетие – это век высоких компьютерных технологий, значит использование информационных компьютерных технологий на уроках физической культуры – процесс предсказуемый и закономерный. Основой развития любого процесса является информация, накопление и ее хранение и переработка, анализ, моделирование и прогнозирование. Составными частями информационных компьютерных технологий являются электронный, программный и информационный компоненты. И наша цель – найти применение информационным компьютерным технологиям на уроках физической культуры как средству улучшения методической поддержки учебного процесса в школе и дома [1; 2].

Надо ли использовать средства информационных компьютерных технологий на уроках физической культуры? Вопрос очень интересный. Когда слышишь «компьютер или учебник на уроке физкультуры», сразу возникают вопросы: зачем это? как так? Ведь физкультура – это практическое занятие спортом.

Предмет «физическая культура» разнообразен, и главная задача учителя состоит в том, чтобы обучаемый овладел и знаниями, и практическими навыками. Учитель должен выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучаемому проявить свою активность, творчество, показать свою двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии помогают достичь максимальных результатов в решении многих задач. И в этом им приходит на помощь использование возможностей информационных технологий, интернет-ресурсов, разнообразных мессенджеров и социальных сетей.

С применением информационных компьютерных технологий на уроках физической культуры выигрывают все: школьники, родители, учителя, так как эти технологии осуществляют одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, – личную заинтересованность каждого обучающегося в укреплении своего здоровья. Это помогает в решении еще одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Информационные компьютерные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. С помощью информационных компьютерных технологий можно решать проблемы поиска и хранения информации, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Применение информационных компьютерных технологий на практике начиналось без привлечения учеников: это в основном были отчеты, заявки на соревнования, положения о соревнованиях, а также создание базы данных лучших спортсменов школы по итогам выступлений на школьных соревнованиях для последующего формирования сборной школы для участия в городских соревнованиях.

Нами был изучен разнообразный материал по использованию информационных компьютерных технологий на уроках. Для этого необходимо было повысить квалификацию по овладению компьютерными технологиями, программой Microsoft Excel, Microsoft Power Point. Это позволило включать в уроки с применением информационных компьютерных технологий материал по усвоению теоретических основ на уроках физической культуры, что сделало урок интереснее и нагляднее.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, который осваивается в процессе практических занятий, поэтому применение электронных презентаций, просмотр короткометражных роликов, видеофильмов позволяет нам эффективно решать эту задачу.

Другой формой использования компьютерных технологий является применение тестирующих программ. Тесты можно использовать на любом этапе обучения. Они предусматривают как работу с подсказкой ответов, где даются варианты ответов на выбор, так и без них. Использование тестов является одной из основ в подготовке к школьному и муниципальному этапу олимпиады по физической культуре.

Обучающиеся уже обладают навыками создания презентаций, и главная задача учителя физкультуры – правильно их сориентировать на тематику изучаемой темы, чтобы впоследствии использовать этот материал для дополнительных занятий с неуспевающими или пропустившими по болезни обучаемыми. Презентация может содержать большой теоретический материал, который, тем не менее, легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи.

Использование информационных компьютерных технологий на уроках помогает обучающимся получить правильное представление о технике двигательных действий по всем разделам программы, дает возможность продемонстрировать то, что учитель не в состоянии показать в силу различных человеческих факторов: возраст, болезни, травмы учителя. При этом современные выпускники ссузов и вузов зачастую испытывают трудности в теории и методике обучения по причине узкой специализации определенного вида спорта.

Начало каждой четверти в учебном процессе начинается с темы «Техника безопасности на уроках физической культуры», зачитывание инструктажа по стандарту становилось с каждым годом все неинтересней для обучаемых, и тогда встал вопрос, как заинтересовать и разнообразить первый урок четверти, чтобы настроить ребят на безопасную работу. Отслеживание рынка компьютерных программ по этой теме привело нас к сотрудничеству с командой профессионалов высокого класса Всероссийского проекта «Культура безопасности». Школой было приобретено у ООО «Премьер-УчФильм» информационно-методическое пособие «ФизкультУРА!».

Оно создано для применения в 1–11-х классах общеобразовательных учреждений. Модульная структура видеопособия позволяет использовать его при проведении уроков по любой программе. Видеопособие структурировано согласно начальной, основной и средней (полной) ступеням образования и содержит в себе методические и исторические материалы по теории физической культуры и физического воспитания, формированию здорового образа жизни, комплексы физических упражнений. Просмотр пособия и обсуждение видеоматериала на первых уроках очень нравится детям. Это позволило внести разнообразие в уроки и, как показала практика, снизить уровень травматизм.

Информационные компьютерные технологии можно с успехом применять при внеклассной работе: различные презентации, видеоролики, изготовление слайд-шоу спортивной тематики для популяризации спорта и здорового образа жизни.

Компьютерные технологии все шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с учителем. Использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения – необходимая потребность своевременного урока. Наш опыт работы позволяет говорить о несомненной эффективности применения информационных компьютерных технологий при организации и проведении современного урока физкультуры.

Литература

1. Давыдова С.А. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности // Теория и практика общественного развития. 2014. № 20. С. 185–191.
2. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2013. С. 149–150.

© Головин Н.Н.

УДК 613.71: 79-055.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/13>

С.А. Давыдова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

О.С. Красникова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Л.Г. Пащенко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЫХ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН

Аннотация. В статье представлены результаты исследования показателей физического состояния молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта, фитнеса, в сравнительном аспекте с их сверстницами, трудоустроенными в образовательных учреждениях. Проведен сопоставительный анализ имеющегося опыта занятий физической активностью и отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО.

Ключевые слова: молодые женщины; физическое состояние; физическая активность; АПК «Омега»; опыт занятий спортом; ВФСК ГТО.

S.A. Davydova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

O.S. Krasnikova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

L.G. Pashchenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG WORKING WOMEN

Abstract. The article presents the results of a study of indicators of the physical condition of young women who work in the field of physical culture, sports, fitness in a comparative aspect with their peers employed in educational institutions. A comparative analysis of the existing experience of physical activity and attitude to participation in activities to meet the standards of physical fitness of the TRP complex.

Keywords: young women; physical condition; physical activity; APK "Omega"; experience in sports; WFSK GTO.

Современные социально-экономические условия и жесткая конкуренция на рынке труда требуют от работников проявления не только высокого уровня профессиональных качеств, но и оптимальных показателей здоровья, функциональных и психических возможностей [1; 2]. Важная роль при этом отводится организованным занятиям физической активностью, осуществляемым во внерабочее время. Этот тезис находит подтверждение в принятых на государственном уровне нормативно-правовых документах, призванных активизировать занятия физической культурой и спортом лиц различного возраста и пола. Так, федеральный проект «Спорт – норма жизни» призван содействовать увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе путем активизации корпоративной спортивно-массовой работы. Для достижения индикаторов, представленных в проекте, требуется учитывать физическое состояние работников [5]. При этом важно учитывать отношение работающей молодежи к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности [3; 4].

Актуальным видится проведение сравнительного анализа отношения к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, их сверстниц, трудоустроенных в образовательных учреждениях, имеющегося у них опыта занятий физической активностью, а также показателей физического состояния.

Задачи исследования: сравнить показатели физического состояния молодых работающих женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта, фитнеса, и их сверстниц, осуществляющих педагогическую деятельность в образовательных учреждениях; сопоставить имеющийся у них опыт занятий физической активностью и отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО.

Для решения поставленных задач проводилось исследование, предусматривающее применение следующих методов: эмпирическое изучение физического состояния, анкетирование, методы математической статистики. Изучение физического состояния осуществлялось с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега»: на основании параметров variability сердечного ритма испытуемых рассчитывались такие показатели, как уровень адаптации к физической нагрузке, показатель тренированности, уровень энергетического обеспечения, психоэмоциональное состояние, интегральный показатель «спортивной формы». Выявление имеющегося опыта занятий физической активностью и отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО у лиц, принявших участие в исследовании, осуществлялось с применением анкетирования, состоящего из вопросов закрытой и открытой формы. Для количественного анализа полученных результатов использовался метод оценки достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Исследование проводилось на базе лаборатории спортивно-оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие 32 женщины в возрасте от 22 до 30 лет, являющиеся работниками легкого физического труда, трудовая деятельность которых осуществляется в сферах физической культуры, спорта и фитнеса (тренеры по спорту, инструкторы по физической культуре, инструкторы по фитнесу, учителя физической культуры (n=20, средний возраст – 25,1 год)); образования (учителя начальных классов, учителя-предметники, воспитатели дошкольных образовательных учреждений (n=12, средний возраст – 26,3 лет)), т. е. умственного труда.

В таблице представлены показатели физического состояния молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта или фитнеса, и их сверстниц, занятых в сфере образования.

Таблица

Сравнительный анализ показателей физического состояния молодых работающих женщин (баллы, M±m)

Показатели	Физическая культура, спорт, фитнес (n=20)	Образование (n=12)	P
Адаптация к физической нагрузке	59,1±5,5	36,5±3,4	<0,05
Показатель тренированности	67,9±4,5	38,4±1,8	<0,05
Энергетическое обеспечение	59,9±4,1	36,7±3,2	<0,05
Психоэмоциональное состояние	58,2±4,4	37,0±3,1	<0,05
Показатель «спортивной формы»	61,3±4,4	37,0±2,6	<0,05

Сравнительный анализ показателей физического состояния, полученных в результате тестирования с применением аппаратно-программного комплекса «Омега», показал достоверно лучшие значения адаптации к физической нагрузке, показателя тренированности, энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния у молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. Показатель «спортивной формы», как интегральное значение физического состояния, у молодых работниц, задействованных в сфере, связанной с физической активностью, достоверно превышает средний показатель их сверстниц, осуществляющих трудовую деятельность в области образования (61,3±4,4 и 37,0±2,6 балла соответственно).

Анкетирование молодых работающих женщин позволило выявить формы физической активности, применяемые ими в процессе жизнедеятельности. Так, оказалось, что утренняя гигиеническая гимнастика, как малая форма физического воспитания, направленная на стимулирование физиологических процессов в начале рабочего дня, приемлема для 30% работниц, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. Из числа их сверстниц, занятых в образовательной сфере, только 8% применяют средства физической активности в утренние часы. Самостоятельные формы занятий физической активностью практикуют 60% испытуемых из 1-й группы и только 25% – из числа молодых женщин, вошедших во 2-ю группу. Фитнес-клубы посещают 30% работниц,

трудоустроенных в сфере физической культуры и спорта, и 16% их сверстниц из числа молодых педагогов. Не используют никакие формы физической активности в режиме дня 75% молодых учителей и воспитателей, тогда как в первой группе лиц, не применяющих вообще никаких форм физической активности, не было выявлено. Подтверждением этих данных явились ответы на вопрос о частоте занятий физической активностью. 75% работниц сферы физической культуры и спорта применяют физические нагрузки ежедневно или как минимум 2–3 раза в неделю, в свободное от профессиональной деятельности время, тогда как только 25% из числа малоактивных сверстниц из сферы образования относительно часто используют физические нагрузки в течение недели.

Анализируя ответы на вопрос об опыте занятий спортом в прошлом, как показателе, способном стимулировать физическую активность индивида в настоящем, оказалось, что 30% молодых женщин из первой группы испытуемых занимаются спортом и в настоящее время являются действующими спортсменами. 70% из представителей этой группы прекратили занятия спортом по окончании обучения в школе. Молодые педагоги из второй группы также имели опыт занятий спортом, но 25% прекратили систематические занятия после окончания средней школы, а 42% – еще обучаясь в образовательном учреждении. 25% из числа представителей второй группы никогда не занимались спортом.

Повсеместное привлечение работников различных организаций к мероприятиям по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО, как одного из индикаторов эффективности такой работы, должно учитывать и отношение работников к данной форме оценки физического состояния. Анкетирование показало, что имеют опыт участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО 35% молодых работниц, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса, и 8% сверстниц – работников сферы образования.

Ответы на вопрос о потенциальной возможности принятия участия в тестировании физической подготовленности в рамках корпоративных мероприятий по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» представлены на рисунке.

Как видно из рисунка, абсолютное согласие принять участие в мероприятиях по выполнению нормативов ГТО выразили 50% женщин, работающих в сфере физической культуры, спорта и фитнеса, и 8% их сверстниц, осуществляющих трудовую деятельность в области образования. Важность материального и морального поощрения важна для 40% представителей первой группы и для 16% из второй группы. При этом 68% молодых педагогов, осуществляющих профессиональную деятельность в школах и детских садах, выразили полное нежелание принимать участие в подобных мероприятиях. Эти данные подтверждаются ответами респондентов на вопрос о степени физической готовности выполнять нормативы ВФСК ГТО, предусмотренные для данной возрастной группы. Полную неготовность к участию в мероприятиях в ответах продемонстрировали 68% молодых учителей и воспитателей, работающих в сфере образования. Из числа представителей сферы физической культуры, спорта и фитнеса таких выявлено не было.

Полную физическую готовность принять участие в выполнении тестовых заданий отметили 40% представителей из первой группы и только 8% – из второй.

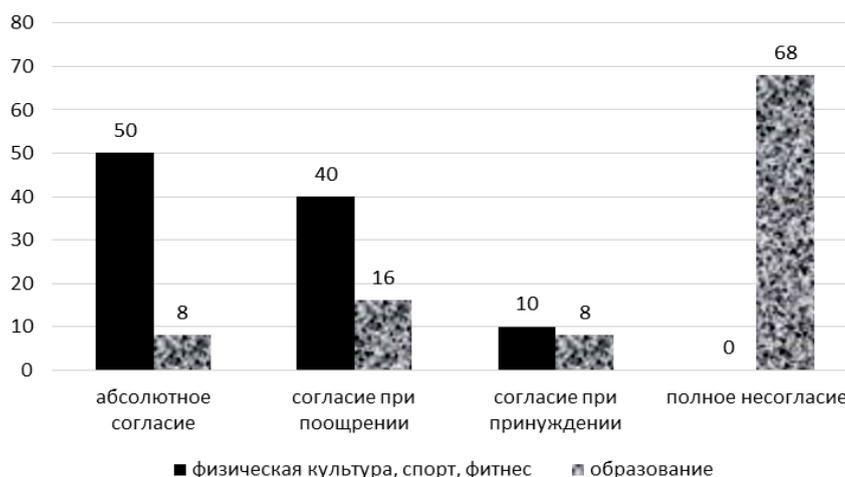


Рис. Степень согласия молодых работающих женщин на участие в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО

Таким образом, наилучшие показатели физического состояния отмечаются у молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. Также у них отмечаются более высокие значения физической активности по сравнению со сверстницами, работающими учителями и воспитателями в образовательных учреждениях. Низкая физическая активность и нежелание принимать участие в корпоративных физкультурно-спортивных мероприятиях большинства работниц сферы образования требует разработки рекомендаций целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности, конкурентоспособности работников сферы образования. Проведенное исследование показало также важность разработки корпоративных программ оптимизации физической активности работников.

Литература

1. Логинов С.И. Поведенческие теории и физическая активность человека // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 85.
2. Логинов С.И. Физическая активность и малоподвижное поведение взрослых жителей города Сургута // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 4. С. 70–77.
3. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. № 4. С. 78–84.
4. Пащенко Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2017. № 3. С. 110–116.
5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность работающей молодежи по результатам выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12(154). С. 296–300.

© Давыдова С.А., Красникова О.С., Пащенко Л.Г.

УДК 796.052.2: 796.332

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/14>

В.С. Дятлов

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Н.А. Самоловов

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Г.Г. Рыбаков

г. Нижневартовск, МОСШ № 17

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Аннотация. Рассмотрены особенности технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях. Составлены комплексы упражнений для улучшения технико-тактической подготовки. Организована апробация эффективности разработанных комплексов упражнений по улучшению технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.

Ключевые слова: футбол; технико-тактическая подготовка; комплексы упражнений; внеурочные занятия.

V.S. Dyatlov

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

N.A. Samolovov

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

G.G. Rybakov

Nizhnevartovsk, teacher of physical culture SCHOOL No.17

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF 12-13-YEAR-OLD BOYS WHO PLAY FOOTBALL IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Abstract. The features of technical and tactical training of 12–13-year-old students who play football in extracurricular activities are considered. Compiled a set of exercises to improve technical and tactical training. Testing of the effectiveness of the developed sets of exercises to improve the technical and tactical training of 12–13-year-olds who play football in extracurricular activities was organized.

Keywords: football; technical and tactical training; exercise.

Футбол (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – командный вид спорта, целью которого является наибольшее количество мячей, забитых в ворота соперников ногами или другими частями тела (за исключением рук). В данный момент футбол является популярнейшим видом спорта. Миллионы людей знакомы с основами и правилами игры в футбол.

Для того чтобы успешно управлять процессом игры в футбол, учителю необходимо всесторонне изучить вид спорта, в том числе и специальную подготовленность футболистов, чтобы в дальнейшем уметь правильно организовывать спортивную подготовку, которая будет соответствовать индивидуальным особенностям детей. Теория и практика футбола постоянно совершенствуются.

Специалисты отмечают необходимость совершенствования обучения технико-тактическим приемам с использованием специфических упражнений в подготовке детей-футболистов. Рассматривают моменты оптимизации педагогического процесса в вопросах формирования технико-тактических приемов футбола, что и является актуальной составляющей настоящей работы и проведения специальных исследований по избранной теме [1].

Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально компенсировать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов во внеурочном процессе [2–3].

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой – невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом.

Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, а не индивидуальная, хотя в отдельных случаях она может привести к благоприятному результату.

Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технико-тактически и физически лучше подготовлена [4]. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны в течение 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными.

Цель исследования: выявить эффективность разработанных комплексов упражнений по обучению технико-тактическим приемам футболистов 12–13 лет.

Объект исследования: внеурочный процесс футболистов 12–13 лет.

Предмет исследования: обучение технико-тактическим приемам футбола детей 12–13 лет.

Для того чтобы поставленная цель была реализована, в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.
2. Разработать комплексы упражнений для улучшения технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанных комплексов упражнений по улучшению технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.

Для решения поставленных задач исследования были применены следующие методы:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В процессе исследования проводились контрольные тесты для учеников. За исследовательскую основу взяли три теста.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (30 м): ведение мяча на протяжении 20 метров, обводка змейкой четырех стоек, удар по мячу в ворота. При выполнении упражнения фиксируется время от момента старта до того, как мяч пересечет линию ворот. Юношам предлагается 3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Удар по воротам на точность (11 м): футболисты выполняют удар по неподвижному мячу в разделенные вертикальными линиями ворота. Дается 5 попыток каждой ногой. Фиксируется общая сумма забитых мячей.

Жонглирование мячом: футболист выполняет удары ногами, бедрами или головой. Удар одной частью следует повторять не более 2-х раз подряд. Фиксируется сумма без повторных ударов.

Педагогический эксперимент проводился с участием школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях, специально для которых были разработаны и внедрены во внеурочный процесс комплексы упражнений по улучшению технико-тактической подготовки. В ходе 1-го этапа эксперимента проводился анализ научной литературы, соответствующей теме работы, с помощью чего был разработан план проведения исследования. Здесь же были отобраны упражнения, способствующие улучшению технической и тактической подготовки футболистов, а также при помощи педагогического наблюдения была определена нагрузка и интенсивность выполнения упражнений. Тестирование проводилось среди 14 школьников, занимающихся во внеурочной секции по футболу. Обучающиеся были поделены на контрольную и экспериментальную группы. Результаты первичного тестирования в обеих группах были примерно одинаковы. Базой для эксперимента служил спортивный зал МБОУ СОШ № 17.

В ходе 2-го этапа эксперимента нами выявлялась эффективность разработанных комплексов упражнений по улучшению технической и тактической подготовки спортсменов 12–13 лет. Исследование проводилось в ходе естественного внеурочного процесса и было адаптировано под рабочую программу по виду спорта футбол. Всего в ходе второго этапа было внедрено в процесс 2 комплекса упражнений, которые были специально разработаны для данной группы учеников с целью улучшения их технико-

тактической подготовки. Продолжительность комплексов составила 8 недель. Выполнялись они в разные дни, так как имели различную сложность и степень нагрузки, благодаря чему нам удалось избежать реакции привыкания на однотипную нагрузку. Интервалы отдыха между упражнениями в комплексах были подобраны индивидуально для каждого.

Комплекс упражнений № 1 выполнялся 2 раза в неделю в течение 8 недель (январь – февраль 2020 г.) и был направлен на улучшение технической подготовки учеников 12–13 лет. Комплекс проводился в спортивном зале в конце основной части занятия как дополнительное задание.

Комплекс упражнений № 2 выполнялся также 2 раза в неделю в свободные дни от комплекса № 1 и был разработан для улучшения тактической подготовки экспериментальной группы с помощью подвижных игр. Выполнение комплекса проходило в спортивном зале в конце основной части занятия.

Во время 3-го этапа эксперимента было проведено контрольное тестирование футболистов 12–13 лет. Сравнительный анализ показателей результатов двух тестирований выявил, что разработанные комплексы упражнений оказали положительное влияние на улучшение технико-тактической подготовки футболистов экспериментальной группы, в то время как результаты контрольной группы практически не изменились.

С помощью методов педагогического наблюдения и анализа методической, внутришкольной и научной литературы нами были составлены 2 разнообразных комплекса упражнений, которые были адаптированы под уровень подготовленности учеников 12–13 лет, занимающихся футболом.

По визуальной оценке физического состояния и самочувствия юношей во время занятий, нам удалось избежать переутомления, которое могло пагубно сказаться на здоровье и результатах юношей. Именно поэтому нагрузка давалась строго по принципам учебного процесса – доступно, систематически, постепенно увеличиваясь в объемах.

Комплексы упражнений были разработаны для того, чтобы улучшить показатели технико-тактической подготовки футболистов и выяснить, насколько целесообразно внедрять их в занятия.

Комплексы упражнений внесли разнообразие в учебный процесс и положительно повлияли на атмосферу занятия и посещаемость, что, в свою очередь, положительно отразилось на результатах исследования.

Повторное тестирование юношей 12–13 лет проводилось в начале марта 2020 г.

В тесте «Ведение мяча» результаты экспериментальной группы улучшились на 0,17 секунды, а контрольной – ухудшились на 0,1 раза.

В тесте «Точность ударов мяча по воротам» результат экспериментальной группы был улучшен на 1,8 раза, а контрольной – на 0,4 раза.

В тесте «Жонглирование мячом» результат экспериментальной группы был улучшен на 4,1 раза, а контрольной – 0,8 раза.

Анализ показателей первичного и повторного тестирования футболистов

Тест	Период	Результаты экспериментальной группы	Результаты контрольной группы
Ведение мяча (сек)	До	14,9	14,7
	После	13,1	14,8
	Разница показателей	- 0,17	0,1
Точность ударов мяча по воротам	До	5,7	6,1
	После	7,5	6,5
	Разница показателей	1,8	0,4
Жонглирование мячом	До	9,4	9,4
	После	13,5	10,2
	Разница показателей	4,1	0,8

С помощью формулы Brody мы рассчитали прирост показателей в тестах экспериментальной и контрольной групп:

- Ведение мяча – у экспериментальной группы улучшения на 12,8%, у контрольной результат ухудшился на 0,6%.
- Точность ударов мяча по воротам – у экспериментальной группы улучшение на 27,2 %, у контрольной – на 6,3%.
- Жонглирование мячом – у экспериментальной группы улучшение на 35,8%, у контрольной – на 8,1%.

Результаты повторного тестирования показали, что комплексы упражнений, которые были разработаны специально для данного исследования, являются эффективным средством для улучшения технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы.

С помощью полученных в ходе исследования данных можно проследить четкую взаимосвязь между улучшением технико-тактической подготовки футболистов и их физической подготовкой в целом. Разработанные нами комплексы упражнений внесли коррективы во внеурочный процесс футболистов. Они соответствовали рабочей программе и играли важную роль в поддержании эмоционального фона занятий, а также помогли избежать переутомления школьников.

Благодаря анализу научной и методической литературы, соответствующей теме исследования, нами были изучены основы технической и тактической подготовки, что в свою очередь помогло в разработке комплексов упражнений для футболистов 12–13 лет. Работа по улучшению технико-тактической подготовки была целенаправленной, а потому оказалась действенной.

В состав одного из разработанных комплексов вошли упражнения по улучшению тактической подготовки в форме легко воспринимаемых спортсменами подвижных игр.

По результатам первичного и повторного тестирований можно судить об эффективности разработанных комплексов, так как за 2 месяца работы с ними показатели технико-тактической подготовки футболистов экспериментальной группы были улучшены на 12–35%, что является отличным результатом, а результаты контрольной группы, которая занималась по стандартной программе, улучшились незначительно.

Следует полагать, что внедрение разработанных комплексов упражнений во внеурочный процесс футболистов 12–13 лет является целесообразным и даст положительный эффект для подготовки футболистов в данном возрасте.

Литература

1. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Возрастные особенности физического развития школьников при занятиях спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартговск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартговск, 2016. С. 324–328.
2. Самоловов Н.А., Галиханов В.В. Физическая подготовка футболистов // XVIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартговского государственного университета: Статьи докладов. Нижневартговск, 2016. С. 1617–1620.
3. Самоловова О.Н., Самоловова Н.В. Динамика физической подготовленности юношей-старшеклассников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартговск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартговск, 2016. С. 365–369.
4. Саскевич А.П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации. Пинск, 2012. 14 с.

© Дятлов В.С., Самоловов Н.А., Рыбаков Г.Г.

УДК: 796.413/.418

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/15>

Л.В. Жигайлова

канд. пед. наук

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

И.В. Тихонова

канд. пед. наук

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

А.А. Никочалова

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

П.Ю. Жигайлов

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Статья посвящена исследованию основных аспектов развития спортивных видов гимнастики, где в соответствии с современными требованиями составления соревновательных программ наблюдается постоянный рост специальных требований и сложности комбинаций.

Ключевые слова: спортивные виды гимнастики; спортивная подготовка, тенденции развития.

L.V. Zhigailova

Candidate of Pedagogical Sciences

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

I.V. Tikhonova

Candidate of Pedagogical Sciences

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

A.A. Nikochalova

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

P.Y. Zhigailov

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

THE BASIC TENDENCIES OF DEVELOPMENT SPORTS TYPES OF GYMNASTICS

Abstract. The article is devoted to the study of the main aspects of the development of sports types of gymnastics, where in accordance with modern requirements for composing competitive programs, there is a constant increase in special requirements and complexity of combinations.

Keywords: sports types of gymnastics; sports training; development trends.

Для подготовки высококвалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, к которым относится гимнастика, необходимы современные технологии подготовки. Следовательно, тренировочный и соревновательный процесс требуют опоры на результаты исследований в этой области.

В условиях конкуренции и высокой подготовленности спортсменов ученым необходимо проводить исследования и разрабатывать новые методики контроля биомеханических и психолого-педагогических основ деятельности гимнастов, что в дальнейшем позволит корректировать тренировочный процесс [1; 4].

Высокая сложность выполняемых соревновательных программ – это основная стратегическая линия роста спортивного результата. В современных условиях спортивного соперничества многое зависит от сложности выполняемых программ. Чтобы претендовать на лидерство на мировом спортивном подиуме и опережать зарубежных соперников по основным параметрам подготовленности, необходимо развить в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта спортивные виды гимнастики (спортивную и художественную гимнастику, прыжки на батуте, спортивную акробатику, прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе и др.).

Систематизированное распределение тенденций развития мирового спорта представлено на рисунке 1.

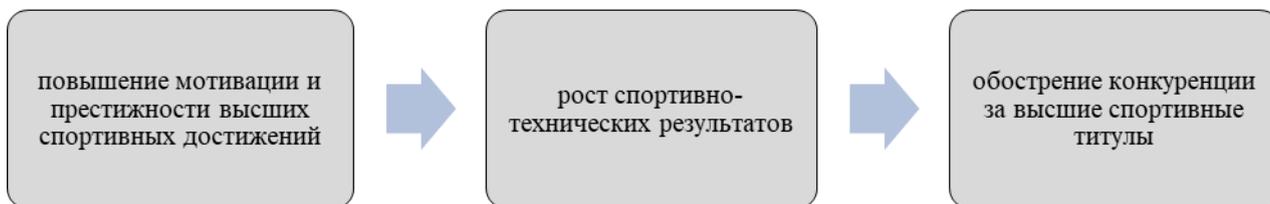


Рис. 1. Тенденции развития мирового спорта

Все эти взаимодействия определяют следствие тренировочного процесса – это возникновение и тенденции развития. В большом спорте основным результатом действий тренера и спортсмена является максимальное усложнение соревновательной и тренировочной деятельности. Все это позволит подготовить высококвалифицированных спортсменов [2; 5].

В результате проведенных нами исследований выявлены специфические для гимнастики тенденции развития (рис. 2).

В условиях мировой конкуренции основными факторами достижения более высоких стабильных, то есть постоянных, показателей и оценок является концептуальная основа подготовки российских гимнастов. Для этого необходимо постоянно совершенствовать методики и технологии спортивной подготовки.

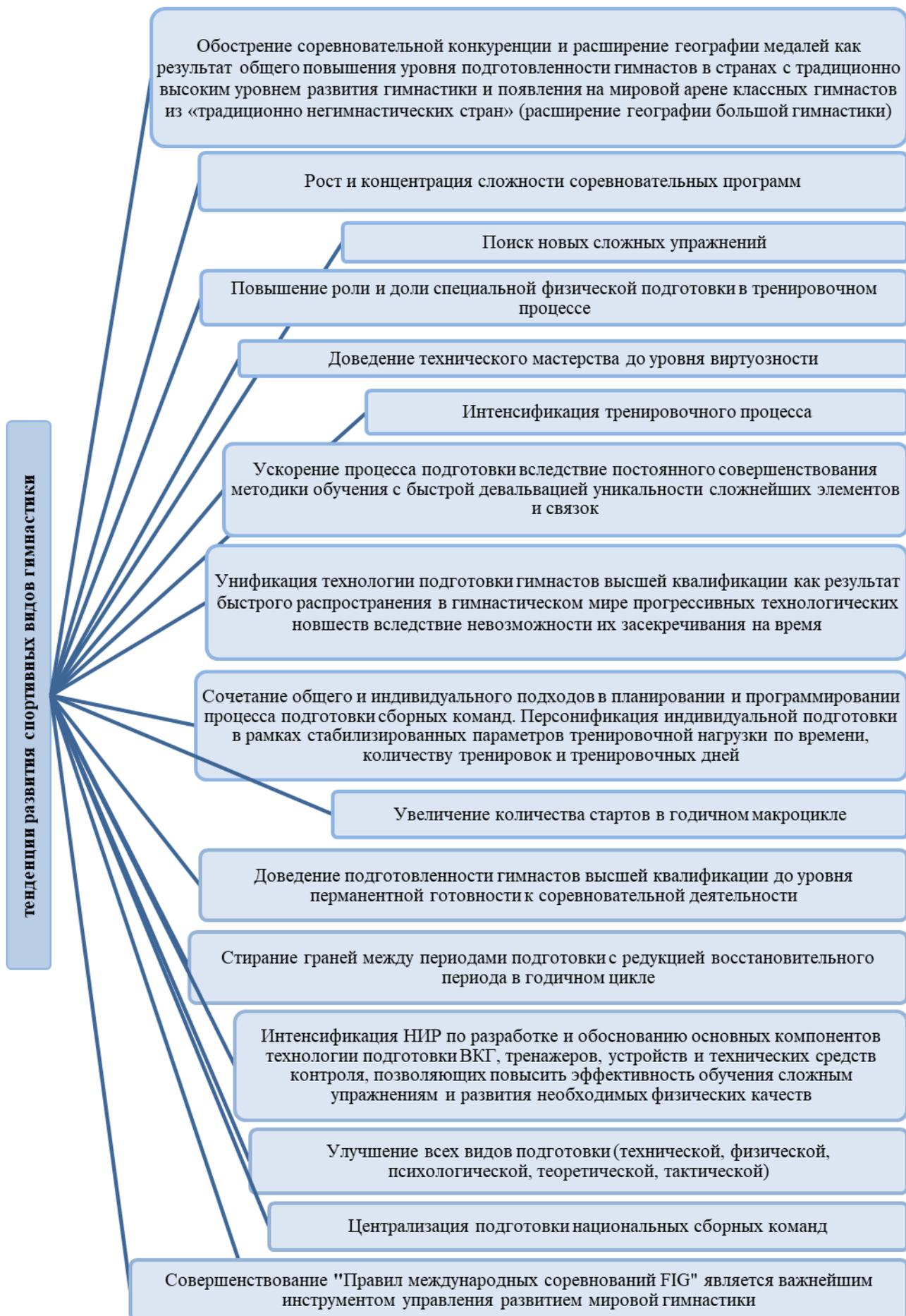


Рис. 2. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики

Спортивно-технические результаты и нормативные показатели на различных этапах многолетнего цикла спортивной подготовки – это основная цель подготовки всех национальных сборных команд.

Требования к подготовке гимнастов экстра-класса заставляют организовывать и совершенствовать методологическую основу. Реализация принципов концепции перспективно-прогностического подхода и принципа опережающего развития позволит создать оптимальную избыточность двигательных действий спортсмена [3; 5].

В основу базовой составляющей двигательных данных для перспективного планирования и составления программ подготовки на различных периодах подготовки должен быть положен олимпийский цикл.

Создание оптимальной избыточности спортивной подготовки могут обеспечить только целевые перспективно-прогностические модели будущей соревновательной деятельности в соревновательных программах предстоящего цикла подготовки.

Разрабатывать их необходимо на основе анализа видео, протоколов и тенденций развития национальной и мировой гимнастики. Все это позволит создать прогноз разучиваемых и выполняемых элементов с оптимальным опережением прогнозируемой сложности.

Таким образом, необходимо по итогам изучения материалов по организации подготовки высококвалифицированных спортсменов уделять время в тренировочных мероприятиях качеству и надежности исполнения соревновательных упражнений. Основой в решении всех этих задач может стать подготовка и выступления зарубежных соперников и возрастающий запрос на повышение всех функциональных возможностей занимающегося.

Литература

1. Береславская Н.В., Свистун Г.М., Жигайлова Л.В., Иванасова В.И., Ильичева В.А. Содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям акробатов высокой квалификации в женских групповых упражнениях // Физическая культура, спорт – наука и практика. КГУФКСТ. 2019. № 4. С. 71–78.
2. Ефремова Ю.Р., Иванов Д.А., Жигайлова Л.В. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 г.). Краснодар, 2019. Ч. 1. С. 305.
3. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление). Краснодар, 2000. 185 с.
4. Пиллюк Н.Н. Структура и содержание соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). Краснодар, 2019. Ч. 1. С. 113–115.
5. Свистун Г.М. Организационно-методические особенности программы развития спортивной гимнастики // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). Краснодар, 2019. Ч. 1. С. 141–143.

© Жигайлова Л. В., Тихонова И.В., Никочалова А.А., Жигайлов П.Ю.

УДК 577.11 : 796.012.12

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/16>

A.O. Zaitseva

*г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет
г. Иркутск, Восточно-Сибирский институт МВД России*

M.O. Aksenov

*д-р пед. наук
г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет
г. Москва, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова*

РОЛЬ ГЕНА HIF1A В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Спортивный фенотип чрезвычайно сложен, включает в себя огромное количество факторов, которые зависят от сочетания различных признаков и характеристик. В статье содержится информация об одном из важных генов, участвующих в адаптации организма к гипоксии, возникающей при высокоинтенсивных нагрузках аэробной направленности. Представлен анализ электронного ресурса Ensemble, в ходе которого была определена частота встречаемости полиморфизма гена HIF1A у различных групп населения. Показаны результаты исследования спортивной подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Ключевые слова: спортивная подготовка; HIF1A; частота встречаемости; легкая атлетика.

A.O. Zaitseva

*Ulan-Ude, Buryat state University
Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia*

M.O. Aksenov

*Doctor of Pedagogy. Sciences
Ulan-Ude, Buryat State University
Moscow, Russian University of Economics. G.V. Plekhanova*

THE ROLE OF THE HIF1A GENE IN THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE ATHLETES

Abstract. The sports phenotype is extremely complex, it includes a huge number of factors that depend on a combination of various traits and characteristics. The article contains information on one of the important genes involved in the adaptation of the body to hypoxia, which occurs during high-intensity aerobic loads. An analysis of the Ensemble electronic resource is presented, during which the frequency of occurrence of the HIF1A gene polymorphism was determined in various population groups. The results of the study of sports training of athletes, specializing in middle distance running, are shown.

Keywords: athletic training; HIF1A; frequency of occurrence; athletics.

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ
и Республики Бурятия в рамках научного проекта № 18-413-030001.*

Спортивная подготовка – это процесс, направленный на повышение спортивной формы как состояния организма и требующий учета широкого арсенала факторов. Важным фактором в повышении эффективности подготовки спортсменов является учет генетических особенностей спортсменов. Эти особенности заложены в ДНК человека, диагностика которой может позволить получить подробную информацию о имеющихся задатках человека.

Из курса спортивной генетики известно, что существуют генетические полиморфизмы, по которым можно прогнозировать предрасположенность человека к определенной диете, определять уровень спортивной одаренности, выявлять спортивные таланты. Учет индивидуальных генетических особенностей позволяет повышать и оптимизировать производительность работы тренера, разрабатывать специальные программы тренировок и минимизировать риск травм, а следовательно, способствовать оптимизации собственного потенциала каждого спортсмена [3; 8; 9].

Диагностирование генетических данных играет важную роль для определения характера и величины нагрузки с точки зрения улучшения спортивного результата [7]. Большую роль в подготовке спортсменов играет совершенствование физических качеств, таких как скорость и выносливость. При выполнении интенсивных тренировочных нагрузок, направленных на улучшение данных показателей, организм спортсмена испытывает гипоксический стресс. Недостаток кислорода стимулирует адаптационные механизмы, в которых задействовано большое количество генетических реакций. Современные исследования показали, что эффект адаптации зависит от генетических особенностей спортсмена.

Важным фактором с точки зрения молекулярных маркеров способности человека поддерживать заданную мощность нагрузки является ген HIF1A. В нашей работе был проведен анализ частоты встречаемости гена HIF1A.

Для определения главных генетических маркеров, отвечающих за адаптацию организма в условиях недостатка кислорода, был проведен анализ литературных источников, а также выполнен обзор международных проектов, которые исследовали гены мировых высококвалифицированных спортсменов, составы их мышечных волокон и адаптационные процессы при выполнении разного вида нагрузки, таких как SMART, GENATHLETE, GENESIS, 1000 Athlomes, Super-Athletes и POWERGENE trials. В ходе этих проектов были определены основные генетические маркеры, ассоциированные с физической нагрузкой [1]. Для анализа был использован сайт Ensembl. Для определения встречаемости частот и аллелей по гену HIF1A с помощью технологии биочипов было протестировано 20 спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Из них 6 человек имели спортивное звание мастера спорта международного класса и 14 человек звание мастера спорта по легкой атлетике.

При обзоре литературных данных было изучено большое количество научных работ и публикаций, посвященных изучению физиологических реакций организма в условиях гипоксии. Повышенное потребление кислорода в условиях гипоксии вызывает широкий спектр адаптационных процессов на разных уровнях организма, которые направлены на восстановление регуляции кислорода. Считается, что клеточные ответы на гипоксию в значительной степени связаны с геном HIF1A (фактором 1, индуцируемым гипоксией), который является комплексом определенных факторов транскрипции, состоящим из HIF1 α , HIF1 β [1].

В исследовании [2] было изучено влияние физических упражнений на активацию гена в мышцах спортсмена. Исследование показало, что с помощью физических упражнений, вызывающих гипоксию в организме, активизируется работа гена HIF1A, способствующая скорейшей адаптации организма к условиям недостатка кислорода путем увеличения роста капилляров в мышцах спортсмена. Система человеческого фактора 1, индуцируемого гипоксией (HIF1A), активизируется при различных патологических состояниях и является одним из ключевых регуляторов клеточного метаболизма [4; 5]. HIF1 влияет на процессы поступления кислорода, регулирует экспрессию сотен генов, участвующих в онтогенезе, метаболизме и транспорте глюкозы, а также во многих других процессах, которые отвечают за доставку кислорода и питательных веществ в клетках, и контролирующих утилизацию продуктов распада [5; 6].

Кроме этого, результаты исследования [3] указывают на более высокую частоту встречаемости HIF1A Ser582 и генотипа Pro/Ser у спортсменов, выполняющих силовую работу, чем в контрольной группе. Эти данные свидетельствуют о том, что аллель Ser ассоциирован со статусом силового спортсмена и поэтому принят во внимание для включения в группу полиморфизмов, повышающих работоспособность, как фактор, благоприятный для выполнения силовой работы.

В проекте 1000 Athlomes была определена частота встречаемости полиморфизма 582C/T. По данным публикации [10], генотип СТ ассоциирован со скоростно-силовой работой, генотип СС – с работой на выносливость, а при генотипе ТТ следует использовать физические нагрузки совместно с медицинским контролем. На рисунке 1 показано распределение частоты встречаемости на разных континентах и представлена общая картина в целом.

Распределение частоты встречаемости генотипов гена HIF1A (полиморфизм rs11549465) у легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции [1] представлены на рисунке 2. По результатам нашего исследования можно сделать вывод о том, что большинство спортсменов имеют высокую адаптацию организма к кратковременным и пролонгированным гипоксическим нагрузкам, о чем свидетельствует уровень спортивного мастерства и успешное выступление в избранной дисциплине.

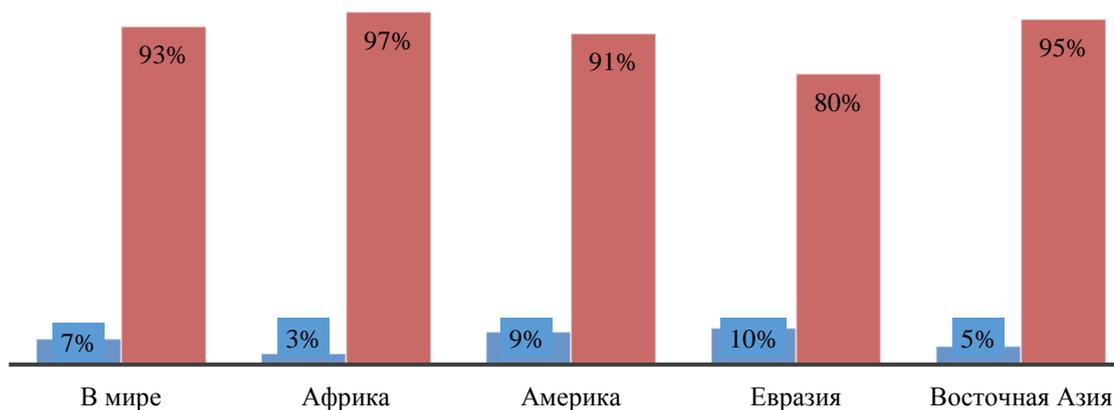


Рис. 1. Частота встречаемости полиморфизма 582С/Т HIF1A по данным электронного ресурса Ensembl

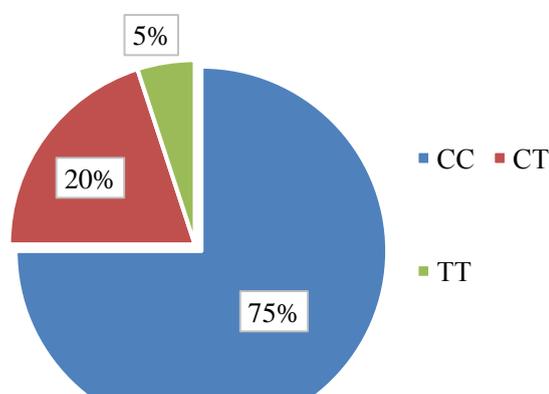


Рис. 2. Средние данные по частоте встречаемости полиморфизма 582С/Т гена HIF1A

Частотный анализ показывает, что однонуклеотидный полиморфизм 582С/Т гена HIF1A является часто встречающимся маркером выносливости в различных популяциях.

Литература

1. Аксенов М.О. Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей: Дис. ... д-ра пед. наук. Улан-Удэ, 2017.
2. Жур К.В., Кундас Л.А., Загородный Г.М., Минин С.Л., Моссэ И.Б. Влияние гипоксии на экспрессию ряда генов, ассоциированных со спортивной успешностью // Прикладная спортивная наука. 2015. № 1. С. 75–80.
3. Airley R.E., Mobasheri A. Hypoxic regulation of glucose transport, anaerobic metabolism and angiogenesis in cancer: Novel pathways and targets for anticancer therapeutics // Chemotherapy. 2007. Vol. 53. P. 233–256.
4. Ameln H., Gustafsson T., Sundberg J., Okamoto K., Jansson Eva., Poellinger L., Makino Y. Physiological activation of hypoxia inducible factor-1 in human skeletal muscle // The FASEB Journal express article. 2005. April 5.
5. Brahimi-Horn M.C., Pouyssegur J. Harnessing the hypoxia-inducible factor in cancer and ischemic disease // Biochem Pharmacol. 2007. Vol. 73. P. 450–457.

6. Ciężczyk P., Kalinski M., Ostanek M., Jascaniene N., Krupecki K., Ficek K., Sawczuk M., Maciejewska A. Variation in the HIF1A Gene in Elite Rowers // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012. December. Vol. 26. Issue 12. P. 3270–3274. doi: 10.1519/JSC.0b013e31824b876d
7. Gabriel B.M., Zierath J.R. The limits of exercise physiology: from performance to health // *Cell Metab*. 2017. Vol. 25(5). P. 1–2. PubMed ID: 28467920 doi: 10.1016/j.cmet.2017.04.01
8. Hoffman N.J. Omics and exercise: global approaches for mapping exercise biological networks // *Cold Spring Harb Perspect Med*. 2017. Vol. 7(10). PubMed ID: 28348175 doi:10.1101/cshperspect.a029884
9. Semenza G.L. Hydroxylation of HIF-1: Oxygen sensing at the molecular level // *Physiol*. 2004. Vol. 19. P. 176–182.
10. Semenza G.L. Regulation of mammalian O₂ homeostasis by hypoxia-inducible factor 1 // *Annu Rev Cell Dev Biol*. 1999. Vol. 15. P. 551–578.

© Зайцева А.О., Аксенов М.О.

УДК 351.85

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/17>

С.Б. Игошев

канд. пед. наук.

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД МЕГИОН»

Аннотация. В статье актуализируется проблема отсутствия стратегии развития физической культуры и спорта на территории городского округа «Город Мегион».

Ключевые слова: стратегия; отрасль физической культуры и спорта; концепция развития физической культуры и спорта; Ханты-Мансийский автономный округ – Югра; город Мегион; политика.

S.B. Igoshev

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

CONCEPT OF DEVELOPMENT OF THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE TERRITORY OF THE MEGION CITY DISTRICT

Abstract. The article actualizes the problem of the lack of a strategy for the development of physical culture and sports in the Megion city district.

Keywords: strategy; branch of physical culture and sports; concept of development of physical culture and sports; Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Yugra; Megion city; politics.

Актуальность. Мы живем в XXI веке – веке динамично развивающихся процессов, направленных на повышение жизни и деятельности человека. События последних лет для россиян усиливают перспективную стабилизацию политических и экономических условий для качественного развития социума. Наши государственные лидеры – президент Российской Федерации, губернатор автономного округа, главы муниципальных образований – проводят огромную работу по формированию стратегических документов. Принят Федеральный закон от 28.06.2014 г. № 172-ФЗ (ред.) «О стратегическом планировании в Российской Федерации», изданы подзаконные акты «Стратегия социально-экономического развития Российской Федерации до 2035 года», «Стратегия социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 года», муниципальные стратегии социально-экономического развития [1–3].

Отрасль физической культуры и спорта в Российской Федерации также проводит свою работу над разработкой Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030

года, проект которой доступен на официальном сайте Минспорта. Департаментом физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры также начата работа по формулированию Стратегии развития физической культуры и спорта в автономном округе. При этом еще не все муниципальные образования автономного округа включились в разработку собственных стратегий развития физической культуры и спорта своего муниципального образования. Нужно признать, что федеральная стратегия развития физической культуры и спорта еще не принята, но уже сейчас важно задуматься о перспективе развития отрасли физической культуры и спорта муниципального уровня. Для решения задач подобного рода важно знать и понимать конечные результаты деятельности отрасли, исходные позиции развития отрасли физической культуры и спорта, кадровый потенциал, финансовые условия и на этой основе формулировать стратегию развития отрасли в муниципальном образовании. Благодаря ежегодным посланиям президента Российской Федерации Федеральному Собранию, указу президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», ежегодным обращениям губернатора Югры к жителям автономного округа, депутатам и представителям общественности для нас доступны конечные результаты государственного стратегического планирования. Имея статистические показатели, в том числе ежегодные отчеты глав муниципальных образований, представляя четкую структуру взаимодействия субъектов физической культуры в предстоящей работе необходимо предпринять имеющиеся потенциальные возможности для формулирования положений Стратегии развития физической культуры и спорта в муниципальных образованиях автономного округа, в том числе и городе Мегионе.

Оценка состояния развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион»

Количество занимающихся физической культурой и спортом по статистическому отчету за 2019 г. составило 19 464 человек, что составляет 37,7% от количества жителей в возрасте от 3 до 79 лет. Из них: 9 435 человек в возрасте до 54 лет, 1 865 человек в возрасте 16–19 лет, 4 113 человек в возрасте 19–29 лет, 3 859 человека в возрасте 30–54 лет – женщины и 30–59 лет – мужчины, 192 человека в возрасте 54–79 лет – женщины и 55–79 лет – мужчины.

Всего в городском округе «Город Мегион» развиваются 38 видов спорта.

Уровень фактической обеспеченности спортивными сооружениями от нормативной потребности составляет менее 37,1%.

Кадровое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.

В сфере физической культуры и спорта – 219 специалистов.

Основная проблема в развитии физической культуры и спорта заключается в недостаточном создании качественных условий для занятий физической культурой и спортом, которая имеет комплексный характер:

– отсутствие муниципальной политики в области физической культуры и спорта;

- поддержка физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций и сооружений и укрепление их материально-технической базы имеет случайный, скорее стихийный характер и не соответствует фактическим требованиям;
- финансирование мероприятий в области физической культуры и спорта ведется по остаточному принципу и не обеспечивается в нужном объеме;
- работники, спортсмены, налогоплательщики, вкладывающие средства в развитие физической культуры и спорта, не имеют льгот и поощрений;
- оказание адресной финансовой поддержки негосударственным физкультурно-спортивным организациям сводится к формальности;
- слабые межмуниципальные связи;
- отсутствие работающих форм поощрения меценатства и благотворительности в сфере физической культуры и спорта;
- отсутствие отраслевого понимания классификации, системы, развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».

Концептуальные представления о развитии физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион». Стратегия развития физической культуры и спорта в городском округе требует системного подхода в ее решении, эффективного планирования, координации мероприятий и мониторинга результатов их реализации, необходимости скоординированного использования финансовых, материальных и кадровых ресурсов для достижения поставленной цели.

Целью настоящей Концепции является развитие физической культуры и спорта через создание организационных условий, обеспечивающих возможность жителям городского округа «Город Мегион» вести здоровый стиль жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к спортивной инфраструктуре, заниматься избранным видом спорта, а также повысить конкурентоспособность мегионского спорта.

Предмет Концепции: развитие отрасли физическая культура и спорт в городском округе «Город Мегион».

Объект Концепции: физическая культура и спорт в городском округе «Город Мегион».

К числу *основных задач*, требующих решения для достижения поставленных целей, относятся:

1. Определение перспективных направлений в работе по развитию физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».
2. Разработка Концепции развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».
3. Определение этапов реализации Концепции развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».
4. Построение стратегической структуры развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион» (механизма реализации).

Ожидаемый эффект от реализации Концепции. Определение основных направлений в работе по развитию физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион» позволит четко определить перечень и содержание перспективных действий.

Определение перечня и содержание концептуальных направлений позволит определить перспективные векторы развития в отраслевой деятельности по развитию физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».

Определение перспективных векторов отраслевой деятельности позволит построить структуру, отражающую комплексность, систему, соподчиненность и взаимодействие направлений в работе по развитию физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».

Определение этапов реализации предложенной Концепции позволит определить перспективу срочного развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».

Реализация предложенной Концепции создаст предпосылки для реальной и качественной возможности жителям города Мегиона создать здоровый стиль жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к спортивной инфраструктуре, заниматься избранным видом спорта, а также позволит повысить конкурентоспособность мегионского спорта.

Предложенная Концепция станет основой для разработки программ, направленных на развитие физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».

Определение основных направлений в работе по развитию физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион» базируется на имеющемся доступном потенциале: традиционной основе современного понимания теории и методики физического воспитания; анализе состояния современного развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион»; современных теоретических и практических представлениях о муниципальной системе развития физической культуры и спорта; учете географического и климатического расположения городского округа «Город Мегион»; экономическом потенциале территории и государства; заказе населения в занятиях физической культурой и спортом; политике местных, окружных, государственных структур; прочих факторах, влияющих на развитие физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион».

Для качественного перехода на новый уровень развития физической культуры и спорта важно перейти к развитию видов спорта или групп видов спорта и формированию политики развития видов спорта (групп видов спорта).

Перечень направлений: создание политических условий для развития физической культуры и спорта в городе Мегионе; поддержка физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций и сооружений и укрепление их материально-технической базы; финансирование мероприятий в области физической культуры и спорта; формирование льгот спортсменам, работникам, налогоплательщикам, вкладывающим средства в развитие физической культуры и спорта; оказание адресной финансовой поддержки

негосударственным физкультурно-спортивным организациям; поддержка межмуниципальных связей различного уровня; поощрение меценатства и благотворительности в сфере физической культуры и спорта; содержание физкультурно-оздоровительных спортивных сооружений, находящихся в собственности муниципального образования.

Важнейшей установкой в процессе построения содержания каждого направления является формирование личного капитала спортсмена и жителя городского округа «Город Мегион», выраженного в потребностях создания здорового стиля жизни, в систематических занятиях физической культурой и спортом, в получении доступа к спортивной инфраструктуре, в занятиях избранным видом спорта, в удовлетворении потребности в посещении зрелищных и культурных мероприятий, а также в общей заинтересованности в повышении конкурентоспособности мегионского спорта.



Рис. Структура развития физической культуры и спорта на территории городского округа «Город Мегион»

Для достижения цели разработанной Концепции и решения выработанных задач необходимо провести комплекс мероприятий, разделенных на три этапа:

– первый этап – «Установочный» – характеризуется утверждением организационных мер по регулированию развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион»;

– второй этап – «Рабочий» – характеризуется заполнением содержания организационных мер по регулированию процесса развития физической культуры и спорта в городском округе «Город Мегион»;

– третий этап – «Перспективный» – характеризуется построением перспективных планов по качественному изменению ситуации в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Стратегия социально-экономического развития городского округа «Город Мегион» на период до 2035 года. URL: <https://clck.ru/SoEfv> (29.09.2020).
2. Стратегия социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на период до 2030 года. URL: <https://clck.ru/SoEgF> (29.09.2020).
3. Федеральный закон от 28.06.2014 г. № 172-ФЗ (ред.) «О стратегическом планировании в Российской Федерации». URL: <https://base.garant.ru/70684666> (29.09.2020).

© Игошев С.Б.

УДК 796.012.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/18>

В.И. Каплан

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Л.Г. Пащенко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ I–II СТУПЕНЕЙ ВФСК ГТО МАЛЬЧИКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ БОРЬБОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования степени соответствия физической подготовленности детей 6–10 лет, занимающихся спортом в оздоровительных группах спортивной школы, возрастно-половым нормативам I и II ступени ВФСК ГТО. Проведенное исследование показало, что вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом являются фактором повышения уровня здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.

Ключевые слова: ВФСК ГТО; физическая подготовленность; мальчики; спортивная школа; возрастно-половые нормативы.

V.I. Kaplan

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

L.G. Pashchenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

THE EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION OF STANDARDS I–II LEVELS OF VFSK GTO BOYS INVOLVED IN THE FIGHT

Abstract. The article presents the results of a study of the degree of compliance with physical readiness of children of 6–10 years involved in sport Wellness groups, sports schools, age-gender norms, stipulated in I and II stage of ASC RLD. The study showed that the involvement of children in systematic physical education and sports is a factor in improving the level of health, improving physical development and physical fitness.

Keywords: VFSK GTO; physical fitness; boys; sports school; age and gender standards.

Актуальность. Детство и отрочество являются критически важными этапами жизненного цикла человека. На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной [1; 2]. Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодежи России [4]. Одной из основных причин

такого положения является несформированность у подрастающего поколения устойчивой мотивации на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и отсутствие понимания, как следует заботиться о своем здоровье [3]. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям [6]. Дошкольники и школьники не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды [7]. При этом, согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», любое образовательное учреждение должно проводить работу по здоровьесбережению и здоровьеразвитию обучающихся [5]. Эту же цель преследует федеральный проект «Спорт – норма жизни», призванный популяризировать занятия физкультурно-спортивной направленности среди всех слоев населения, а также приобщать их к выполнению нормативов физической подготовленности, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне».

Задача исследования: изучить степень соответствия физической подготовленности детей 6–10 лет, занимающихся в оздоровительных группах спортивной школы с использованием средств борьбы к выполнению возрастно-половых нормативов, предусмотренных I и II ступенями ВФСК ГТО.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** анализ данных научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «ЮНОСТЬ» (МАУ СШОР «Юность») г. Радужный. В исследовании приняли участие 132 мальчика в возрасте от 6–10 лет (66 человек в возрасте от 6 до 8 лет и 66 – от 9 до 10 лет), занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с применением средств борьбы (самбо).

Для оценки физической подготовленности применялись тестовые задания, предусмотренные I и II ступенями ВФСК ГТО [5].

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» выполнялся из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выполнялся в соответствующем секторе для прыжков с хорошим сцеплением с обувью.

Тест «Челночный бег 3×10 м» выполнялся на ровной площадке с размеченными 10-метровыми отрезками линиями старта и финиша.

Тест «Подтягивание на низкой перекладине» выполнялся из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют

прямую линию, стопы вместе. Из исходного положения участник должен был подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, продолжая выполнять упражнение до отказа.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» проводился в спортивном зале из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитывалось количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» выполнялся из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определялся знаком «-», ниже – знаком «+».

В результате проведенного исследования были получены данные, позволившие ответить на вопрос о соответствии имеющегося уровня физической подготовленности возрастно-половым нормативам, представленным в ВФСК ГТО.

В таблице 1 отражена результативность выполнения нормативов физической подготовленности, предусмотренных I ступенью ВФСК ГТО, мальчиками 6–8 лет, занимающимися в МАУ СШОР «Юность» в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица 1

Результативность выполнения тестов физической подготовленности мальчиками 6–8 лет, предусмотренных нормативами I ступени ВФСК ГТО

Тестовое задание	Общее количество участников	Справились с нормативом	
		Количество	%
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	66	61	92
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	66	65	98
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	66	41	62
Наклон вперед из положения стоя	66	44	67
Бег на 30 м	66	43	65

Как видно из таблицы, мальчики 6–8 лет, принявшие участие в тестировании, лучше справились с такими тестовыми заданиями, как «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» – 92% испытуемых справились с нормативами; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» – 98% участников тестирования. Вместе с этим, не все мальчики справились с тестовыми заданиями, оценивающими силовую выносливость верхних конечностей, гибкость и быстроту. Возрастные нормативы в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» выполнили 62% участников, в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 67%, в «беге на 30 м» – 65% мальчиков.

В таблице 2 представлена результативность выполнения нормативов физической подготовленности, предусмотренных ВФСК ГТО, мальчиками 9–10-летнего возраста, занимающимися в МАУ СШОР «Юность».

Таблица 2

Результативность выполнения тестов физической подготовленности мальчиками 9–10 лет, предусмотренных нормативами II степени ВФСК ГТО

Тестовое задание	Общее количество участников	Справились с нормативом	
		Количество	%
Поднимание туловища из положения лежа на спине	66	66	100
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	66	65	98
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	66	66	100
Челночный бег 3×10 м	66	65	98
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	66	65	98
Наклон вперед из положения стоя	66	66	100
Бег на 60 м	66	66	100

Из имеющихся данных, представленных в таблице, видно, что все мальчики 9–10 лет, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы, справились с нормативными требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности и предусмотренными II степенью ВФСК ГТО.

Таким образом, занятия физкультурно-спортивной направленности в спортивно-оздоровительной группе с использованием средств спортивной борьбы, организованные на базе спортивной школы олимпийского резерва, содействуют достижению возрастных нормативов физической подготовленности к 9–10 годам. Вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом являются фактором повышения уровня здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.

Литература

1. Глобальная стратегия охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016–2030 гг.): выживать, процветать, менять. Нью-Йорк, 2015. URL: <https://clck.ru/SoEqN>
2. Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков, 2015–2020 гг. Копенгаген, 2014. URL: <https://clck.ru/SoErs>
3. Пащенко Л.Г. Сравнительный анализ отношения мальчиков и девочек к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 396–399.
4. Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 14 июня 2017 г. № 170-СФ «О развитии массового спорта в Российской Федерации». URL: <http://docs.cntd.ru/document/456071345>

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». URL: <https://dokipedia.ru/document/5177119>

6. Синявский Н.И., Обухов С.М., Фурсов А.В., Лосев В.Ю. Оценка физической подготовленности детей 5–6 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОшка» // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 95–96.

7. Хазиева Р.Ф., Пашенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43–44.

© Каплан В.И., Пашенко Л.Г.

УДК 796.011.1 : 612.017.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/19>

И.А. Каркавцева

канд. биол. наук

г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

Е.В. Белецкая

г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

Г.С. Галина

г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ЦИРКУМПОЛЯРНОГО РЕГИОНА

Аннотация. Статья посвящена изучению оздоровления и адаптации к физическим нагрузкам студенческой молодежи в условиях Арктического региона. Приведены данные реализации занятий физической культурой и спортом с учетом особенностей энергетического обеспечения и адаптационных процессов организма студентов.

Ключевые слова: адаптация; энергетическое обеспечение; циркумполярный регион; физическая нагрузка; студенческая молодежь; физическая культура; спорт, здоровье.

I.A. Karkavtseva

Candidate of Pedagogical Sciences

Arkhangelsk, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

E.V. Beletskaya

Arkhangelsk, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

G.S. Galina

Arkhangelsk, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

PECULIARITIES OF STUDENTS' ADAPTATION TO SYSTEMATIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE CONDITIONS OF A CIRCUMPOLAR REGION

Abstract. The article is devoted to the study of health improvement and adaptation to physical activity of students in conditions of the Arctic region. The data on the implementation of physical education and sports are given taking into account peculiarities of maintenance energy and adaptation processes of the students' organism.

Keywords: adaptation; maintenance energy; circumpolar region; physical activity; student youth; physical education; sports; health.

Известно, что необходимо заниматься физической культурой и спортом, чтобы поддерживать свое здоровье. В первую очередь это касается подрастающего поколения и студенческой молодежи. Возможными причинами ведения малоподвижного образа жизни студентов, проживающих на территории циркумполярного региона, могут быть недостаточные теоретические знания в области спортивной физиологии и медицины, а также отсутствие систематических физических нагрузок оптимальной направленности и энергетической мощности, способствующих пользе для их здоровья.

Таким образом, **актуальность** тематики данного исследования заключается в изучении взаимосвязи между необходимостью выполнения физических нагрузок разной направленности и субъективным восприятием мышечной работы, а также адаптационных процессов организма студентов при систематических занятиях физической культурой и спортом.

Объект исследования – систематические физические нагрузки.

Предмет исследования – адаптация организма студентов к систематическим физическим нагрузкам.

Цель исследования – изучение особенностей адаптации организма студентов к систематическим физическим нагрузкам в условиях циркумполярного региона.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности адаптационных процессов при систематических занятиях физической культурой и спортом с учетом вида, интенсивности и объема физических нагрузок.

2. Оценить систематичность, направленность и особенности адаптации организма при физической нагрузке.

3. Проанализировать полученные данные констатирующего эксперимента по выявлению особенностей адаптационных процессов и энергетического обеспечения у студентов, проживающих в условиях циркумполярного региона.

Адаптация – это «процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме» [5, с. 85], кроме этого адаптацию можно интерпретировать как «приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям» [2, с. 11].

Оба этих определения отражают сущность процесса адаптации, разница лишь в том, что первое определение подчеркивает возможность адаптации в результате внутренних изменений, то есть в самом организме, а второе определение ограничивается только внешними факторами. Для тех, кто занимается спортом, несомненно, большую роль играет адаптация как приспособления организма к внутренним изменениям за счет выполнения различных упражнений, направленных, как правило, на развитие силы, скорости, выносливости и ловкости.

Таким образом, занимающиеся физической культурой и спортом должны понимать, что адаптация – это естественный процесс организма, который можно активизировать в

результате целенаправленной тренировочной деятельности по формированию двигательных умений и навыков при определенных условиях [3, с. 191].

Бесспорно, существует взаимосвязь между физической нагрузкой и адаптацией. Данная взаимосвязь заключается в том, что адаптационный процесс активизируется как реакция на физические нагрузки организма, которые «достигают определенной интенсивности и объема». Другими словами, процесс адаптации «запускается» при значительных физических нагрузках, которые превышают некоторое пороговое значение, то есть стандартную (оптимальную) нагрузку занимающегося. Повышение объема и интенсивности физических нагрузок ускоряют процессы энергетического обмена в организме и синтеза белков, что и ведет к структурным и функциональным перестройкам, то есть происходит процесс адаптации к данным нагрузкам. Таким образом, некоторые исследователи определяют взаимосвязь адаптации и нагрузки зависимостью «доза – эффект» [1, с. 70]. Есть исследователи, которые не согласны с данным фактом, и отмечают, что зависимость намного сложнее, так как процесс адаптации зависит от специфики тренировки, то есть от ее продолжительности и направленности [3, с. 191].

В зависимости от продолжительности и интенсивности тренировки выделяют два типа адаптации:

- срочная (нестабильная);
- долговременная (стабильная).

Срочная адаптация отличается от долговременной тем, что появляется в качестве реакции на однократную физическую нагрузку, в то время как длительная реакция является ответом на систематические нагрузки. Если же систематические нагрузки не поддерживаются или уменьшается интенсивность физической нагрузки, то происходит дезадаптация, то есть теряются те свойства, который организм приобрел за время адаптации [5, с. 86].

Связь адаптации и физических нагрузок заключается в чередовании нагрузки и отдыха [5, с. 87]. Отдых – это время для восстановления организма. Во многих исследованиях отмечается следующая закономерность: чем больше организм затрачивает энергии во время физической нагрузки, тем интенсивнее проходит восстановление энергии. Другими словами, во время восстановления организм адаптируется к физическим нагрузкам.

Кроме того, адаптация зависит от направленности физической нагрузки. К примеру, если осуществляется в основном силовая нагрузка, то в результате адаптации нарастает мышечная масса и так далее [5, с. 86].

Таким образом, адаптация организма напрямую зависит от вида, объема и интенсивности физической нагрузки. Следует отметить также, что у каждого занимающегося есть индивидуальный предел адаптации, при приближении к которому темп тренированности замедляется независимо от объема нагрузки [1, с. 71].

При занятиях в тренажерных залах студентам необходимо выбрать определенный вид физической нагрузки в соответствии с той целью, которую они хотят достичь за счет

тренировок. Таким образом, студенты чаще всего выбирают один из следующих видов физических нагрузок в зависимости от источника энергетического обеспечения:

- аэробная;
- анаэробная;
- смешанная (аэробно-анаэробная).

Аэробная физическая нагрузка представляет собой кардионагрузку, направленную на обогащение клеток кислородом, повышение уровня здоровья и выносливости организма занимающегося [6, с. 62]. Для данного вида мышечной работы в тренажерных залах для студентов предоставлены кардиотренажеры (велотренажеры, беговые дорожки и т. д.) [4, с. 83]. В результате систематической нагрузки на данных тренажерах процесс адаптации у студентов проявляется в изменениях функциональных систем организма и в уровне энергетической производительности мышечной работы.

Анаэробная физическая нагрузка представляет собой силовую нагрузку, целью которой является «повышение силовых качеств человека, развитие выносливости» [6, с. 62]. Для применения данной нагрузки студенты могут использовать силовые тренажеры. Их разделяют на три типа: воздействие собственным весом, со свободными весами, со встроенными весами [4, с. 84]. При систематической силовой нагрузке в процессе адаптации организма у студентов увеличивается мышечная масса, изменяется рельеф мышц, улучшается мышечная координация и т. д. [5, с. 87].

Аэробно-анаэробная физическая нагрузка представляет собой вид мышечной работы «смешанного» энергетического обеспечения.

Таким образом, различные адаптационные процессы организма студентов активизируются при интенсивных физических нагрузках в зависимости от их направленности. Достигнутая тренированность в результате долговременной адаптации требует систематических физических нагрузок для дальнейшего ее поддержания на стабильном уровне.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате многочисленных социологических исследований в области здоровьесбережения населения на вопрос о том, как респонденты относятся к здоровому образу жизни, были получены следующие ответы: меньше 1% опрошенных отметили, что в большей степени занимаются нагрузками силовой направленности, 6% респондентов выполняют физические нагрузки анаэробной направленности и 13% людей в возрасте 19–24 лет применяют нагрузку комплексного воздействия.

В ходе констатирующего эксперимента был проведен опрос с целью выявления особенностей адаптации организма студентов к систематическим физическим нагрузкам в условиях циркумполярного региона. В опросе приняли участие 26 респондентов, которые являются студентами 3-го курса Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносов. Возраст участников исследования составил 21–23 года. Все респонденты проживают на территории Арктического региона.

В результате обработки экспериментальной части исследования выявили, что большинство респондентов (76,9%) занимаются физической культурой и спортом. При этом студенты занимаются силовым тренингом в тренажерном зале (23%), оздоровительным бегом (31,8%), плаванием (22,7%), ходьбой на лыжах, йогой, фитнесом, танцами и другими направлениями тренировок (каждый вид тренировочной нагрузки по 4,5%).

Необходимо отметить, что систематичность занятий физической культурой и спортом у студентов разная и зависит от многих факторов. Так, 22,2% студенческой молодежи занимаются физическими нагрузками 2 раза в неделю, 66,7% респондентов – 3 раза в неделю, 11,1% студентов – 4–5 раз в неделю.

Что касается направленности физической нагрузки по преимущественному энергетическому обеспечению, то получены следующие экспериментальные данные. Среди общего количества респондентов 66,7% студентов применяют в большей степени физическую нагрузку аэробной направленности, 22,2% респондентов – физическую нагрузку анаэробной направленности, 11,1% студенческой молодежи совмещают физическую нагрузку аэробной и анаэробной направленности.

Время восстановления после выполнения мышечной работы опрошенных участников эксперимента варьируется в допустимых пределах: 1–2 минуты – 14% студентов, 5–10 минут – 56% респондентов, до 20 минут – 32% студенческой молодежи.

При этом респонденты отмечают, что в процессе выполнения двигательной активности субъективное восприятие физической нагрузки у респондентов различается. Среди общего количества участников эксперимента 44% респондентов отмечают, что адаптационные процессы студентов к физической нагрузке протекают без напряжения работы функциональных систем, 14% студентов испытывают затруднения при адаптации к физической нагрузке и 42% не отмечают объективных отличий адаптационных перестроек своего организма к мышечной работе.

В ходе проделанной исследовательской работы были изучены особенности адаптационных процессов при систематических занятиях физической культурой и спортом с учетом вида, интенсивности и объема тренировочных нагрузок, оценены систематичность, направленность и особенности адаптации организма, а также проанализированы результаты по выявлению особенностей адаптационных процессов и энергетического обеспечения у студентов, проживающих в условиях циркумполярного региона.

В результате экспериментального исследования было выявлено, что у студентов наблюдаются изменения в протекании адаптационных процессов организма при систематических физических нагрузках. На основе изученного материала можно отметить, что тренировочная нагрузка различной метаболической мощности непосредственно влияет на адаптационные процессы организма студенческой молодежи при систематических занятиях физической культурой и спортом.

Литература

1. Бакаев В.В., Васильева В.С. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам при развитии основных физических качеств // Путь науки. 2015. № 12(22). С. 69–71. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25083231&> (12.04.2020).
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. М., 2020. 191 с. URL: <https://urait.ru/bcode/454154> (23.04.2020).
3. Блеер А.Н., Павлов С.Е., Ковылин М.М., Павлов Т.Н. Законы адаптации и некоторые другие принципы спортивной педагогики // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Казань, 2014. С. 190–192. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24634318> (15.04.2020).
4. Кириченко Т. Особенности применения тренажеров в тренировочном процессе со школьниками старших классов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 2(3). С. 81–89. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29035968> (20.04.2020).
5. Мансурова Н.И. Адаптация обучающихся к физической нагрузке на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Томск, 2018. С. 85–88. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37002952> (13.04.2020).
6. Почуева А.Е., Сметанин А.Г. Виды физических нагрузок и их интенсивность // Актуальные исследования. 2019. № 2. С. 61–62. URL: <https://clck.ru/SrB92> (20.04.2020).

© Каркавцева И.А., Белецкая Е.В., Галина Г.С.

УДК 617.3: 615.825

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/20>

Н.В. Карпова

канд. пед. наук

г. Москва, Российский государственный социальный университет

А.В. Казакова

г. Москва, Российский государственный социальный университет

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ СО СКОЛИОЗАМИ

Аннотация. В статье представлен анализ литературы по кинезиологическому тейпированию в реабилитации детей со сколиозами. В результате проведенного анализа сделаны выводы об эффективности и актуальности применения данного метода и необходимости его изучения для применения в клинической практике.

Ключевые слова: сколиоз; кинезиотейпирование; реабилитация; дети.

N.V. Karpova

Candidate of Pedagogical Sciences

Moscow, Russian state social university

A.V. Kazakova

Moscow, Russian state social university

EFFECTIVENESS OF KINESIOTAPING IN REHABILITATION OF CHILDREN WITH SCOLIOSIS

Abstract. The article presents an analysis of the literature on kinesiological taping in the rehabilitation of children with scoliosis. As a result of the analysis, conclusions are made about the effectiveness and relevance of this method and the need to study it for use in clinical practice.

Keywords: scoliosis; kinesiотaping; rehabilitation; children.

В настоящее время сколиоз является одной из самых распространенных патологий позвоночника в детском возрасте. Сколиоз – это тяжелое развивающееся заболевание позвоночника, которое характеризуется искривлением во фронтальной плоскости и торсией позвонков вокруг вертикальной оси, обусловленное патологическими изменениями в позвоночнике и околопозвоночных тканях [5, с. 8].

Различают четыре основных степени (стадии) сколиоза.

При первой степени сколиоза угол деформации позвоночника не больше 5 градусов. Главная задача лечения на I стадии – предотвращение дальнейшего увеличения сколиоза и перехода во II степень.

Основными признаками являются:

- надплечья расположены на разном уровне;
- лопатки находятся на разном расстоянии от позвоночного столба;
- при наклоне вперед виден патологический изгиб в сторону;
- сутулость практически не видна;
- боли при физических нагрузках и при длительном нахождении в неудобном положении.

При второй степени сколиоза угол деформации позвоночника составляет от 6 до 25 градусов. Главная задача лечения на II стадии – уменьшение существующей деформации и предотвращение перехода на III стадию.

Основные признаки:

- сколиоз в основном S-образный, визуально хорошо заметна сутулость;
- реберный горб в положении согнувшись;
- перенапряжение мышц в области поясницы;
- более выраженные, чем в I стадии, боли при физической нагрузке и в неудобном положении;
- повышенная утомляемость мышц спины.

При третьей степени сколиоза угол деформации позвоночника составляет 26–40 градусов. Возможно лечение консервативным методом у детей до 11 лет, пока не произошло полное окостенение позвоночного столба. У взрослых людей можно замедлить процесс деформации, но вернуть в исходное положение уже невозможно. Может быть назначено оперативное лечение.

Основные признаки сколиоза III степени:

- S-образный сколиоз, ярко выраженный, с перекосом таза и всего туловища;
- отчетливо виден реберный горб;
- визуализирована деформация грудной клетки;
- надплечья и лопатки на разном уровне.
- сильные боли в спине;
- нарушение работы внутренних органов;
- нарушение работы спинного мозга.

При четвертой степени сколиоза деформация позвоночника более 40 градусов. Так же, как и III степень, необратима, можно только замедлить дальнейшее ухудшение. Возможно как консервативное, так и оперативное лечение.

Основные признаки:

- деформация всего тела и позвоночного столба;
- явно заметный перекос в сторону искривления и выраженная деформация грудной клетки;
- сильное смещение внутренних органов и нарушение их функций;
- парез и сдавление спинного мозга;
- сильные боли в спине;
- возможна инвалидизация [3, с. 206–221].

Если обратиться к статистическим данным, то можно сказать, что до 60% школьников имеют те или иные функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе различного рода искривления позвоночника и сколиозы. Сколиоз выявляют в 9% случаев среди обследованных детей. По мере роста ребенка, если не принимать никаких мер по исправлению дефекта, сколиоз будет прогрессировать и достигнет III или IV стадии. На этих стадиях уже невозможно восстановить исходное состояние позвоночника, используют в основном поддерживающую терапию, чтобы не допустить усугубления уже существующего состояния. Поэтому важно как можно раньше диагностировать данную патологию и приступить к коррекции дефекта на I и II стадии, когда еще возможно полное функциональное восстановление позвоночника. Сколиоз считается детским заболеванием, потому что именно в этот период развития существует наибольший риск его возникновения. Наиболее опасными являются периоды активного роста – 6–8 лет, 10–14 лет и период полового созревания – 11–14 лет (мальчики), 10–13 лет (девочки). В большинстве диагностируемых случаев сколиоз, как правило, наблюдается у детей старших классов и в более запущенных стадиях, чем у младшеклассников. В раннем возрасте изменения позвоночника у девочек и мальчиков выявляется с одинаковой частотой. Но из-за особенностей строения женского организма в период полового созревания кости скелета начинают интенсивно расти и опережают по своему развитию мышечный корсет, что в дальнейшем и приводит к развитию сколиотической болезни. Поэтому выраженные виды сколиоза в подростковом и юношеском возрасте встречаются у мальчиков в 4 раза реже, чем у девочек [5, с. 5].

Занятия спортом так же не являются гарантией отсутствия или невозможности возникновения функциональных изменений в позвоночнике. Особенно сколиотические изменения выражены в видах спорта с преимущественно односторонней работой (фехтование, единоборства и др.) и в дисциплинах с чрезмерными нагрузками на позвоночник (тяжелая атлетика, спортивная гимнастика и др.).

Причинами появления сколиоза могут быть различного рода изменения в тканевых и костных структурах позвоночника, патологии нервной системы, недостаточно развитый мышечный корсет, неблагоприятная наследственность, нарушения эндокринной системы. В зависимости от патогенеза и этиологии Кобб в 1958 г. выделил пять основных видов сколиозов.

1. Миопатические сколиозы. Возникают из-за слабо развитых мышц тела и связочного аппарата. Сюда относят рахитический сколиоз, поражающий нервную и мышечную ткань.

2. Неврогенные сколиозы. Возникают по причине поражения нервной ткани спастическим параличом, радикулитом, полиомиелитом и др.

3. Сколиозы, вызванные аномалиями развития ребер и позвонков. Включают в себя врожденные сколиозы, которые возникли в результате костных диспластических изменений.

4. Статические сколиозы. Возникают вследствие заболеваний грудной клетки. Наблюдается нарушенное статическое положение. Могут возникнуть после пластических операций, ожогов и др.

5. Идеопатические сколиозы – причины этой группы сколиозов не выявлены медициной.

Лечение сколиоза – это длительный процесс. Чем раньше была диагностирована деформация, тем легче ее восстановить. Поэтому у детей в раннем возрасте легче полностью вылечить сколиоз, чем в подростковом.

Лечение сколиоза включает в себя 3 основных компонента: фиксация деформированного отдела позвоночника, коррекция деформации, стабилизация в скорректированном положении [5, с. 19].

Занятия лечебной физической культурой являются эффективным средством при коррекции сколиозов. Но для каждого конкретного случая необходимо составлять индивидуальную программу занятий и учитывать особенности деформации, возраст и физические возможности занимающегося, степень сколиоза и др. При неправильных и неадекватных физических нагрузках можно усугубить состояние пациента. Но при грамотном составлении программы ЛФК возможно добиться улучшения обменных процессов, укрепления мышечного корсета и коррекции основного дефекта. При сколиозе любой степени нежелательны прыжковые и беговые упражнения, игры и силовые упражнения [3].

В современной практике реабилитации и лечения больных со сколиозом используют разные методики кинезиотейпирования, которые относительно недавно стали приобретать свою популярность, изучаться и использоваться в терапии при многих патологиях внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Кинезиологическое тейпирование – это совокупность приемов и навыков для выполнения на коже аппликаций специальным эластическим пластырем, которые оказывают влияние на различные моторные стандарты с помощью воздействия на поверхностные ткани тела и их рецепторы, а также улучшают течение локального процесса воспаления за счет снижения внутритканевого давления (обеспечения адекватного обстоятельствам уровня микроциркуляции и лимфодренажа). Основным инструментом всех методик является кинезиологический тейп – специально разработанный эластичный пластырь, который схож по своим свойствам с эпидермисом, выполненный из 100% хлопка с одной термочувствительной клейкой стороной [1, с. 16–17].

Кинезиотейпирование может применяться у детей и имеет относительно небольшое количество противопоказаний, в основном местных.

Основными свойствами кинезиологического тейпа являются:

- активация микроциркуляции, улучшение выведения продуктов метаболизма и лимфодренажа, происходящие из-за механического приподнимания кожи и подкожной клетчатки в месте аппликации;
- снижение давления внутри тканей в месте аппликации;
- стимуляция рецепторов кожи и воздействие тем самым на более глубокие органы и структуры за счет термочувствительного слоя тейпа;

- снижение болевых ощущений за счет активации микроциркуляции в соединительной ткани и усиления нервных импульсов по центростремительным миелиновым волокнам;

- регуляция мышечного тонуса и стабилизация суставно-связочного аппарата; активация рецепторов кожи усиливает проприорецепторы суставов и мышц;

- сегментарное влияние на внутренние органы [1, с. 27–29].

Кинезиотейпирование наиболее эффективно при I и II степени сколиоза, пока еще не произошли необратимые процессы. Различные методики используются как поддерживающая терапия во всех трех компонентах лечения: для фиксации, коррекции и стабилизации. Использование кинезиотейпов не исключает применение других методов лечения, а является дополнительным к ним и проводится совместно с лечебной физической культурой, массажем и др. [4, с. 58].

В зависимости от вида сколиоза кинезиотерапия имеет разную направленность: при миопатическом – преимущественно направлена на поддержку мышечного корсета и позвоночного столба, при неврогенном – на активацию нейронных связей и увеличение чувствительности рецепторов кожи.

Основными методиками при сколиозе являются атлетическое жесткое тейпирование и терапевтическое жесткое тейпирование, способствующие уменьшению патологических движений в суставе, поддержке мышц и снижению болевых ощущений. При сколиозе могут использоваться все типы аппликаций, но наиболее часто применяемыми являются: I-образная, Y-образная, X-образная и веерообразная. Также может применяться разной силы натяжение. При выборе типа аппликации и величины натяжения необходимо учитывать причину и характер деформации, область и величину искривления [2, с. 77–79].

Для того чтобы кинезиотейпирование было наиболее эффективным, после использования тейпа необходимы дозированные физические нагрузки. Поэтому данный метод сочетают с лечебной физической культурой или другими гимнастическими упражнениями.

Для того чтобы правильно скорректировать положение позвоночника при сколиозе, требуется расслабить одни и укрепить другие мышцы, которые способствуют деформации. С помощью наложения тейпов можно зафиксировать позвоночник в нужном положении и при этом не ограничивать его подвижность, изменять тонус различных мышц. Кинезиотейпирование способствует снятию нагрузки с отдельных суставов и более быстрому восстановлению позвоночника. Не существует единственно правильной методики наложения тейпов при сколиозе, в каждом конкретном случае специалист индивидуально подбирает локализацию аппликации и способ ее нанесения в зависимости от вида и степени патологии.

Таким образом, кинезиотейпирование является эффективным методом для реабилитации детей со сколиозом, так как обеспечивает: 1) коррекцию деформаций позвоночника без ограничения в нем подвижности; 2) изменение тонуса мышц, поддержку суставов; 3) снижение болевых ощущений при ежедневной физической нагрузке и

выполнении упражнений лечебной физической культуры; 4) релаксацию и восстановление перенапряженных мышц в области локализации дефекта.

Литература

1. Ачкасов Е.Е., Белякова А.М., Касаткин М.С. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Под ред. М.С. Касаткина, Е.Е. Ачкасова. М., 2017. 336 с.
2. Каганович М.С. Введение в кинезиологическое тейпирование. М., 2015. 248 с.
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов вузов, обучающихся по государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). Ростов н/Д, 2010. 608 с.
4. Субботин Ф.А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования. М., 2014. 192 с.
5. Чечетин А.Н., Цуканов Д.А., Филюстин А.Е., Надыров Э.А. Лечебная физическая культура при сколиозе у детей: Практическое пособие для врачей. Гомель, 2015. 93 с.

© Карпова Н.В., Казакова А.В.

УДК 796.332.6: 796.412

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/21>

К.А. Кириллова

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.Ю. Пащенко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

М.Г. Жалбэ

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Л.А. Волков

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Направление фитнес-аэробики способствует гармоничному развитию ребенка, совершенствованию физических, интеллектуальных, психических, а также духовно-нравственных качеств. При обучении движениям юные футболисты овладевают знаниями, необходимыми для их сознательной двигательной деятельности, приобретают опыт их реализации, в том числе и творческий. В процессе обучения двигательным действиям у юных спортсменов вырабатывается потребность совершенствовать собственную природу, у них создаются предпосылки для реализации собственной индивидуальности. Овладевая разнообразными комплексами фитнес-аэробики, занимающиеся получают возможность совершенствования, у них формируется более глубокий интерес и любовь к занятиям в секции футбола.

Ключевые слова: фитнес-подготовка; фитнес-аэробика; фитбол-аэробика; степ-аэробика; юные футболисты.

K.A. Kirillova

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

A.Y. Pashchenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

M.G. Zhalbe

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

L.A. Volkov

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF FITNESS-AEROBICS IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Abstract. The direction of fitness aerobics contributes to the harmonious development of the child, the improvement of physical, intellectual, mental, as well as spiritual and moral qualities. When training

movements, young players acquire the knowledge necessary for their conscious motor activity, gain experience in their implementation, including creative. In the process of learning motor actions in young athletes developed the need to improve their own nature, they create the prerequisites for the implementation of their own individuality. Mastering a variety of fitness aerobics complexes, engaged in the opportunity to improve, as well as they have formed a deeper interest and love to practice in the football section.

Keywords: fitness training; fitness-aerobics; fitball-aerobics; step-aerobics; young football players.

Актуальность данного направления подготовки для юных футболистов заключается в том, что применение в учебно-тренировочном процессе современных видов фитнеса оказывает положительное влияние на здоровье занимающихся, их физическое развитие, а также на развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональное состояние.

Решение данной задачи носит комплексный характер, который требует привлечения специалистов разных направлений, например, таких, как специалист по оздоровительной физической культуре, в частности, по фитнес-аэробике. Путем решения данной задачи могут быть внедрены различные направления фитнеса, конкретно фитнес-аэробика, в систему подготовки юных футболистов, именно юных, так как они как никто другой являются востребованными в данном виде подготовки, исходя из их возрастных, физических, физиологических и психических особенностей [1].

Развиваясь и совершенствуясь, направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности, содействуют повышению не только двигательной, но и общей культуры спортсменов, расширению их кругозора за счет большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом, что является также немаловажным аспектом в воспитании подрастающего поколения спортсменов [1; 2].

Фитнес-аэробика как направление детского фитнеса появилась сравнительно недавно, но популярность данного направления растет довольно стремительно как за рубежом, так и в нашей стране, вызывая интерес у большинства специалистов по физической культуре, несмотря на то, что оно еще пока не имеет строгого научного обоснования.

Занятия фитнес-аэробикой призваны удовлетворять потребности детей в физической активности, способствовать их оздоровлению, приобщению к здоровому образу жизни. Этого можно достичь за счет использования современного материально-технического оснащения, различных фитнес-технологий, музыкального сопровождения, а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Пропаганда фитнес-аэробики в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом для того, чтобы привлечь внимание ребенка. Интерес к данным направлениям обусловлен также тем, что фитнес-программы в настоящее время являются общедоступными, высокоэффективными, эмоционально значимыми.

Доступность занятий детским фитнесом определяется прежде всего тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требует дорогостоящего оборудования, за исключением упражнений на

тренажерах, степ-платформах, фитболах, платформах BOSU-balance, являющихся не только очень полезным, но и увлекательным видом тренировочных занятий [1].

Занятия степ-аэробикой помогут юным футболистам овладеть такими необходимыми для них качествами, как выносливость и координация, что в дальнейшем положительно скажется в привычных для них условиях, таких как игра в футбол. Упражнения на степ-платформах задействуют все группы мышц, хорошо развивают ориентацию в пространстве, умение легко ориентироваться во время быстрого выполнения определенных элементов. Благодаря регулярным занятиям на степ-платформах у детей повышается уровень спортивной подготовленности, они становятся более выносливыми, скоординированными, учатся слушать музыку и одновременно чувствовать своего партнера по команде, а также в такт выполнять предложенные им элементы и танцевальные связки. Направление подготовки данного характера очень объединяет всех игроков команды, поскольку выполнение определенных заданий способствует сплочению коллектива [3; 5].

Занятия в тренажерном зале подразумевают общую физическую подготовку, за счет которой футболисты смогут улучшить развитие физических качеств, выбрать необходимый уровень нагрузки, который под силу ребенку именно в тот момент, а также делать уклон тренировок именно на те группы мышц, которые у ребенка менее развиты. Занимаясь в тренажерном зале, футболисты имеют возможность довести собственную физическую форму до оптимального уровня, прислушиваясь к рекомендациям тренера, выполнять задания на определенные группы мышц в необходимой последовательности, а также соблюдать принципы сбалансированного питания, что тоже, в свою очередь, играет немаловажную роль в жизни спортсмена [4].

Занятия на фитболе способствуют развитию равновесия, координации, ловкости – одних из важных качеств, которыми должны обладать спортсмены. Развитие такого качества, как равновесие, способствует увеличению скоростных способностей в ходе игры, позволяет быть более ловким. Правильно составленный комплекс упражнений на фитболе помогает не только развивать вышеперечисленные качества, но и может включать в себя упражнения на расслабление и релаксацию [3].

Помимо фитбола юным футболистам полезно освоить такой спортивный снаряд, как BOSU-balance. BOSU-balance – это универсальная балансировочная платформа, которая станет эффективным инструментом для любой фитнес-тренировки. Занятия на ней следует использовать для улучшения мышечной силы и развития баланса. Также платформа играет жизненно важную и необходимую роль в физической терапии для более легкого восстановления после травм, а также для их профилактики.

Перечисленные виды физической подготовки вносят разнообразие в тренировочный процесс у юных футболистов за счет смены обстановки, потому что, как правило, занятия по фитнес-аэробике, в тренажерном зале, проводятся в специально оборудованных для этого залах, со специальным инвентарем.

Помимо силовой подготовки, занятия именно по фитнес-аэробике, позволяют детям становиться более раскрепощенными, поскольку выводят за пределы той сферы

деятельности, в которой они привыкли существовать, что способствует выходу игроков из собственной зоны комфорта, а это, в свою очередь, позволяет по-другому мыслить, воспринимать новый материал. В дальнейшем они смогут ощутить пользу данных занятий при их профессиональной деятельности в качестве футболистов.

Эффективность предложенных нами видов спортивной подготовки заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитию двигательных способностей, а также профилактике различных заболеваний.

Эмоциональность данного типа занятий можно объяснить не только музыкальным сопровождением, которое поднимает настроение, создает положительный психологический настрой, но и танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворенности от занятий, что также эмоционально вдохновляет и повышает их заинтересованность.

Интерес к различным видам фитнес-аэробики не случаен. Занимающимся предоставляется возможность подбирать средства в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнес-аэробики, добровольным участием, доступностью для самого широкого круга занимающихся и современным взглядом на занятия физической культурой.

Детский фитнес включает в себя большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. По нашему мнению, одной из главных задач является сохранение либо улучшение состояния здоровья занимающихся в ходе занятий данного направления подготовки, а также при за счет применения современного материально-технического оборудования улучшение и развитие необходимых качеств у юных футболистов.

Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяется множеством проблем в состоянии здоровья детей и подростков. Их основу составляют: использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребенка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Программы по детскому фитнесу, фитнес-аэробике в последние годы широко применяются в учреждениях дополнительного и общего образования, в фитнес-центрах и специальных коррекционных учреждениях [1].

Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно применять в школе: как во внеклассной работе, так и в основных формах учебно-воспитательной работы – уроках. Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий, которые пользуются большой популярностью среди детей как дошкольного, так и школьного возраста, могут способствовать:

- приобщению детей к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;

- улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (плоскостопия, нарушений зрения, осанки);
- повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей [1].

На наш взгляд, вышеперечисленные преимущества фитнеса говорят о необходимости разработки и теоретическом обосновании программы, внедрении ее в учебный процесс в качестве урока физической культуры с оздоровительной направленностью, а в дальнейшем и в учебно-тренировочный процесс различных видов спорта. Занятия фитнес-аэробикой для детей разного возраста могут эффективно содействовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса, укреплению общих физических качеств. Они способствуют формированию двигательной культуры: культуры движений, культуры телесного здоровья, культуры тела, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, что в совокупности приводит к ведению и поддержанию здорового образа жизни [1].

При помощи данных направлений физической подготовки у юных футболистов идет укрепление не только общей физической подготовки. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, спортсмены получают наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления в любом возрасте.

Исходя из этого детский фитнес можно рассматривать не только как разновидность, направленную на улучшение общих физических качеств и повышение уровня спортивной подготовленности, но и как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий различных видов, подобранных с учетом интересов занимающихся и имеющих цели достижения оптимального физического состояния, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков.

В результате опроса футболистов, занимающихся в учебно-тренировочной группе спортивной школы олимпийского резерва «Самотлор» в городе Нижневартовске, было выявлено, что фитнес-технологии имеют особую популярность, они основаны на оздоровительных видах гимнастики, калланетики, аэробики, шейпинга, стретчинга и др. Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса, как фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога и др., также пользуются популярностью среди занимающихся спортом. 88,9% респондентов отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них будут присутствовать современные направления фитнеса. Согласно опросу обучающихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе после спортивных игр.

Проведенный опрос тренеров спортивных секций СШОР «Самотлор» показал, что 60% респондентов хотели бы применять технологии фитнеса на своих тренировочных занятиях.

Респонденты отмечают, что обучающиеся с интересом относятся к разным направлениям фитнеса, однако для большей результативности тренерам и учителям не

хватает знаний по теории и методике внедрения фитнес-технологий в учебный, а также тренировочный процесс. Все специалисты, принявшие участие в опросе, считают, что в современных условиях модернизации образования подготовка и переподготовка специалистов по оздоровительным видам физической культуры и фитнесу, является актуальной, а внедрение фитнес-технологий на занятиях физической культуры в дошкольных, школьных, средних, высших учебных заведениях и в спортивных секциях просто необходимо.

Проведенный анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос позволили экспериментально обосновать эффективность внедрения фитнес-технологий и программ в физкультурное образование детей.

Разработка новых фитнес-технологий включает наиболее эффективные зарубежные и отечественные достижения в области оздоровительной физической культуры, что позволяет их использовать с определенной целью в различных типах и видах образовательных учреждений, в том числе специализированных коррекционных, а также в фитнес-центрах.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-аэробика в настоящее время является довольно актуальным и необходимым направлением подготовки не только в качестве укрепления организма занимающихся, но и в качестве общей физической подготовки юных футболистов.

На наш взгляд, внедрение в учебно-тренировочный процесс юных футболистов дополнительных занятий по фитнес-аэробике позволит повысить уровень общей физической подготовки, а целенаправленное использование специальных упражнений еще и повысить уровень развития координационных способностей юных футболистов.

Литература

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: Материалы II Международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). СПб., 2012. С. 70–72.
2. Жалбэ М.Г. Внедрение фитнес-технологий в учебный процесс младших школьников // Молодой ученый. 2015. № 23(103). С. 1029–1031.
3. Кириллова К.А. К вопросу о роли физической культуры и спорта в жизни учащейся молодежи // Инноватика в современном образовании: от идеи до практики: Материалы III Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2017. С. 165–167.
4. Кириллова К.А. Применение средств фитнес-аэробики в процессе физической подготовки студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2018. С. 232–234.
5. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Возрастные особенности физического развития школьников при занятиях спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 324–328.

УДК 796.015.682 : 612.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/22>

Н.В. Киселева

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, БУ «Нижневартровский медицинский колледж»

В.Ю. Бактиева

г. Нижневартовск, БУ «Нижневартровский медицинский колледж»

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аннотация. В данной статье представлены и охарактеризованы результаты проведенного тестирования по определению уровня функциональной подготовленности обучающихся с последующей организацией адекватной физической нагрузки на занятиях в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: функциональная подготовленность; проба Штанге; проба Генчи.

N.V. Kiseleva

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, BU "Nizhnevartovsk Medical College"

V.Yu. Baktieva

Nizhnevartovsk, BU "Nizhnevartovsk Medical College"

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF PECULIARITIES OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Abstract. This article presents and describes the results of testing to determine the level of functional readiness of students with the subsequent organization of adequate physical activity in the classroom of the discipline "Physical culture".

Keywords: functional fitness; Stange test; Genchi test.

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных и ответственных видов деятельности и характеризуется значительными интеллектуальными нагрузками, в отдельных случаях требует больших физических усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности, часто в экстремальных условиях. Следовательно, будущему работнику медицинской сферы (акцент на сестринскую деятельность) необходимо подходить к своему здоровью с точки зрения гигиены труда, профилактики и уже на этапе профессионального образования ориентироваться на прикладную доминанту средств и методов физической культуры для поддержания своей функциональной подготовленности как работоспособности. Ведущим показателем функционального состояния организма

является общая физическая работоспособность, или готовность производить физическую работу [1; 3].

Физкультурная прикладность не сводится к узкоспециализированной физической подготовке к одной избранной деятельности, напротив – предполагает, прежде всего, общую физическую подготовку, которая обеспечивает комплексное развитие качеств, определяющих индивидуальную физическую кондицию, и тем самым создает универсальные предпосылки готовности к самым разнообразным видам двигательной деятельности [2].

С другой стороны, оптимальное использование средств образовательной среды в ракурсе профессионально-прикладного физического воспитания даст возможность эффективно воздействовать на формирование объективных и субъективных качеств личности будущей медицинской сестры.

Анализ проводимого исследования функциональной подготовленности позволит рассматривать полученный у студента результат как напряжение в его организме адаптивных механизмов в ответ на нагрузку и, таким образом, рассмотреть индивидуальный уровень физической работоспособности обучающегося как критерий здоровья будущего профессионально работника.

Известными учеными-физиологами (А.С. Солодковым, Е.Б. Сологубом, академиком Н.М. Амосовым) исследована взаимосвязь высокой работоспособности как показателя стабильного здоровья, а низких ее значений – как факторов риска. Такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота реакции, являются важными в деятельности медицинской сестры, поэтому в своем исследовании мы пытаемся рассмотреть развитие данных качеств не с точки зрения спортивного компонента их проявления, а с позиции «...закономерности “переноса” на трудовую деятельность кумулятивного эффекта тренировки в упражнениях, моделирующих требования профессиональной деятельности к функциональным возможностям, умениям и навыкам, осуществляющим ее» [2]. Таким образом, соответствие имеющимся разработанным и утвержденным нормативам физической подготовленности покажет коррелирующую составляющую между общим состоянием здоровья тестируемого и его работоспособностью.

Для оценки общего состояния организма обучающихся колледжа использовались самые доступные в условиях дисциплины «физическая культура» пробы Штанге и Генчи (в некоторых источниках Генча). Они просты в проведении и эффективны при интерпретации, помогают оценить, насколько организм приспособлен к определенной нагрузке, определить его физическую работоспособность и уровень подготовленности, функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Пробу Штанге разработал российский врач Владимир Адольфович Штанге в 1914 г., методикой которого пользуются по настоящее время.

В исследовании участвовало в общей сложности 116 человек отделения «Сестринское дело» (девушки 18–20 лет, имеющие основную (первую) группу здоровья на основании заключения участкового терапевта). Тестирование проводилось в октябре. В пробе Штанге

для девушек нормой считали задержку дыхания на вдохе дольше 50 секунд, в пробе Генчи – задержку дыхания на выдохе дольше 30 секунд.

Перед мероприятием по тестированию ставились задачи: определить уровень функционального состояния дыхательной системы (а именно устойчивость к гипоксии) поступивших в колледж после выпуска из общеобразовательного учреждения; сравнить показатели по этим пробам у этих же обучающихся в период обучения на втором (2018/2019 г.) и третьем курсах (2019/2020 г.) для выявления динамики изменений на протяжении трех лет; а также охарактеризовать особенности результатов проб Штанге и Генчи у студентов, поступивших на первый курс в 2018, 2019 и 2020 гг. Результаты тестирования пробы Штанге представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования пробы Штанге девушек, обучающихся на отделении «Сестринское дело»

№	Курс обучения	1	2	3
1	2018 год поступления (октябрь) (39 человек)	10 человек (26%)	18 человек (46%)	23 человека (58%)
2	2019 год поступления (октябрь) (43 человека)	13 человек (30%)	28 человек (65%)	
3	2020 год поступления (октябрь) (36 человек)	6 человек (17%)		

Результаты пробы Штанге у обучающихся, поступивших в колледж в 2018 г., показали, что несмотря на положительную динамику повышения функциональной подготовленности у тестируемых, можно увидеть недостаточное понимание опасности низких показателей (у 42%), которые без своевременного коррекционного воздействия могут привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, окажет влияние на качество выполнения профессиональных должностных обязанностей.

У обучающихся, поступивших в колледж в 2019 г., показатели пробы Штанге противоречивы: с одной стороны, период карантина и самоизоляции привел к снижению двигательной активности и, как следствие, снижению показателей физической подготовленности, с другой – у этой группы тестируемых наблюдается положительная динамика в данной пробе.

У обучающихся, поступивших в колледж в 2020 г., показатели пробы Штанге являются самыми низкими из всех сравниваемых между собой групп, что объясняется длительной гиподинамией и отсутствием систематической физической нагрузки.

Анализируя данные по результатам пробы Генчи, можно сказать, что на втором курсе, несмотря на период карантина, наблюдается положительная динамика, чего нельзя увидеть в результатах тестирования обучающихся на третьем курсе.

Сравнивая особенности результатов функциональной пробы Генчи между первыми курсами 2018, 2019 и 2020 годов поступления, становится очевидным низкий показатель

данной пробы у первокурсников последнего года, что также может быть связано и с периодом адаптации к новым условиям учебной деятельности.

По величине показателя пробы Генчи можно оценить уровень обменных процессов в организме, степень адаптации системы дыхания к гипоксии и работу сердца. Сравнительные показатели пробы Генчи представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования пробы Штанге девушек, обучающихся на отделении «Сестринское дело»

№	Курс обучения	1	2	3
1	2018 год поступления (октябрь) (39 человек)	21 человек (53%)	24 человека (62%)	23 человека (54%)
2	2019 год поступления (октябрь) (43 человека)	28 человек (65%)	35 человек (81%)	
3	2020 год поступления (октябрь) (36 человек)	15 человек (46%)		

Можно заключить, что при проведении занятий по физической культуре с обучающимися первых курсов необходимо последовательно выстраивать нагрузку, используя варианты подготовительного периода и гимнастики лечебной физической культуры для восстановления физических кондиций. В то же время принять меры по контролю за регулярным выполнением формата самостоятельных физкультурно-спортивных нагрузок у обучающихся вторых и третьих курсов с проведением повторных проб и самоконтроля за динамикой изменений функциональной подготовленности.

Литература

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: Учебное пособие. М., 2004. Ч. 1. 304 с.
2. Матвеев Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях: Спортивная электронная библиотека. № 102. URL: <https://clck.ru/SoHsT> (13.05.2010).
3. Пашенко Л.Г., Нестерюк А.А. Эффективность использования дыхательной гимнастики в тренировочном процессе юных биатлонистов // XVIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: статьи докладов. Нижневартовск, 2016. С. 1717–1721.

© Киселева Н.В., Бактиева В.Ю.

УДК 37.037 : 796.41

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/23>

Т.Г. Климанова

канд. пед. наук

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

С.В. Дутикова

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

Д.В. Сумин

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Результаты педагогического эксперимента подтверждают возможность и эффективность использования методики развития физических способностей школьников 8–9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме круговой тренировки в режиме занятий школьников физической культурой. Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: младшие школьники; гимнастика; общеобразовательная школа; уроки по физической культуре.

T.G. Klimanova

Candidate of Pedagogical Sciences

Kolomna, state social and humanitarian University

S.V. Dutikova

Kolomna, state social and humanitarian University

D.V. Sumin

Kolomna, state social and humanitarian University

GYMNASTIC EXERCISES AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The results of the pedagogical experiment confirm the possibility and effectiveness of using the methodology for the development of physical abilities of schoolchildren of 8–9 years old with the use of a complex of gymnastic exercises in the form of "circular training" in the mode of physical education for schoolchildren. This allows to accelerate and expand the development of physical abilities of primary school students and to touch upon a significant range of typical types of manifestation of physical qualities in physical culture and sports activity.

Keywords: junior schoolchildren; gymnastics; general education school; physical education lessons.

Введение. Физическая культура несет в себе основу уникальной роли, которая имеет место в общей культуре человека, способствуя его успешной жизнедеятельности при должном формировании и совершенствовании физических качеств личности. Согласно концепции физического воспитания особое значение отводится формированию ее духовных и физических качеств [2]. Механизм физического воспитания детей содержит в себе обширный запас средств и методов, лежащих в основе методологии и принципов теории и методики физической культуры. Концепция физического воспитания нуждается в необходимости поиска рациональных путей и возможностей по улучшению и коррекции проблематики вопросов физического совершенствования, решению задач оздоровления и образования. В настоящее время отсутствует четкая грань в согласовании психофизиологических способностей, уровня здоровья и подготовленности, не происходит должного раскрытия индивидуального потенциала школьников [1; 3–5]. В процессе достижения успеха в решении различных моторных задач и гармоничного развития необходимо учитывать уровень способностей, которые могут проявлять себя в разных аспектах специализированной деятельности.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность методики воспитания физических способностей на уроках физической культуры школьников 8–9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме круговой тренировки.

Метод контрольных упражнений. Для оценки уровня развития физических способностей младших школьников использовался метод контрольных упражнений. Двигательные задания подбирались опытным путем с учетом доступности, информативности и специфичности базовых двигательных действий, которые соответствуют понятиям разносторонней физической подготовленности и гармонического физического развития ребенка. С этой целью испытуемым было предложено выполнить ряд упражнений.

Силовые способности: прыжок в длину с места. Нужно: поставить ноги на ширине плеч, ступни параллельны и носки у линии, далее происходит отталкивание двумя ногами и выполняется прыжок вперед на максимально возможную дальность. Точность приземления составляла 1,0 см и замерялась по пятке выполняющего. Давалось три попытки, засчитывалась лучшая. *Выносливость:* вис с согнутыми ногами. Нужно: в висе спиной к гимнастической стенке согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах (угол туловище – бедро – 90 градусов) и выполнить максимальное удержание такого положения тела. Оценивалось время удержания с точностью 0,1 сек. *Ловкость:* прыжки через скакалку. Нужно: принять прямое положение тела, скакалка за головой, слегка согнуть руки в локтях, кисти на 15–20 см отвести от бедер и, находясь в данном положении, вращать скакалку вокруг себя. Подсчитывалось максимальное количество повторений за 1 минуту. *Челночный бег 3×10.* Нужно: из положения высокого старта, не заступая за стартовую линию, по команде «Марш!» бежать вперед до финишной черты и, касаясь ее рукой, развернуться и возвратиться к линии старта, не забывая про идентичное касание рукой, также развернуться и побежать обратно до пересечения линии финишной черты. Оценивалось время пересечения с точностью 0,1 сек. *Гибкость:* наклон туловища вперед. Нужно: стоя на полу

или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см по команде выполнить два предварительных наклона, а при третьем наклоне коснуться пола пальцами или ладонями двух рук и зафиксировать результат в течение 2 секунд.

Педагогический эксперимент. С целью установления результативного применения разработанной программы комплексного развития физических способностей школьников младшего возраста был проведен педагогический эксперимент. Программа целенаправленного развития физических способностей школьников была адаптирована для детей начальных классов средней школы и включала комплекс экспериментально подобранных упражнений гимнастического характера, которые являлись доступными и интересными в выполнении, обеспечивали развитие физических качеств и совершенствование жизненно важных умений и, соответственно, вносили новые компоненты в концепцию физического воспитания школьного образования.

Методика обучения школьников двух групп отличалась лишь одним признаком – в экспериментальной группе на каждом занятии в основной части урока в течение 10–12 минут выполнялся комплекс из 5 развивающих физических упражнений, а в контрольной группе в этот промежуток времени использовалось одно из средств физического воспитания, согласно учебной программе.

Экспериментальная программа направленного развития физических способностей включала 5 упражнений гимнастического характера для физического развития школьников:

1. Силовые способности: прыжок в длину с места.
2. Выносливость: вис на согнутых руках.
3. Ловкость: прыжки через скакалку.
4. Быстрота: челночный бег 3×10.
5. Гибкость: наклон туловища вперед.

Организация исследования. Экспериментальной базой послужила СОШ № 18 г. Коломны Московской области в естественных условиях изучения предмета «физическая культура». В качестве испытуемых нами были взяты школьники младших классов 8–9-летнего возраста: 20 человек в каждой из групп – экспериментальной и контрольной, из них 9 мальчиков и 11 девочек. Все исследования проводились в период с 2018 по 2020 гг. и включали в себя три этапа.

На первом этапе обучения (2018/2019 г.) определялись гипотеза, цель, задачи работы, конкретизировались методы исследования, осуществлялся сбор предварительных данных и проводились педагогические наблюдения, а также велось изучение научно-методического сопровождения учебного процесса по физической культуре и внеклассной работе.

На втором этапе (март 2019 – февраль 2020 гг.) был произведен сбор основного объема фактического материала. Проводилось педагогическое тестирование школьников, осуществлялись педагогическое наблюдение, подбирались методики, проводился педагогический эксперимент.

На третьем, заключительном этапе (март – июнь 2020 г.) осуществлялась обработка полученных в ходе эксперимента данных, описание полученных результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение экспериментальной методики позволило повысить силовые способности школьников за период эксперимента в среднем на 6,1% у мальчиков за счет введения в урок физической культуры разработанной методики круговой тренировки (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста в годичном цикле (экспериментальная группа)

Физические качества	Конец учебного года (май)	Начало учебного года (сентябрь)	Середина учебного года (февраль)
	$X \pm t$	$X \pm t$	$X \pm t$
Сила	130±1,8	129±1,8	138±1,9
Выносливость	32,3±0,7	30,1±0,6	32,7±0,6
Ловкость	42±0,8	45±0,7	52±0,56
Быстрота	9,8±0,6	10±0,5	9,2±0,5
Гибкость	5,1±0,07	6,1±0,2	7,2±0,24

Прирост показателей проявления выносливости составляет 1,2%, что говорит о небольшом прогрессе, в то же время ловкость увеличилась на 23,8%, качество быстроты выросло на 6,1%, а показатели гибкости в среднем улучшились на 41,1%, что имеет самый больший прирост среди мальчиков.

Динамика показателей девочек отражена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девочек младшего школьного возраста в годичном цикле (экспериментальная группа)

Физические качества	Конец учебного года (май)	Начало учебного года (сентябрь)	Середина учебного года (февраль)
	$Y \pm t$	$Y \pm t$	$Y \pm t$
Сила	132±1,8	131±1,8	137±1,9
Выносливость	31,3±0,7	30,1±0,6	31,6±0,6
Ловкость	55,5±0,8	56,6±0,7	65±0,56
Быстрота	10,1±0,7	10,4±0,6	9,7±0,6
Гибкость	6,7±0,07	7,3±0,2	9,9±0,24

Так, прирост показателей силового потенциала составил 3,7%, выносливость практически осталась неизменной (0,9%), ловкость повысилась на 17,1%, быстрота – на 3,9%, а показатели гибкости оказались выше на 47,7%, что, как и у мальчиков, составляет наибольший прирост.

В контрольной группе динамика показателей силы составила у мальчиков 0,7%, а у девочек 0%. Выносливость оказалась трудно тренируемым качеством, в результате чего наблюдался небольшой спад: –1,3% у мальчиков, 0,1% у девочек. Ловкость улучшилась на

2,4% у мальчиков, 3,3% у девочек, быстрота – на 0,2% у мальчиков, 1,4% у девочек, гибкость оказалась наиболее прогрессивным видом, как и в экспериментальной группе, но результаты оказались хуже: 3,8% прирост у мальчиков и 6,1% у девочек.

На основе проведенной нами сравнительной характеристики динамики уровня физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента были определены два процесса: ускоренное совершенствование физических способностей «широкого профиля» (разных видов физических способностей), характерное для школьников экспериментальной группы, и общая «сдержанная тенденция» улучшения физической подготовленности школьников, без явно выраженного прироста показателей физической подготовленности, характерная для контрольной группы и определяющая естественный ход физического развития школьников, осваивающих материал в рамках школьной программы (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Пол	Группа		Достоверность разности	
		Контрольная	Экспериментальная	t	p
Сила	м	129 ± 2,1	138 ± 1,9	3,18	p<0,05
	д	131 ± 2,1	137 ± 1,9	2,12	p<0,05
Выносливость	м	29,2 ± 0,8	32,7 ± 0,6	3,5	p<0,05
	д	25,55 ± 0,8	31,6 ± 0,6	6,05	p<0,05
Ловкость	м	42 ± 0,82	52 ± 0,56	10,07	p<0,05
	д	56 ± 0,82	65 ± 0,56	9,06	p<0,05
Быстрота	м	9,78 ± 0,5	9,2 ± 0,5	0,82	p<0,05
	д	9,95 ± 0,5	9,7 ± 0,6	0,32	p<0,05
Гибкость	м	5,19 ± 0,28	7,2 ± 0,24	5,45	p<0,05
	д	7,1 ± 0,28	9,9 ± 0,24	7,59	p<0,05

Данный факт подтверждается и высокими показателями физической подготовленности школьников экспериментальной группы по сравнению с результатами контрольной группы после окончания педагогического эксперимента: преимущество экспериментальной группы по всем показателям выражено пределами от 0,9% до 47,7% (при p<0,05) (табл. 1, 2).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтверждают возможность и эффективность использования методики развития физических способностей школьников 8-9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме круговой тренировки в режиме уроков по физической культуре. Ее применение позволит ускорить развитие физических способностей обучающихся начальных классов и активизировать физкультурно-спортивную деятельность.

Вывод. Педагогический эксперимент доказывает результативность применения дифференцированных комплексов физических упражнений конкретной направленности в форме круговой тренировки в режиме уроков физической культуры младших школьников, что дает возможность увеличивать и наращивать потенциал каждого отдельного обучающегося.

Литература

1. Горовой В.А., Митусова Е.Д. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 38–40.
2. Забалуева Т.В. Комплексное развитие физических качеств как основа формирования осанки школьников младших классов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 128. С. 161–172.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы: Для учителей общеобразовательных учреждений. М., 2010. 56 с.
4. Митусова Е.Д., Митусов В.В. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 5. С. 55.
5. Севдалев С.В., Вырский М.М., Врублевский Е.П., Митусова Е.Д. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 83–85.

© Климанова Т.Г., Дутикова С.В., Сумин Д.В.

УДК 796.011

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/24>

А.В. Кононенко

канд. полит. наук

г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ

Ю.С. Борисова

г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ

В.В. Селезнева

г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению аспектов подготовки различных групп населения к изучению теории и методики физического воспитания. Подготовленное исследование показало те нюансы, которые безусловно должны быть учтены при проведении систематических занятий физическими упражнениями для дошкольных учреждений, образовательных школ, среднеспециальных и высших учреждений, лечебных учреждений. Полученные результаты дают возможность говорить о важности глубокого и тщательного изучения теории и методики физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура; физическое образование; методы физического воспитания.

A.V. Kononenko

Candidate of Political Science

Rostov-on-don, South Russian Institute of management

Y.S. Borisova

Rostov-on-don, South Russian Institute of management

V.V. Selezneva

Rostov-on-don, South Russian Institute of management

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article presents the results of a study to identify aspects of training various groups of the population to study the theory and methodology of physical education. The prepared study showed the nuances that should certainly be taken into account when conducting systematic physical exercise classes for preschool institutions, educational schools, secondary special and higher institutions, and medical institutions. The results obtained make it possible to speak about the importance of a deep and thorough study of the theory and methodology of physical education.

Keywords: physical culture; physical education; methods of physical education.

В настоящее время наука о методике и теории физического воспитания представляется как одна из основных. Эта наука имеет тесную связь с анатомией, физиологией, биомеханикой и педагогикой.

Теорию и методику физического воспитания можно описать как научную и учебную дисциплину. Она представляет собой систему знаний, содержащую информацию о том, какую роль и место занимает физическое воспитание в жизни человека и как оно важно для его функционирования и развития как ячейки общества.

Как и любая дисциплина, теория и методика физического воспитания содержит ряд источников, необходимых сначала для ее создания, а впоследствии для ее существования [1–3]. К таким источникам можно отнести:

- практику общественной жизни;
- практику физического воспитания;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами и врачами разных стран и эпох;
- постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
- результаты исследований как в области теории изучения физической культуры, так и в других смежных дисциплинах.

Рассмотрим некоторые из них более подробно.

Для первого источника характерно стремление к познанию закономерностей физического воспитания, вызванного потребностью общества в хорошо подготовленных людях. На основе этого строится система управления физическим совершенством человека. Для второго источника характерной чертой является проверка на актуальность теоретических положений в жизнедеятельности индивидов, рождение у них уникальных идей, которые в дальнейшем побуждают разрабатывать новые положения теории и методики физического воспитания, что полностью отражает значение понятия «практика».

В ходе развития современного общества возникла потребность в определении общих целей основных задач, а также средств физической подготовки к жизни. На первичной стадии в развитии человеческого общества данные вопросы могли быть решены только тремя путями: стихийным, интуитивным или же с опорой на опыт предшествующих поколений. Далее, в связи с усложнением и развитием требований общества, появились основы к возникновению теории.

В данной науке существует ряд понятий, определяющих ее сущность, цели, принципы и задачи.

Понятие физической культуры обсуждается многими авторами научных статей и учебных пособий и раскрывается в основном в виде совокупности специальных духовных и материальных ценностей, а также рассматриваются способы производства и использования данных ценностей для оздоровления людей и развития их физических способностей. Данная культура состоит в овладении знаниями, умениями, навыками воспитательной, оздоровительной и учебной деятельности. Все это необходимо для дальнейшего

использования в процессе самостоятельного совершенствования, и в результате человек может значительно повысить уровень своего физического здоровья, так как его мотивация к ведению здорового образа жизни помогает совершенствованию двигательной активности.

С точки зрения педагогического процесса физическим воспитанием считается систематическое воздействие на человека физических упражнений, генетических факторов, что способствует достижению целей укрепления здоровья, улучшению физических качеств, формированию и улучшению здоровья, развитию функциональных возможностей, что впоследствии ведет к улучшению жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Вышеперечисленное способствует тому, что человек готов к активному участию в общественной, культурной и производственной жизни.

Физическое воспитание подразделяется на следующие составные части:

1) физическое образование, которое является формированием у индивида двигательного умения и определенных навыков, а также умением передать необходимые знания в сфере физической культуры;

2) двигательные качества, выражающиеся в свойствах отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека, а именно в силе, быстроте, выносливости, координации и гибкости;

3) физическое развитие, предусматривающее естественные процессы изменений функциональных признаков организма, обусловленных факторами наследственности и условиями внешней среды для представителей групп населения всех возрастных категорий и групп, главным критерием деления которых является различная физическая подготовка;

4) физическая реабилитация – индивидуальные комплексы мероприятий, предназначенные для восстановления функций, утраченных или ослабленных из-за излечения от различных заболеваний и полученных в ходе деятельности травм;

5) физическая рекреация – комплексы мероприятий, направленные на улучшение процесса реабилитации работоспособности после умственной или физической деятельности.

Из понятия физического воспитания прямо вытекают и его цели, сущность которых заключается в выборе наилучшего варианта физического развития человека для достижения наибольшей эффективности в данном процессе, разностороннего улучшения физических, духовных и нравственных качеств индивида, которые характеризуют человека как личность общественно-активную, подготовленную к усердному труду и остальным видам деятельности.

Так, физическое воспитание имеет ряд задач, способствующих совершенствованию в данной сфере деятельности. К таковым задачам относят:

– образование и развитие умений и навыков, которые важны для двигательной системы человека;

– получение первичной и основной информации научного и практического характера.

Стоит уточнить, что для успешного усвоения теории и методики физического воспитания необходимо подбирать подходящие методы, ведь неверный подход к осуществлению данной деятельности может привести к отрицательным последствиям и даже

стать опасным для здоровья. К методам физического воспитания, которые представляют собой способы применения физических упражнений, следует отнести:

- специфические методы физического воспитания – строгое следование требованиям конкретного упражнения, применение упражнений в форме игры и в форме соревнования;
- общепедагогические методы физического воспитания – словесный метод и метод наглядного воздействия.

Рассматривая вопрос о физической подготовке различных возрастных групп населения, именно о систематических занятиях физическим упражнениями для дошкольных учреждений, образовательных школ, среднеспециальных и высших учреждений, лечебных учреждений, следует уточнить, что групповые и индивидуальные занятия в данных организациях проводятся только по государственным программам, а также соответствуют определенному расписанию или графику, составление которых входит в профессиональные обязанности штатных специалистов или физкультурных кадров. Также необходимо учесть, что большое значение имеет как вовлечение различных групп населения в деятельность по занятию физической культурой, так и грамотно составленный план проведения мероприятий данного вида.

Таким образом, при самостоятельном изучении и выполнении различного рода упражнений или при подготовке к проведению мероприятий, направленных на развитие физической подготовки населения, необходимо учитывать цели, поставленные перед лицом или организатором, выполнять задачи, а также помнить о том, что все составные части физического воспитания образуют механизм, необходимый для бесперебойной, безопасной для жизни и здоровья деятельности, и должны быть учтены.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 2001. 479 с.
2. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003. 480 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. М., 2004. 160 с.

© Кононенко А.В., Борисова Ю.С., Селезнева В.В.

УДК 796.015.4

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/25>

Р.М. Константинова

г. Нижневартовск, МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа»

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УДАЛЕННОМ РЕЖИМЕ В МАУ Г. НИЖНЕВАРТОВСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Аннотация. Статья посвящена вопросу, связанному с организацией тренировочной деятельности в удаленном режиме в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» в период пандемии на основе использования дистанционных технологий.

Ключевые слова: тренировочная деятельность; пандемия; дистанционные технологии.

R.M. Konstantinova

Nizhnevartovsk, "Sport school"

ORGANIZATION OF TRAINING ACTIVITIES IN REMOTE MODE IN "SPORTS SCHOOL"

Abstract. The article is devoted to the issue related to the organization of training activities remotely at the UIA in Nizhnevartovsk "Sports School" during a pandemic based on the use of distance technologies.

Keywords: training activity; pandemic; remote sensing technologies.

Период пандемии стал непростым временем для миллионов россиян и для различных сфер жизни. Спорт не стал исключением и вошел в перечень отраслей, которые пострадали от ограничительных мер, связанных с коронавирусом [2–4]. МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» столкнулось с тем, что пришлось приостановить все тренировочные занятия, чтобы минимизировать риски и защитить спортсменов, тренеров, все физкультурно-спортивное сообщество от заражения коронавирусом.

Безусловно, важной задачей в данный период являлась поддержка спортсменов и тренеров, которые оказались в непростой ситуации, в связи с чем были разработаны методические рекомендации для тренеров по организации дистанционного тренировочного процесса и создан план мероприятий по поддержке всех, кто находился на самоизоляции [1].

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка спортсменов перешла с очного тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях посредством использования программы современного средства видеосвязи Zoom.

Данная программа позволяет осуществить упрощенную видеоконференцсвязь и обмен сообщениями на любых устройствах, участники могут совместно использовать свои экраны и делать заметки для достижения максимальной интерактивности. Это дало возможность тренерскому составу эффективно налаживать рабочие коммуникации.

Тренировочная деятельность в удаленном режиме стала одним из популярных решений, благодаря ряду реализуемых задач.

1. Возможность проведения онлайн-тренировок с ограничением по времени (40 минут).
2. Бесперебойность работы при стабильном интернете у пользователей.
3. Контроль тренера за тренировочным процессом, количеством спортсменов.
4. Возможность комментировать и давать методические указания в процессе.
5. Возможность демонстрировать упражнения самому, следить за выполнением.
6. Возможность делать заметки в чате, назначать домашние задания.
7. Наличие виртуальной доски и функции демонстрации экрана, позволяющей показывать презентации, заходить на различные сайты на онлайн-тренировке, просматривать видео совместно со спортсменами.
8. Управлять пользователями со стороны организатора (включать/выключать звук, опускать руку).
9. Возможность записи тренировочных занятий.

Ежедневно перед организацией видеоконференции со спортсменами тренер анализировал программу, планировал содержание для каждого тренировочного занятия. При необходимости проводил коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

Наиболее популярными упражнениями, выполняемыми спортсменами, можно назвать упражнения на координацию, поскольку их выполнение не требует большого пространства. Это упражнения, которые спортсмены обычно выполняют перед тренировками в качестве разминки. Вариантов тренировок в домашних условиях довольно много: упражнения с гантелями, с гирей, с резиной, а также отжимания, приседания, наклоны, выпады, прыжки, разножки, подтягивания (разными вариантами), скручивания, ягодичный мостик, подъемы ног, махи ногами, планка.

В качестве домашнего задания спортсмены получали задание по общей физической подготовке: это видеоролики по 7–10 упражнений, несколько комплексов, которые можно чередовать, изменяя интенсивность с целью получения лучшего результата.

Неотъемлемым фактором в организации тренировочной деятельности в удаленном режиме является контроль со стороны родителей (законных представителей), так как многое зависит от родителей, их ответственности и заинтересованности в том, чтобы ребенок продолжал тренироваться и поддерживать себя в хорошей физической форме.

Для развития мотивации спортсменов и с целью поддержания физической формы в условиях соблюдения самоизоляции проводились различные челленджи (англ. challenge – бросить вызов).

Свои видеоролики направляли как спортсмены, так и тренеры, показывая свои комплексы упражнений, уровень подготовленности. Принимая во внимание, что организация

тренировочного процесса была вынужденно остановлена, активная жизнь в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» не затихала.

Подводя итог, важно представить рекомендации по использованию удаленного режима при проведении онлайн-тренировок. Во-первых, не нужно бояться осваивать тренировочную работу в онлайн-формате. Профессионалы в оффлайне смогут легко оставаться профессионалами и в удаленном режиме. Во-вторых, необходимо ориентироваться на интересы и контакт со спортсменами, важна понятная всем обратная связь и учет особенностей спортсменов.

Опыт работы в удаленном режиме позволил организовать проведение онлайн-тренировок в понятной и доступной форме. Спортсмены с удовольствием посещали онлайн-тренировки и мероприятия, о чем свидетельствуют данные опроса родителей, проведенного по завершении дистанционного периода.

Таким образом, организация тренировочной деятельности в удаленном режиме посредством использования платформы Zoom стала отличным проводником в виртуальный мир, в который тренер отправился вместе со своими спортсменами.

Литература

1. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.
2. Методические рекомендации МР 3.1/2.1.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74075225>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 “Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)”». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74077903>
4. Рекомендации субъектам Российской Федерации по поэтапному снятию ограничительных мероприятий в отрасли физической культуры и спорта в условиях эпидемического распространения COVID-19 (в соответствии с методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 3.1.0178-20 от 08.05.2020 г.). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73922328>

© Константинова Р.М.

УДК 796.015.154: 78.05

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/26>

Ю.В. Коричко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

О.П. Алексеева

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДБОРА МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Аннотация. Спортивная аэробика – это сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов выполнять в соответствии с музыкальным сопровождением комплекс многообразных движений высокой интенсивности. В статье представлены материалы по организации подбора музыкального сопровождения для занятий спортивной аэробикой.

Ключевые слова: спортивная аэробика; музыкально-ритмическое воспитание; подбор музыки для соревновательных композиций.

Yu.V. Korichko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

O.P. Alekseeva

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE SELECTION OF MUSICAL ACCOMPANIMENT FOR SPORTS AEROBICS

Abstract. Sports aerobics is a complex coordination sport characterized by the ability of athletes to perform, in accordance with musical accompaniment, a continuous complex of various combinations of high-intensity movements borrowed from traditional dances. The article presents materials on the organization of the selection of musical accompaniment for sports aerobics.

Keywords: sports aerobics; musical-rhythmic education; selection of music for competitive compositions.

В настоящее время спортивная аэробика с каждым годом завоевывает огромное признание во всем мире. Это один из самых ярких и эмоциональных видов спорта, и значение музыки в тренировочных занятиях спортивной аэробикой очень велико. Музыка помогает спортсменам выполнять упражнения эмоционально, артистично, сохраняя при этом скорость и ритм. Наиболее типичными упражнениями для спортивной аэробики являются специфические упражнения, состоящие из соединений базовых шагов, акробатических

упражнений, элементов танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику спортивной аэробики и являются ее основным содержанием.

Мастерство в спортивной аэробике складывается из следующих компонентов: трудности программ, артистичности и качества исполнения. Обязательно должна присутствовать гармония между трудностью, исполнением и музыкальной композицией. Музыка воздействует не только на общее впечатление от состязательного выступления, но и на оценку судей. Поэтому подготовка в спортивной аэробике требует постоянного внимания к проблеме их музыкального воспитания и обучения.

Немаловажным требованием, предъявляемым в спортивной аэробике при исполнении композиции, является формирование эмоционально-двигательного образа на основе индивидуального восприятия музыки, экспрессии и выразительности при выполнении технически сложных композиций. Значительную роль в творческих поисках композиционных форм состязательных программ играет грамотно и дифференцированно подобранная музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям занимающихся. Музыкально-выразительные компоненты исполнительского мастерства в спортивной аэробике предполагают взаимосвязь движений с музыкой, ее характером, темпом, ритмом, динамикой и эмоциональной насыщенностью исполнения соревновательной композиции.

Музыкальная ритмика возникла благодаря педагогическому новаторству швейцарского композитора и профессора Эмиля Жака Далькроза, который подметил у своих учащихся сложности в разучивании музыкальных произведений ритмического характера. Из элементарных движений, таких как ходьба, бег, прыжки, хлопки, отражающих природную ритмику, сформировалась современная система музыкально-ритмических упражнений.

Музыкальная ритмика решает задачи обучения занимающихся передавать всевозможный характер музыки, ее содержания, привития эстетического вкуса, расширения музыкального кругозора. Занятия ритмикой помогают освоить важнейшие музыкально-теоретические понятия, воспитывают музыкальный слух и память, чувство темпа и ритма.

Основная задача музыкальной ритмики – формирование у занимающихся восприятия художественно-музыкальных образов, способности выражения их в движении в соответствии с музыкой. Музыкальный образ формируется с помощью многообразных средств выразительности, которые могут быть наиболее рационально отражены в упражнении и необходимы для передачи эмоциональной составляющей музыкального произведения.

Музыкально-ритмическая деятельность делится на две группы: восприятие музыки и воспроизведение ее выразительных средств в упражнении. Первая группа действий связана с единым восприятием музыки. Занимающиеся спортивной аэробикой приобщаются к музыке, учатся выделять и понимать такие характерные средства музыкальной ритмики, как звуковысотность, ладовая окрашенность, динамика, темп, ритм, акценты. Вторая группа действий обращена на усвоение двигательных навыков через овладение занимающимися различными форм упражнениями: гимнастических и танцевальных упражнений, музыкальных

игр, танцев и т.д. Музыка формирует творческую активность занимающихся, желание создавать оригинальные музыкально-двигательные образы.

На занятиях спортивной аэробикой применяются обработки народных мелодий, произведения русской и зарубежной классики, современная музыка. Музыка с определенным темпом, метроритмом и динамикой подчеркивает специфичные особенности движений спортивной аэробики. На занятиях применяются упражнения в ходьбе, беге, прыжках, шагах галопа, польки преимущественно в размере 2/4 и 4/4.

Музыка сообщает движениям спортивной аэробики определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Изменение характера музыки, появление новых нюансов, интонаций влечет за собой изменение характера движения спортивной аэробики. В спортивной аэробике чаще всего применяются следующие темпы: умеренный, довольно быстрый, быстрый.

Процесс разучивания музыкально-ритмических упражнений в спортивной аэробике можно разделить на три этапа.

Первый этап – знакомство с музыкой и обучение новым музыкальным двигательным действиям. Второй этап – многократное повторение и углубленное закрепление пройденного.

Третий этап – совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на первом этапе направлено на создание общего представления о двигательных действиях во взаимосвязи с музыкой. Занимающиеся обретают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений, прослушивают и охарактеризовывают музыку. Основные действия педагога на первом этапе обучения включают в себя формулирование музыкально-двигательной задачи, указание требований к занимающимся, выделение связи нового изучаемого движения с ранее выученными, объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

На втором этапе занимающиеся овладевают умением верно понимать музыку и исполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. В результате плодотворной работы педагога и занимающегося на втором этапе обучения происходит усвоение основных движений во взаимосвязи с музыкой. Важнейшими признаками образованного музыкально-двигательного навыка являются сознательное исполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное выполнение отдельных элементов техники [1, с. 42; 2, с. 73].

Третий этап обучения направлен на закрепление и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений спортивной аэробики под различную по стилю музыку. Степень овладения упражнениями под музыкальное сопровождение должна быть доведена до прочного навыка. Это позволит занимающимся уверенно подбирать музыкальный материал для занятий спортивной аэробикой, а также самим модифицировать движения в соответствии с характером музыки.

На занятиях спортивной аэробикой применяются традиционные методы обучения: вербальный, наглядный и практический. Практические методы основаны на активной

деятельности самих занимающихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод. Метод целостного освоения упражнений обширно используется на занятиях спортивной аэробикой, что объясняется относительной доступностью упражнений. Применение данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества занимающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Вышеперечисленные методы на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на занимающихся.

В заключение можно констатировать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий по спортивной аэробике, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания занимающихся. Это является важным условием правильной организации всего тренировочного процесса, а значит и важным профессиональным умением специалиста в области физической культуры и спорта, что требует специальной подготовки по этому аспекту профессиональной деятельности.

Литература

1. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П., Куракина О.В., Путинцева Е.В. Применение музыкальных и танцевальных игр на уроках физической культуры в школе // Физкультурное образование Сибири. 1998. № 1. С. 42.
2. Власова О.П., Коричко Ю.В., Пшеничникова Г.Н. Истоки художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие. Нижний Тагил, 2016. 78 с.

© Коричко Ю.В., Алексеева О.П.

УДК 793.3 : 159.947.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/27>

А.А. Косарев

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.Р. Галеев

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Е.В. Косарева

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ ИНТЕРЕСОВ И МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Аннотация. Сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом имеет большое значение. В основе любой программы физкультурно-спортивной деятельности должен быть заложен принцип постоянной мотивации, установки на самосовершенствование и саморазвитие. Авторами статьи в исследованиях 2007 и 2020 гг. проведена работа по выявлению и анализу мотивов, задающих стремление заниматься танцевальным спортом и достигать высоких результатов.

Ключевые слова: танцевальный спорт; спортивные танцы; мотивы; дети.

A.A. Kosarev

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

A.R. Galeev

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

E.V. Kosareva

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

RESEARCH AND ANALYSIS OF INTERESTS AND MOTIVES OF DANCE SPORTS

Abstract. Without a doubt, a conscious attitude to physical education and sports is of great importance. Any program of physical culture and sports activities should be based on the principle of constant motivation, self-improvement and self-development. The authors of the article analyzed and identified the motives that set the desire to engage in dance sports and achieve high results in studies in 2007 and 2020.

Keywords: dance sports; sports dances; motives; children.

Принцип сознательности и активности – общеметодический принцип в теории и методике физического воспитания, без которого невозможно качественно и на высоком уровне решать задачи обучения и воспитания. Данный принцип позволяет сформировать у

занимающихся устойчивый интерес к занятиям, потребность в физкультурно-спортивной деятельности, глубокое и осмысленное отношение к выбранному виду спорта, а также побуждает их к оптимальной активности [0]. Танцевальный спорт – сложно координационный, эстетический вид спорта. Для достижения высоких результатов спортсменам-танцорам необходимо постоянно усложнять двигательные координации, все время работать над качеством и эстетикой исполняемых танцевальных композиций [0]. Только наличие у занимающихся достаточно сильных и веских стимулов будет побуждать их годами уделять время на занятия танцевальным спортом и мобилизовать для него свою энергию. Создание устойчивых мотивов и высоких целей в тренировочном процессе во многом зависит от работы тренера. Важно постоянно стимулировать устойчивый и здоровый интерес воспитанников к танцевальному спорту в целом.

Структура мотивации спортсмена-танцора многокомпонентная и гибкая. В ее состав входят следующие основные виды мотивов: достижение успеха, ответственность, престиж, нравственность, эстетическое самовыражение, художественное воплощение танцевальных образов. В танцевальном спорте неразрывно связаны искусство и спорт. В своей работе М.В. Радионов выявил высокий уровень значимости у детей младшего школьного возраста, занимающихся танцевальным спортом, формирование эстетической культуры [0]. По мнению А.Р. Галеева, для юных спортсменов занятия спортивными танцами – это творческий процесс, позволяющий получать удовольствие как в процессе подготовки, так и на соревнованиях [0; 2]. Ключевым моментом формирования их мотивации к занятиям является желание достичь высокого спортивного результата.

Танцевальный спорт в г. Нижневартовске существует и развивается с момента его официального появления. За это время было подготовлено много спортсменов всероссийского и мирового уровня. Цель исследования заключается в проведении анализа и выявлении мотивов, задающих стремление заниматься танцевальным спортом и достигать высоких результатов. Меняются ли приоритеты в достижении поставленных целей с годами? Для ответа на этот вопрос сравним результаты анкетирования спортсменов-танцоров в возрасте от 7 до 14 лет, проведенного в 2007 г., с результатами такого же опроса занимающихся танцевальным спортом в 2020 г.

Респондентам было предложено выбрать, какое значение («большое значение», «небольшое значение», «не имеет значения») при занятиях танцевальным спортом имеют для них следующие виды мотивов:

- желание подвигаться, удовлетворить свои потребности в движении;
- желание интересно и весело проводить время с товарищами;
- стремление укрепить свое здоровье;
- занимаюсь танцами по убеждению родителей;
- стремление достичь высокого спортивного мастерства;
- желание достичь высокого физического развития и красивого телосложения;
- желание в будущем стать тренером;
- возможность получить вознаграждение за высокие результаты;

- возможность получить спортивный разряд;
- желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей.

На рисунке 1 показаны результаты анкетирования, при которых мотивы для детей, занимающихся танцевальным спортом, имеют большое значение. Анализ полученных данных показал, что в 2007 г. побуждающими мотивами к занятиям танцевальным спортом выступали:

- стремление достичь высокого спортивного мастерства – 92,16%;
- желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей – 82,69%;
- стремление получить вознаграждение за высокие результаты – 75%.

В 2020 г. важным для спортсменов-танцоров являются:

- желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей – 94%;
- стремление достичь высокого спортивного мастерства, желание достичь высокого физического развития и красивого телосложения – 89%;
- желание подвигаться, удовлетворить свои потребности в движении – 88,89%.

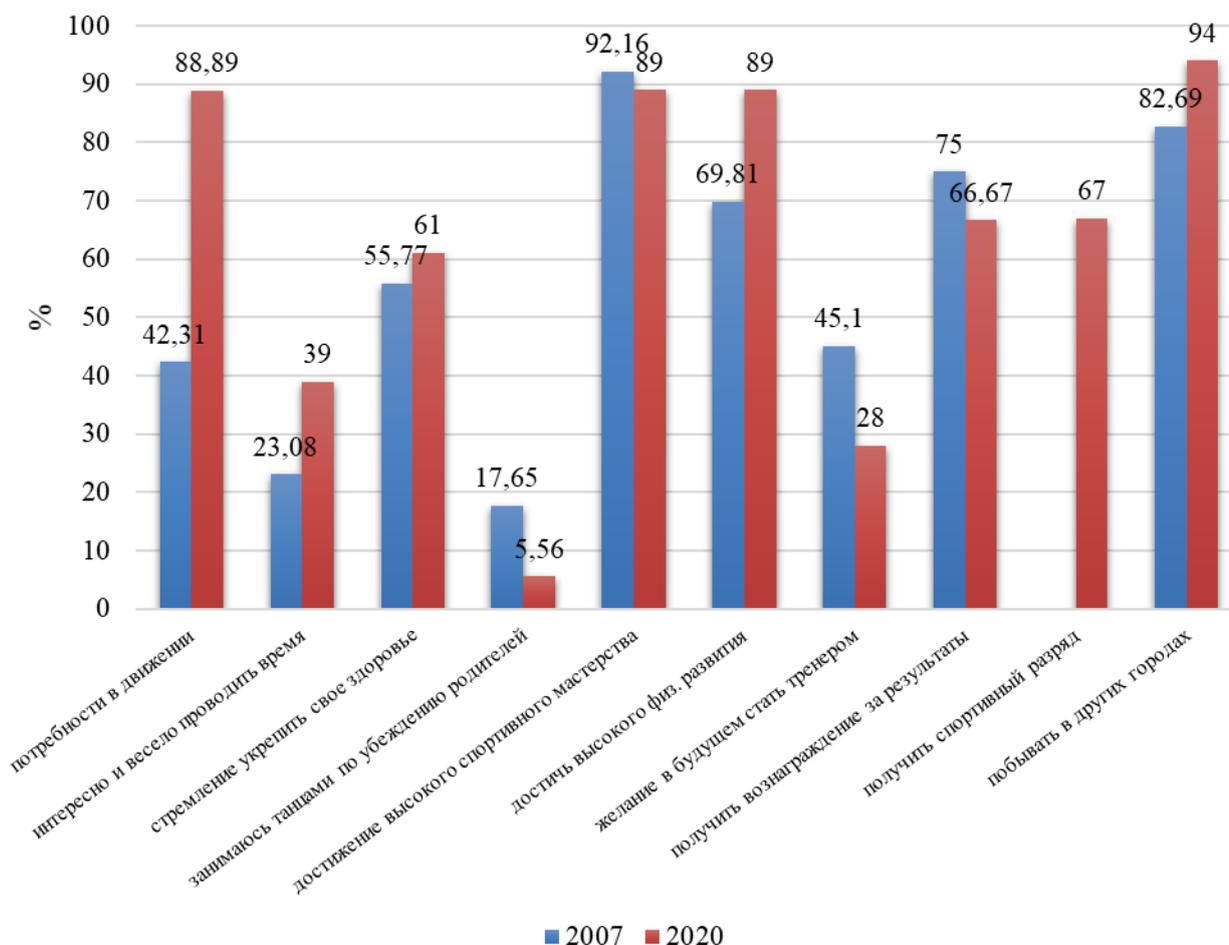


Рис 1. Мотивы к занятиям танцевальным спортом у детей 7–14 лет

Одним из вопросов анкеты выяснялось мнение детей, занимающихся танцевальным спортом, чем они отличаются от своих сверстников, которые не занимаются этим видом спортом. Для этого был предложен на выбор список качеств, по их мнению, наиболее важных. На рисунке 2 можно увидеть наглядно, как изменилось это мнение по истечении

времени. В 2007 г. 71,7% опрошенных ответили, что имеют правильную и красивую осанку, 67,9% – лучше разбираются в музыке, ее ритме и темпе, 62,3% – лучше играют в подвижные и спортивные игры, 60,4% считают себя более гибкими и пластичными. Показатель ниже 40% имеют следующие качества:

- меньше болеешь;
- без стеснения танцуешь на дискотеках;
- уважительно относишься к противоположному полу;
- лучше воспринимаешь школьный материал;
- свободно общаешься с противоположным полом;
- красиво одеваешься;
- лучше разбираешься в моде.

В 2020 г. 83,3% занимающихся танцевальным спортом отметили, что имеют правильную и красивую осанку, 61,1% – лучше разбираются в музыке, ее ритме и темпе, 55,6% – считают себя более гибкими и пластичными, 44,4% – уважительно относятся к противоположному полу. Остальные качества имеют показатель ниже 40%.

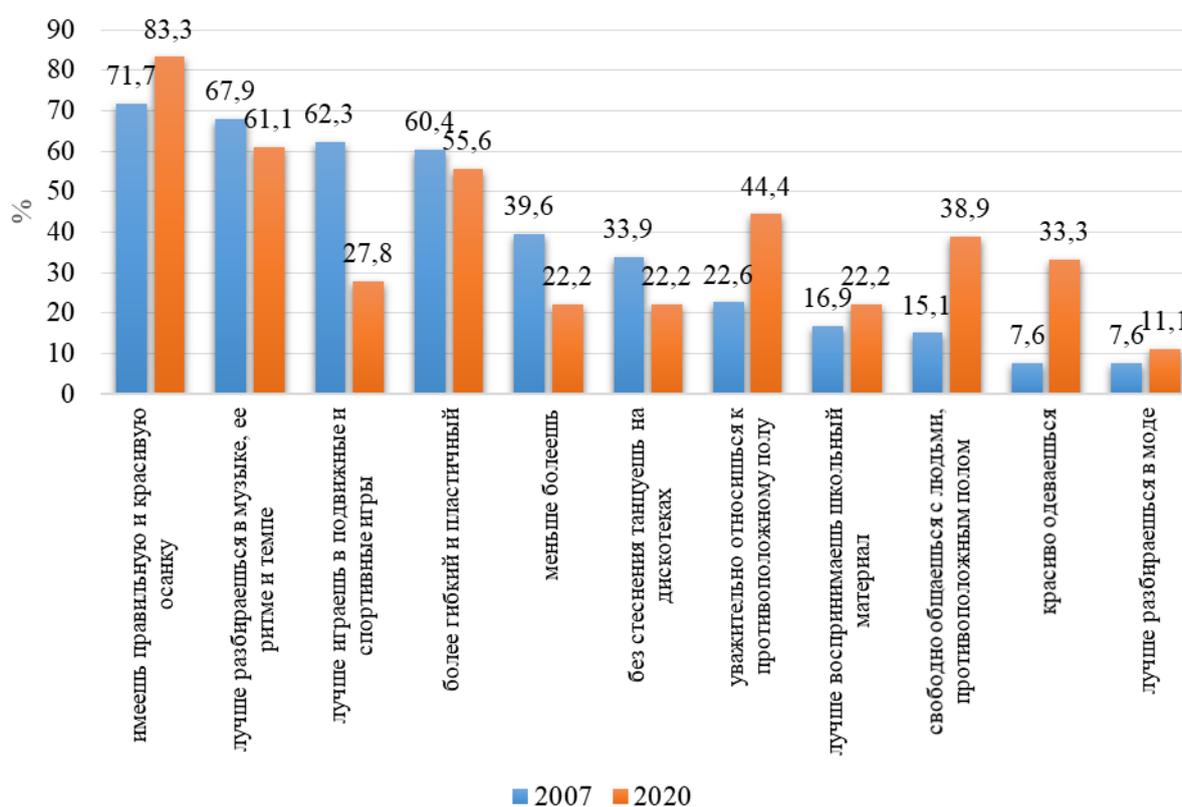


Рис. 2. Мнение детей 7–14 лет, занимающихся танцевальным спортом, на отличия от своих сверстников, не занимающихся этим видом спорта

Участники опроса отвечали еще на ряд вопросов. Интересно было выяснить: что больше всего им нравится и не нравится при занятиях танцевальным спортом? Нравится ли принимать участие в соревнованиях по танцевальному спорту? Если не нравится, по каким причинам? Возникало ли когда-нибудь у них желание бросить занятия танцами и почему? Какое будущее они видят для себя в танцах? В результате анализа всех полученных данных

сделан вывод, что кардинальных изменений в мотивах занятий танцевальным спортом среди детей возраста 7–14 лет. Все так же им интересно участие в соревновательной деятельности. Важным моментом формирования устойчивой мотивации к занятиям танцевальным спортом является желание достичь высокого физического развития и спортивного мастерства. 2020 год внес небольшие коррективы в желания юных спортсменов танцоров. В связи с эпидемиологической обстановкой в стране и в мире введен ряд ограничений в нашу повседневную жизнь. В результате запрещения проведения массовых спортивных мероприятий, а также запрета на проведение тренировочного процесса возник дефицит двигательной активности. На лидирующие позиции вышли следующие виды мотивов: желание подвигаться, удовлетворить свои потребности в движении (88,89%), желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей (94%).

Литература

1. Галеев А.Р. Исследование мотивов занятий спортивными танцами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6. С. 45–46.
2. Галеев А.Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10–12 лет, занимающихся спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 22 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М., 2012. 416 с.
4. Лысакова А.Н., Новицкая М.С. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности // Вестник ГУУ. 2014. № 2. URL: <https://clck.ru/SrBcK> (17.11.2020).
5. Радионов М.В. Формирование эстетической культуры детей младшего школьного возраста средствами спортивных балльных танцев: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2011.

© Косарев А.А., Галеев А.Р., Косарева Е.В.

УДК 796.011.7

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/28>

Л.И. Костюнина

д-р пед. наук

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Г.И. Кожемякина

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Е.В. Просвирнова

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассмотрена значимость физической культуры как средства эстетического воспитания. Предложены методические подходы к формированию компонентов эстетической культуры у детей младшего школьного возраста на основе применения средств базовой и танцевальной аэробики, степ-аэробики, упражнений функционального тренинга. Результаты педагогического эксперимента подтверждают обоснованность авторских подходов.

Ключевые слова: фитнес; эстетическое воспитание; двигательный компонент эстетической культуры; младший школьный возраст; дети; эстетическое восприятие.

L.I. Kostyunina

Doctor of Pedagogical Sciences

Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

G.I. Kozhemyakina

Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

E.V. Prosvirnova

Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

FITNESS AS A MEANS OF AESTHETIC EDUCATION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Abstract. The article considers the significance of physical culture as a means of aesthetic education. Methodical approaches to formation of components of aesthetic culture in children of primary school age based on application of basic and dance aerobics, step aerobics, functional training exercises are proposed. The results of the pedagogical experiment confirm the validity of copyright approaches.

Keywords: fitness; aesthetic education; motor component of aesthetic culture; junior school age; children; aesthetic perception.

Актуальность. Проблема развития современного человеческого потенциала обуславливает необходимость поиска педагогических подходов, обеспечивающих

гармоничное сочетание и взаимодействие в человеке физического и духовного начал. В занятиях физической культурой учащихся общеобразовательных учреждений скрыт значительный потенциал эстетического воспитания, формирующий все стороны гармоничного развития высоконравственной личности через понимание прекрасного и стремление к самосовершенствованию – как духовному, так и телесному. Фитнес как современная форма организации различных видов двигательной активности детей школьного возраста, студенческой молодежи, лиц зрелого и пожилого возраста обеспечивает возможность не только индивидуального физического совершенствования, оздоровления, повышения адаптационных возможностей организма, но и содействует формированию эстетических представлений на основе освоения культуры движений, гармонии движения и внутреннего состояния, преобразования своей телесной сущности. Анализ специальной научно-методической литературы, результатов диссертационных исследований указывает на то, что фитнес является высокоэффективным средством в системе физического и эстетического воспитания учащейся молодежи [3–6]. Эстетическая культура личности – интегральное образование, в котором взаимодействуют сознание, чувства, способности индивида. Эстетическая культура включает ряд взаимосвязанных компонентов: эстетическая образованность, система ценностных ориентаций, эмоциональная восприимчивость к красоте, художественно-творческие способности, эстетика движений. Перечисленные компоненты можно рассматривать как направляющие элементы освоения духовно-практического эстетического опыта, накопленного в сфере физической культуры и спорта [7]. Эстетическое воспитание осуществляется на всех этапах возрастного развития личности. Чем раньше ребенок попадает в сферу целенаправленного эстетического воздействия, тем больше оснований надеяться на его результативность. Необходимо обратить особое внимание на эстетическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста, когда дети наиболее открыты к восприятию прекрасного и стремятся к его постижению в различных видах деятельности. В связи с этим особую актуальность приобретает воспитание у младших школьников художественного вкуса, формирование у них творческих умений, осознание ими чувства прекрасного средствами физического воспитания [1].

Цель исследования – повышение уровня сформированности компонентов эстетической культуры детей младшего школьного возраста на основе комплексного использования средств фитнеса.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные упражнения, тесты (оценка пластичности, музыкальности, сохранения осанки); метод экспертных оценок; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ДЮСШ Ленинского района г. Ульяновска, СОШ № 56 в период с сентября 2018 по май 2019 гг. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 учащихся 2-го класса (девочки, возраст 8–9 лет). Все участники педагогического эксперимента занимались в спортивных секциях в рамках внеурочной работы. В состав экспериментальной группы вошли дети, занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе

отделения спортивной аэробики (ЭГ, 12 человек). Занятия в ЭГ проводил тренер ДЮСШ Ленинского района с использованием средств детского фитнеса. В контрольной группе дети занимались в школьных секциях по различным видам спорта (КГ, 12 человек). На начало педагогического эксперимента дети КГ и ЭГ имели примерно одинаковый уровень физической и двигательной подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Эстетическая культура является необходимым компонентом базовой культуры личности, обеспечивающим чувственное освоение действительности, в том числе и в процессе физкультурной деятельности. Эстетическая культура младшего школьника включает сложный комплекс теоретических знаний и представлений об искусстве, личного эмоционального опыта, приобретенного в процессе усвоения базовых знаний из различных наук, навыков творчества и реализации двигательных возможностей в процессе специально организованных и самостоятельных форм физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих возможность эстетического восприятия окружающего мира в теории и в практической деятельности [3; 6; 7]. В основе эстетической культуры лежит понятие эстетика (от греч. «эстетис» – ощущение, чувственное восприятие). В ходе развития человечества данное понятие претерпевало естественные качественные изменения, тонко реагируя на общественный строй, этническую культуру, развитие наук и искусств, условия быта и деятельности людей. Многочисленные культурные пласты, оставленные нам в наследство, характеризуют эстетику физической культуры, прежде всего, во взглядах на красоту тела человека, на красоту его движений, на красоту спортивного соперничества, при котором демонстрируются не только физические, но и духовные качества спортсмена [7].

Двигательный компонент эстетического воспитания определяется красотой и пластикой движений спортсменов в различных видах спорта, проявлением индивидуального спортивного мастерства, когда любители спорта получают эстетическое удовольствие от филигранной техники спортсмена, красивого завершающего удара мячом в ворота соперника, реализации спортсменом продуманной тактики выполнения технико-тактических действий, обеспечивающей победу. Эстетический компонент состязательной деятельности обеспечивается достижением спортсменом определенного уровня физической и специальной подготовленности, развитием ведущих двигательных-координационных качеств, которые определяют качественные стороны выполнения человеком различных движений [2–5]. Средства фитнеса, развиваясь и совершенствуясь, охватывают различные формы двигательной активности и в полной мере могут способствовать решению обозначенной выше проблемы в рамках физического воспитания детей школьного возраста. Эффективность средств фитнеса обеспечивается возможностью разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных-координационных качеств, восприятие эстетики движений и формирование культуры движений.

Формирование эстетического восприятия тренировочных занятий обеспечивается эмоциональностью, музыкальным сопровождением, создающим положительный

психологический настрой, а также танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, стремлением к красоте движений и их согласованности с музыкой, с внутренним состоянием ребенка, возможностью демонстрации своих чувств и получением удовлетворенности от ответной реакции, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к занятиям фитнесом.

Занятия фитнесом детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, повышению интереса к урокам физической культуры. Фитнес содействует формированию двигательной культуры, культуры тела, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечений, обуславливает возможность самосовершенствования, потребность в ведении здорового образа жизни [2; 4; 6]. Таким образом, фитнес можно рассматривать как общедоступное, высокоэффективное, эмоциональное средство в системе физического и эстетического воспитания.

Разработанная нами экспериментальная методика комплексного применения средств фитнеса для формирования эстетического восприятия, двигательных компонентов эстетического воспитания применялась в спортивно-оздоровительных группах по детскому фитнесу. В ЭГ занятия по детскому фитнесу проводились три раза в неделю по направлению: степ-аэробика, базовая и танцевальная аэробика, стретчинг, включая комплексы упражнений со скакалкой, гантелями, эспандерами на основе принципов функционального тренинга. С помощью комплексного применения упражнений, способствующих в значительной мере повышению уровня развития двигательных-координационных качеств учащихся, мы достигали поставленной цели эстетического воспитания – формирование компонентов эстетической подготовленности детей. Все занятия проводились с использованием музыкального сопровождения. Музыка выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке фитнес является эффективным средством эстетического воспитания;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, особенно при формировании выразительности и артистичности двигательных действий;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственно эмоционального воздействия, под музыку легче переносятся большие физические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления.

Комплексы классической и танцевальной аэробики использовались как в подготовительной, так и в основной части занятий. Применялись базовые шаги аэробики, соединенные в различные комбинации. Разучивание комбинаций с детьми осуществлялось при помощи метода целостного упражнения: занимающиеся под оптимальный темп музыкального сопровождения (120–130 акц/мин) повторяли за преподавателем сначала шаги низкой интенсивности, которые далее объединялись в простейшие комбинации не более 8 счетов, затем высокой интенсивности, которые объединялись в композицию. Программно-содержательное обеспечение тренировочного процесса в аспекте формирования эстетической культуры младших школьников включало ознакомление с теоретическими сведениями об эстетике физической культуры и физических упражнений, спортивной этике,

реализуемых в самостоятельной работе и представляемых в виде сообщений на тренировочных занятиях, что позволило повысить эффективность психолого-педагогических воздействий на формирование эстетических представлений младших школьников.

Как показывают результаты тестирования, уровни физической подготовленности, сформированности компонентов эстетической культуры младших школьников КГ и ЭГ до педагогического эксперимента не имели существенных различий ($p>0,05$). Уровень двигательного компонента эстетического воспитания младших школьников в КГ и ЭГ до педагогического эксперимента также не имел существенных различий, что видно из таблицы 1.

Таблица 1

Показатели уровня сформированности двигательного компонента эстетической культуры учащихся ЭГ и КГ до педагогического эксперимента ($M \pm m$, балл)

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	До педагогического эксперимента		Достоверность различий, P
		КГ	ЭГ	
1	Осанка	2,7±0,33	2,8±0,56	$p>0,05$
2	Пластичность	2,1±0,43	2,3±0,76	$p>0,05$
3	Музыкальность	3,4±0,44	3,3±0,53	$p>0,05$

Примечание. Количество испытуемых: КГ – 12 школьников, ЭГ – 12 школьников.

На занятиях с ЭГ использовалась методика комплексного применения средств фитнеса, которая позволяет решать комплекс оздоровительных задач (повышение функционального состояния и качества здоровья, получение физического и психоэмоционального удовольствия, формирование осанки, совершенствование телосложения), образовательных задач (обучение выполнению упражнений различных видов фитнеса, обучение правилам безопасности, формирование специальных знаний), воспитательных задач (воспитание дисциплинированности, аккуратности, внимательности, воспитание чувства коллективизма, воспитание эстетики движений и красоты своего тела).

После педагогического эксперимента нами были получены результаты тестирования уровня физической подготовленности и развития двигательного-координационных качеств испытуемых КГ и ЭГ, которые представлены в таблицах 2, 3.

Проследим динамику результатов педагогического тестирования в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента. В трех тестах на физическую подготовленность из пяти наблюдаются достоверные приросты в результатах после эксперимента ($p>0,05$): поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки. До начала педагогического эксперимента в КГ показатель гибкости составлял в 7,4±1,64 см; в ЭГ – 8,0±1,38 см ($p>0,05$). В конце эксперимента показатель школьниц КГ составил 8,2±0,83 см, в ЭГ – 11,6±0,58 см ($p<0,05$). В тестах «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки» после педагогического эксперимента получены следующие результаты: в ЭГ прирост составил 36,3% и 48,5% соответственно, а в КГ всего лишь 11,2% в первом из рассматриваемых контрольных

упражнений и 11,9% – во втором. Различия статистически достоверны ($p > 0,05$). Предполагается, что этому способствовало применение в ЭГ упражнений стретчинга, упражнений с гантелями, эспандерами.

Таблица 2

Показатели уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Группа испытуемых	После педагогического эксперимента		Достоверность различий, P
			M	$\pm m$	
1	Прыжок в длину с места (см)	КГ	<u>132,4</u>	<u>4,67</u>	$p > 0,05$
		ЭГ	133,6	3,43	
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (количество раз)	КГ	<u>18,8</u>	<u>0,94</u>	$p < 0,05$
		ЭГ	23,3	1,28	
3	Наклон вперед из положения сидя (см)	КГ	<u>8,2</u>	<u>0,83</u>	$p < 0,05$
		ЭГ	11,6	0,58	
4	Бег 30 м (с)	КГ	<u>6,4</u>	<u>0,88</u>	$p > 0,05$
		ЭГ	6,2	0,93	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (количество раз)	КГ	<u>11,3</u>	<u>1,03</u>	$p < 0,05$
		ЭГ	14,7	0,79	

Примечание. Количество испытуемых: КГ – 12 школьников, ЭГ – 12 школьников.

Динамику показателей сформированности двигательного компонента эстетического воспитания младших школьников КГ и ЭГ можно проследить по результатам, представленным в таблице 3.

Таблица 3

Показатели уровня сформированности компонентов эстетической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$, балл)

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	После педагогического эксперимента		Достоверность различий, P	Прирост, %
		КГ	ЭГ		
1	Осанка	3,1 \pm 0,29	4,6 \pm 0,31	$p < 0,05$	<u>14,8</u> 64,2
2	Пластичность	2,5 \pm 0,54	4,1 \pm 0,26	$p < 0,05$	<u>19,0</u> 78,2
3	Музыкальность	3,7 \pm 0,23	4,3 \pm 0,12	$p < 0,05$	<u>8,8</u> 30,3

Примечание. Количество испытуемых: КГ – 12 школьников, ЭГ – 12 школьников. В числителе: прирост в КГ, в знаменателе – прирост в ЭГ.

Осанка является одним из показателей гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности. Правильная осанка характеризует способность младших школьников управлять своим телом и контролировать положения всех его частей при решении разнообразных двигательных задач. Прирост данного показателя в КГ при исходной оценке $2,7 \pm 0,33$ балла составил 14,8%, тогда как в ЭГ при исходной оценке $2,8 \pm 0,56$ балла – 64,2% ($p < 0,05$). Важным показателем качества двигательной деятельности является пластичность, обеспечивающая грациозное выполнение движений, их выразительность, соразмерность и точность, важных в любом возрасте, чтобы чувствовать себя уверенно. В тестировании в КГ и ЭГ пластичность определялась степенью слитности выполнения движений «волна» (волна туловищем вперед стоя на носках, руки вверх; шаг правой в сторону, левую скрестно вперед, поворот переступанием на 360° в стойку на носках, руки вверх – наружу). Прирост показателей пластичности в КГ составляет 19,0%, в ЭГ – 78,2% ($p < 0,05$), что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики. Подобная динамика показателей прироста наблюдается и в тесте на музыкальность.

Таким образом, результаты тестирования подтверждают тот факт, что использование средств фитнеса со спортивными снарядами и без них способствовало формированию у младших школьников умений и навыков восприятия и оценки временных, пространственных и динамических характеристик движений, поскольку все движения базовых направлений фитнеса характеризуются координационной сложностью, обладают высоким эстетическим потенциалом в совокупности с музыкально-ритмическим воздействием на занимающихся. Занятия под музыку обеспечивали положительный психоэмоциональный фон занятий, повышали интерес детей к выполнению заданий, тем самым способствовали формированию культуры движений как показателя уровня эстетического воспитания и телесного совершенствования. Оздоровительные и воспитательные задачи решались нами в неразрывной связи с образовательными задачами. По окончании формирующего эксперимента уровень сформированности знаний в сфере физической и эстетической культуры учащихся ЭГ по сравнению с КГ оказался существенно выше. Так, средний балл оценки знаний в ЭГ оказался выше, чем в КГ в 1,21 раза; средний балл за творческое отношение к физкультурно-спортивной деятельности в ЭГ превысил показатель учащихся КГ в 1,29 раза; средний балл оценки эстетического интереса в ЭГ выше, чем в КГ, в 1,31 раза ($P < 0,05$). В целом уровень оценки когнитивного компонента эстетической культуры школьника в ЭГ в 1,27 выше, чем в КГ ($P < 0,05$).

Таким образом, повышение качественных сторон двигательной деятельности обеспечивается длительным, сложным, творческим процессом, связанным с необходимостью развития необходимых двигательных-координационных качеств, воспитанием музыкального вкуса и эстетики восприятия движений. Рациональная система педагогических воздействий на основе применения средств различных видов оздоровительного фитнеса позволяет добиться значительных результатов в повышении как физической, так и эстетической подготовленности младших школьников.

Заключение. Обеспечение условий для гармоничного сочетания средств и методов физического и духовного развития детей младшего школьного возраста является важной функцией педагогов-специалистов в области физической культуры, которые наряду с образовательными задачами должны решать задачи нравственного, эстетического, патриотического воспитания. Эстетическое воспитание, в основе которого лежит воспитание способности к полноценному восприятию и оценке прекрасного в искусстве, в повседневной жизнедеятельности, в различных формах физкультурно-спортивной деятельности, должно стать одним из приоритетных направлений педагогической деятельности педагогов физической культуры, тренеров. Фитнес-программы являются одним из перспективных средств повышения эффективности занятий физкультурно-спортивной направленности, развития эстетических представлений и формирования двигательного компонента эстетического воспитания детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Карманова Л.В. Физическая культура младшего школьника / Под ред. Л.В. Кармановой, В.Н. Шебеко. Минск, 2014. 282 с.
2. Касаткина Н.А., Разумова Л.В., Назаренко Л.Д. Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12–14 лет) на основе формирования мыслительных процессов. Ульяновск, 2015. 135 с.
3. Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Назаренко Л.Д. Шейпинг: развитие пластичности. Ульяновск, 2010. 124 с.
4. Костюнина Л.И., Ключникова С.Н., Назаренко Л.Д. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике. М., 2010. 114 с.
5. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2006. 24 с.
6. Красникова Н.В. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2009. 22 с.
7. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М., 2004. 249 с.

© Костюнина Л.И., Кожемякина Г.И., Просвирнова Е.В.

УДК 796.011.1 : 376.2/.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/29>

М.В. Кузина

г. Железногорск, ОБПОУ «Железногорского горно-металлургического колледжа»

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о необходимости введения адаптивной физкультуры в школы Золотухинского района. Адаптивная физкультура является необходимым компонентом как физического, так и социального развития обучающегося. Для проведения занятий адаптивной физкультурой составляется ежегодный план, в котором отражается количество часов на занятия, темы и планируемый результат. В статье рассмотрены проблемы необходимости введения занятий адаптивной физкультурой и возможности образовательной организации иметь штатные единицы учителя со специальным образованием.

Ключевые слова: адаптивная физкультура; дети с ОВЗ; процесс обучения; личность.

М.В. Кузина

Zheleznogorsk, obpou «Zheleznogorsk mining and metallurgical College»

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A NECESSARY COMPONENT OF STUDENTS ' PHYSICAL DEVELOPMENT

Abstract. The article presents the results of a study on the need to introduce adaptive physical education in schools of Zolotukhinsky district. Adaptive physical education is a necessary component of both physical and social development of the student. For conducting adaptive physical education classes, an annual plan is drawn up, which reflects the number of hours for classes, topics, and the planned result. The article deals with the problems of introducing adaptive physical education, the possibility of an educational organization to have full-time teachers with special education.

Keywords: adaptive physical education; children with disabilities; learning process; personality.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством их социальной адаптации в обществе. Адаптивная физкультура позволяет замедлить развитие патологических процессов и способствует восстановлению нарушенных двигательных функций организма.

Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, совершенствуются физическое развитие, улучшается деятельность всех органов и систем организма, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Кроме того, эти занятия способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать

психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

На территории Золотухинского района Курской области ведут свою деятельность 30 образовательных учреждений. В каждом населенном пункте, являющимся центральным в сельсовете, находится школа. Детей с близлежащих деревень привозят на школьном автобусе.

По данным статистики, порядка 650 детей имеют определенные ограничения в здоровье. В каждой школе района есть такие дети. Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна. К сожалению, проблема введения занятий по адаптивной физкультуре в районе стоит очень остро. На данный момент в штатном расписании школ нет единиц учителя по адаптивной физкультуре. Детям, которые имеют ограничения в здоровье, приходится брать освобождение от уроков физкультуры и не заниматься физическими упражнениями совсем. Некоторые дети, проявляя большую активность, не смотря на свои физические ограничения, занимаются физкультурой наравне с детьми с нормальным физическим развитием. Но кто будет нести ответственность, если ребенку станет плохо на уроке физкультуры? Ведь изначально мы определились, что адаптивная физкультура имеет определенную программу по развитию физических качеств, по принятию себя таким, какой есть в этом мире [1, с. 13].

К сожалению, мы наблюдаем острую необходимость во включении занятий адаптивной физической культурой в образовательные учреждения района. Отсутствие таких занятий приводит к ограничению ряда возможностей:

- осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- способности к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребности быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознания необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желания улучшать свои личностные качества;
- стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

В Золотухинском районе доля детей первой и второй групп здоровья в общей численности обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2019 г. незначительно увеличилась и составила 83,41%. В 2020–2022 гг. увеличится до 95% за счет проведения ряда мероприятий, которые благотворно скажутся на состоянии здоровья

обучающихся: улучшение питания и медицинского обслуживания в школах, увеличение количества часов на занятия физкультурой и спортом, введение норм ГТО.

Доля обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся за отчетный период составила 94,4%. Увеличение показателя планируется, так как для обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья будут созданы группы адаптивной физической культуры.

В целях пропаганды здорового образа жизни проводится работа по развитию физической культуры и спорта, по увеличению количества детей, занимающихся спортом. В образовательных организациях функционируют 12 спортивных залов, 6 многофункциональных спортивных площадок, 2 спортивных зала при учреждениях культуры.

В соответствии с региональным проектом «Спорт – норма жизни» в п. Золотухино установлена спортивная площадка ГТО, что будет способствовать привлечению к занятиям спортом максимально широкой аудитории всех возрастов. Работает детско-юношеская спортивная школа, в которой открыты 7 отделений: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, лапта, дзюдо, шахматы. Занятия проводят 11 тренеров-преподавателей на базе 5 общеобразовательных школ.

Переходя к вопросу о необходимости проведения уроков адаптивной физкультуры с обучающимися специальной медицинской группы, следует отметить, что они должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

В школах, где проводятся занятия по адаптивной физкультуре, согласно общешкольным требованиям урок длится 40–45 минут для среднего и старшего звена, 30–40 минут – для начальной школы. Каждый урок представлен следующей структурой:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

В зависимости от группы здоровья обучающихся части урока имеют разную продолжительность [2, с. 43], например, подготовительная часть продолжительнее по времени, чем основная и т. д. Также для детей разных групп здоровья подбираются индивидуальные физические упражнения.

Физические упражнения разрабатываются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Сам процесс занятий адаптивной физкультурой должен проходить в специальном спортивном зале или на площадке, оборудованными определенным инвентарем для выполнения упражнений. Требования к помещению должны соответствовать всем санитарно-гигиеническим нормативам.

Существующие требования к помещению, специалистам в области адаптивной физкультуры очень строгие. И соответствовать этим требованиям может не каждый район, поселок, а тем более село или деревня. Проведя наше исследование, мы выяснили, что

школы Золотухинского района не соответствуют требованиям для проведения занятий адаптивной физкультурой для детей. Опрос 30 родителей одной из школ Золотухинского района показал важность введения занятий по АФК в расписание образовательных учреждений.

Существует острая необходимость создания проекта спортивного зала для занятий адаптивной физкультурой; следует ввести в штат образовательных организаций как минимум двух специалистов в этой области с учетом наполняемости школы; необходимо разработать программу занятий с учетом физических особенностей детей

Литература

1. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. М., 2013. 248 с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. М., 2017. 424 с.

© Кузина М.В.

УДК 796.51 : 379.85

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/30>

Б.Х. Ланда

канд. техн. наук

г. Казань, ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязева»

РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОГО ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ

Аннотация. Исследование демонстрирует деятельностный и компетентностный подходы, показавшие свою эффективность при подготовке специалистов новой формации – менеджеров внутреннего активного туризма и здоровья, способных к продвижению политики импортозамещения в экономически значимой отрасли народного хозяйства России.

Ключевые слова: новый предмет; подготовка менеджеров; внутренний туризм; импортозамещение.

B.H. Landa

Associate Professor

Kazan, Private educational institution of higher education

Kazan innovative University. Timiryazeva V.G

DEVELOPMENT OF RUSSIAN DOMESTIC TOURISM IN SOLVING THE PROBLEM OF IMPORT SUBSTITUTION

Abstract. The study demonstrates an active and competent approach that has shown its effectiveness in training specialists of a new formation of managers of domestic active tourism and health, capable of promoting the policy of import substitution in an economically significant branch of the national economy of Russia

Keywords: new subject; training of managers; domestic tourism; import substitution.

Одним из положительных моментов введения антироссийских санкций явилось активное внедрение в различных отраслях народного хозяйства политики импортозамещения. Поддержку правительства РФ в связи с этим получило и развитие внутреннего туризма. Населению, осуществляющему путешествия и рекреационные мероприятия в России, компенсируется до 20% стоимости понесенных затрат. Еще один государственный проект, введенный указом президента РФ в 2014 г. [3] и связанный с возрождением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, одним из испытаний которого является туристский поход с проверкой приобретенных навыков, также способствовал развитию массовых пешеходных путешествий по родному краю. В наш университет и его колледжи на факультет туризма и сервиса ежегодно поступает большое количество школьников. Всех привлекает экзотика путешествий в разные страны, организация для отдыха туров в Грецию, Турцию, Египет. Множество учебных дисциплин

охватывают изучаемые предметы: туристский сервис, транспортные услуги, организация и технология питания, гостиничный и ресторанный бизнес и др. Для подготовки менеджеров активного туризма и здоровья, способных развивать внутренний туризм, в основную образовательную программу специализации нашего университета была введена новая учебная дисциплина «Основы физкультурно-оздоровительного и спортивного туризма». Ее необходимость вызвана, во-первых, тем, что путешествия и приключения – один из путей досуговой деятельности, привлекающий население всех возрастов к разнообразной двигательной активности (пешком, на лыжах, велосипеде, байдарках и т. д.), к отрыву от сидячего образа жизни, общению с природой и здоровью. Во-вторых, в условиях замены выездного туризма на внутренний, благодаря географическим, ландшафтным и климатическим особенностям России, актуализируется роль подготовки менеджеров самодетельного туризма. В-третьих, возрождение ВФСК ГТО требует для организации туристских походов квалифицированных специалистов.

Главной особенностью учебного процесса по новому предмету стала методика организации деятельностного и компетентностного подходов к обучению студентов в соответствии с ФГОС ВО. После вводных лекций и ознакомления с учебными пособиями [1; 2], где изложены основные методы исследований (измерения, расчеты, оценки), студенты приступают к практическим занятиям: установка палаток разной конструкции, укладка рюкзака, работа с костровым хозяйством, разжигание костра, вязка узлов, осваивают азы ориентирования и топографии, разработки маршрутов ГТО физической подготовки туриста и т. д.

Полученные знания, умения и навыки студенты реализуют при организации, подготовке и проведении праздника «День туризма в КИУ», который стал традиционным и в этом году и проводился в 6-й раз. На нем студенты демонстрируют разработанную программу праздника, содержание этапов соревнований и конкурсов, положение о судействе, обработке результатов соревнований и решение многих других конкретных практических задач.

Покажем технологическую цепочку подготовки и проведения праздника.

1. Заявки для участия подаются представителями команд факультетов менеджеру кафедры туризма и сервиса. От каждого факультета участвует одна команда в составе 4 человек (2 юноши, 2 девушки), остальные болельщики. Наряду со студентами в состязаниях праздника участвует команда преподавателей (2 мужчин + 2 женщины) и команда колледжа.

2. Формируются бригады студентов-волонтеров, ответственных за оформление баннера и указателей мест проведения этапов соревнований, за работу с командами и болельщиками, музыкальное сопровождение, кино- и фотосъемку, наградные операции и организацию чаепития.

3. Содержание этапов соревнований (их перечень и практическая реализация зависят от творческой активности студентов).

Этап 1. Комплексная оценка здоровья. Физическая подготовка: прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа за 1 мин (раз), подтягивание, измерение

гибкости, прыжки через скакалку за 1 мин (раз). Физическое развитие: определение весоростового, жизненного и силового индексов. Этап организуют менеджеры здоровья.

Этап 2. Преодоление препятствий.

Этап 3. Знание топографических знаков.

Этап 4. Установка палатки. Побеждает команда, установившая палатку быстрее по времени и качеству (без морщин).

Этап 5. Движение с компасом по заданному азимуту. Побеждает команда, точно вышедшая к ориентиру.

Этап 6. Узлы (прямой, контрольный, саморазвязывающийся и др.), вязка на время.

Этап 7. Укладка рюкзака

Этап 8. Разжигание костра.

На примере празднования «Дня туризма в КИУ» студенты в реальной жизненной ситуации демонстрируют все элементы освоенной методики и примененные образовательные технологии. Прохождением зачетного похода выходного дня завершается учебный процесс по предмету.

Примененный в исследовании деятельностный и компетентностный подходы к обучению студентов предмету «Основы физкультурно-оздоровительного и спортивного туризма» считаем главной особенностью образовательного процесса, показавшего свою эффективность. Студенты из разных регионов России, обучающиеся в нашем вузе, овладели не только туристскими умениями и навыками, но и научились разрабатывать маршруты по родному краю. Они являются специалистами новой формации – менеджерами внутреннего туризма и здоровья, активно содействующими продвижению политики импортозамещения в России.

Литература

1. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: Учебное пособие. М., 2017. 128 с.
2. Ланда Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение: Учебное пособие. М., 2015. 42 с.
3. Указ Президента Российской Федерации «О введении нового ВФСК ГТО» от 24.03.2014 г. № 172. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>

© Ланда Б.Х.

УДК 796.034.2: 394.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/31>

А.И. Ларькин

канд. ист. наук

г. Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры

С. Сумбээхуу

Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ МОНГОЛИИ (ПО СТРАНИЦАМ ИСТОРИИ ФЕСТИВАЛЯ «НААДАМ»)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы истории возникновения и современного состояния проводимого в Монголии национального фестиваля Наадам, давно ставшего важнейшим праздником для всех поколений страны. Фестиваль включает в себя различные виды спортивных состязаний, традиционно издавна культивируемые и пользующиеся большой популярностью у молодых монголов.

Ключевые слова: фестиваль Наадам; спорт; борьба; конные скачки; стрельба из лука; воспитание детей.

A.I. Larkin

Candidate of Historical Sciences

St. Petersburg, Military Institute of Physical Culture

S. Sumbaehuuu

St. Petersburg, Military Institute of Physical Culture

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF THE YOUNGER GENERATION MONGOLIA (BASED ON THE HISTORY OF THE NAADAM FESTIVAL)

Abstract. The article deals with the history and current state of the national Naadam festival held in Mongolia, which has long been an important holiday for all generations of the country. It includes sports that have been traditionally cultivated for a long time and are very popular among young Mongols.

Keywords: Naadam festival; sports; wrestling; horse racing; archery; parenting.

Никто не будет оспаривать известное утверждение, что регулярные физические упражнения и занятия физкультурой и спортом, помимо обычной деятельности человека (бытовой, производственной, творческой т. п.), способствуют, наряду с влиянием других факторов, формированию и развитию личности, создают необходимые условия для укрепления здоровья, подготовки, особенно молодого поколения, к трудовой деятельности, для повышения профессионализма и развития творческой активности. Очевидно также, что

физическая активность является важным средством духовного, нравственного воспитания подрастающего поколения. Разумеется, такое благотворное влияние оказывается только тогда, когда регулярные занятия физкультурой и спортом становятся естественной потребностью человека, постоянным спутником в его жизни.

В дружественной нам уже длительное время Монголии подтверждением такой установки на высокую значимость и важную роль в полноценной жизни физкультуры и спорта у подрастающего поколения, а также у более старших категорий населения является проведение фестиваля Наадам. Он проводится ежегодно с незапамятных времен, т. е., по утверждению историков, со времен процветания государства Хунну (гуннов) (II–IV вв.) и в последующие века: государства Сумбэ (II–IV вв.), Нирун (IV–VI вв.), Кидан (X–XII вв.). Указом императора в каждом названном государстве решались вопросы по организации соревнований и порядку их проведения, а также говорилось о создании специальных школ обучения для детей и более старших возрастов. Руководство этой работой возлагалось на специально назначенное государственное ответственное лицо. Поэтому с детства ребенок, занимаясь национальными спортивными видами, познавал красоту силы, умение и физическую подготовленность борцов, красоту быстрых скачек на конях и меткости стрелков. И что интересно, поединки борцов и правила борьбы оказывались очень похожими на современный вариант вольной борьбы. Все названные примеры проводившихся соревнований становились национальной традицией в вопросах подготовки детей и молодежи [6]. Подтверждение этому можно найти, как утверждают историки, в древних источниках, в том числе и в наиболее древнем монгольском литературном историографическом памятнике, ценном источнике по истории ранних монгольских государств и Центральной Азии XII–XIII вв. Таким источником является «Сокровенное сказание монголов», составленное неизвестным автором в 1240 г., переведенное впоследствии на европейские языки, в том числе и на русский, после того как единственная копия оригинальной рукописи была приобретена в начале 1870-х гг. в Пекинской дворцовой библиотеке главой Русской духовной миссии в Китае. Национальные исторические традиции и опыт монгольских спортсменов-аксакалов передаются и используются во время тренировок в современном спорте.

Спортивный фестиваль Наадам является традиционно ежегодным для всех монголов. Дословно с монгольского слово означает «празднество», «игрища» (по-русски произносится как «надом»), иногда «три игрища мужей» («эрийн гурван наадам»). Проводимый фестиваль считается традиционным спортивным состязанием по таким национальным видам спорта, как борьба («бох»), стрельба из лука («сур харвах») и конные скачки («морь уралдах»). А всего, по подсчетам современных этнографов, в истории монгольского народа насчитывается несколько сотен игр [11].

В сегодняшней Монголии в состязаниях принимают участие, как утверждают исследователи, не менее 35 тыс. силачей, т. е. представителей силовой борьбы, 40 тыс. скакунов на лошадях и более 1,5 тыс. стрелков из лука. Общая численность участников такого национального спортивного праздника достигает 70–80 тыс. человек, не считая

участников праздничного парада, культурной программы (музыкантов, певцов, танцоров и т. п.), простых зрителей, иностранных гостей [2].

Исторические корни Наадама, как было сказано, находятся в глубокой древности. Это событие означало жертвоприношение многими рядом проживающими родами в честь признанного ими того или иного «Духа-хозяина» местности, а также предков своего рода. Жертвоприношение устраивалось в летние месяцы (обычно во второй половине лета, когда в хозяйствах накапливалось достаточное количество молока и молочных продуктов). Обряд обычно заканчивался праздничным гуляньем, проведением национальных игр, состязаниями, среди которых обязательно были борьба, стрельба из лука и скачки на конях. Местами проведения Наадама традиционно были горы, так как духи в представлении людей того времени обитали только там. На вершинах нескольких гор, где находились языческие святилища в честь родовых духов, совершались обряды их почитания и поднесения им жертв. По языческим представлениям каждому духу приписывались способности влиять на изменения погоды, удачные приплоды скота, а также состояние здоровья и благосостояния проживающих потомков. Затем, по окончании ритуала жертвоприношения, у подножий каждой «святой горы» устраивались пиршества и проведение спортивных состязаний, большей частью по названным выше видам.

Позднее традиционное действо превратилось в праздник с сохранением качеств родового жертвоприношения, приобретало дополнительные функции в виде проведения военного смотра с одновременным отбором кандидатов в формирующиеся воинские дружины, необходимые как для охраны ханов и нойонов, так и для ведения боевых действий разного назначения. Как известно, ловкость, меткость и сила всегда считались качествами, которыми непременно должна была обладать свита любого правителя, войско каждого племени, и тем более всего государства. Поэтому, как утверждают исследователи, подготовка к данному мероприятию, т. е. Наадаму, постепенно превращалась в необходимую тренировку военно-спортивного характера, что, несомненно, позволяло молодым мужчинам и юношам значительное время находиться в боевой форме. Показавшие лучшие результаты из команд борцов, стрелков и наездников, выступавших на таких праздниках, по традиции обязаны были защищать жизнь и достоинство либо правителя своего племени, либо верховного правителя государства, а не своего родового вождя.

В период Средневековья Наадам устраивали по завершении победных военных сражений против врагов, а также, например, при освящении боевого знамени, после удачного проведения ханских выездов на охоту, а также в связи со свадьбой правителя либо после рождения у того наследника. Кроме этого, подтверждают историки, любое важное событие военного периода, и даже событие невоенного характера, где так или иначе могло проявиться по разным причинам либо противостояние крупных, богатых феодальных родов, либо их единение ради усиления боеспособности и могущества государства, часто сопровождалось проведением полюбившегося соплеменникам празднества Наадама.

В начале XX в. (точнее с 1912 г.) местом проведения мероприятия стало подножие священной горы Богдо-Ула, которая находится недалеко от Улан-Батора. В современный

период на праздник съезжается много участников и гостей. Недалеко от столичного аэропорта устраивается больших размеров лагерь, традиционно монгольского палаточного типа, с большой стоянкой для машин автолюбителей. В течение всего дня звучит музыка с национальными мотивами. Многие посетители одеваются в национальные костюмы и наряды. Буквально на каждом шагу расставлены палатки, торгующие разнообразными продуктами и блюдами монгольской кухни. На последних фестивалях присутствует все большее количество иностранных гостей с фотоаппаратами и видеокамерами (например, на стадионе в один из последних праздников были замечены известный голливудский артист Стивен Сигал, тибетские монахи). Разумеется, кульминация праздника – это массовые конные скачки, с восторгом воспринимаемые многочисленными зрителями [4].

Фестиваль современный. Традиционно главные мероприятия фестиваля берут свое начало на главной площади столичного города. Затем колонна с многочисленными участниками, среди которых можно увидеть и детей разного возраста, красочным маршем передвигается к крупнейшему городскому стадиону, где в торжественной обстановке начинается церемониальное открытие празднества. Поздравительное слово произносит президент страны. Начинается также традиционная церемония, т. е. водружение в центральной части стадиона государственного флага и девяти бунчуков белого цвета, символа Чингисхана. Бунчуки специальным образом изготовлены из волос одной тысячи породистых жеребцов и как бы представляют 9 племен монголов. В перечне номеров программы мероприятия – танцы в национальных костюмах, проезд по стадиону так называемой юрты Чингисхана, которая установлена на специальной большой повозке, выступление джигитов и т. п. Не менее торжественно проходит церемония закрытия игр [1].

Борьба – древнейший вид состязания. Точных данных о времени возникновения монгольской борьбы как своеобразного состязательного соревнования нет. Некоторые исследователи этого предполагают, что борьба как вид соперничества и игры возникла еще в период каменного века, примерно 20 тыс. лет назад. На территории Монголии самым ранним документальным источником является наскальный рисунок на горе Жавхлант (аймак Өмнөговь, 2008 г.), на котором изображены фигуры двух борющихся людей (возраст этого петроглифа около 6 тыс. лет). По другому наскальному рисунку (периода бронзового века), найденному на горе Дэл Хөнжлийн (аймак Дундговь, 2008 г.), можно предполагать, что на территории современной Монголии борьба стала похожа на праздник-зрелище 3 тыс. лет назад. И следы современной борьбы народов южного Прибайкалья исследователи данной проблемы находят в эпохе неолита [8, с. 3–4, 12].

За много веков такой вид состязания практически не изменился. И сегодня, как утверждают исследователи, самые массовые состязания борцов организуются во время проведения Наадама. Традиционно в них участвуют 512 борцов. Монгольский вариант борьбы обладает рядом особенностей: отсутствуют весовые категории; проигравший в бою выбывает из последующих схваток; имеются ограничения по времени и занимаемой площади. Участников борьбы разделяют на левый и правый фланги, во главе каждого находятся самые титулованные из борцов. Каждый борец имеет своего засуула (т. е.

секунданта), который должен защищать интересы своего борца перед судьями, следит за схватками, подбадривает борца, держит его шапку во время борьбы, а в случае победы поднимает вверх его правую руку.

Монгольская борьба традиционно может применять множество приемов, которых насчитывается свыше 400. За достигнутые в схватках не менее пяти побед присваивается титул «начин» (что означает «сокол»), за семь побед – «заан» («слон»), за победу в девяти схватках присваивают (при условии, что победитель уже имел титул «слон») звание «арслан» («лев»). Тому, кто победил в борцовских схватках во время проведения Наадама более двух раз, присуждается высшее и самое почетное звание «аврага» («исполин»). По правилам фестиваля, в состязаниях, которые длятся два дня, участвуют, повторим, 512 борцов и к последнему, девятому туру остается одна пара борцов. Самые титулованные борцы в стране издавна пользуются небывалым почетом, они уважаемы и любимы народом и особенно своими поклонниками.

Такое отношение к борцам издревле сохранилось у монголов и, как утверждают специалисты, каждый второй монгол с детских лет является поклонником этого вида спортивного состязания [1, с. 118–119]. Не только тренеры, но и борцы старшего возраста, многие с почетными званиями, и обязанные готовить себе преемников, учат молодых борцов технике и приемам, передают свой опыт, умения и приемы. Они учат и детей, и молодых борцов правильной организации питания, отдыха и технике борьбы; тому, как нужно бороться с сильным борцом, с борцом, имеющим тяжелый вес, быстрое движение и много сил, которого не нужно бояться, чтобы вырасти физически здоровыми, смелыми личностями. Ум ребенка, его мышление и стремление к победе должны быть направлены на освоение техники борьбы. В естественной природной среде, т. е. в степи, на пастбищах, возле дома, мальчиков приучают состязаться между собой в борьбе национального вида, что является у них одной из любимых забав. Монголы утверждают, что существует более 10 приемов хитростей в монгольской борьбе. Иногда борьбой увлекаются и девочки. Поэтому, как говорят, монголам таланты борца даны от рождения, а тренировка борцов появилась тогда, когда борьба стала самостоятельным видом в физкультуре и спорте [7; 10].

Монгольские конные скачки. Скачки на конях, которым также не одна тысяча лет, тоже пользуются большой популярностью у соотечественников. Проведение массовых конных скачек традиционно считается таким же праздником монголов, на котором испытывается выносливость выводимых на скачки лошадей. Интересна предварительная подготовка лошадей для выступления на Наадаме. Скакунов готовят задолго до скачек, тренируя каждого по устоявшимся правилам, которые известны не одному поколению скотоводов-кочевников многие сотни лет. Лошадей выпасают на пастбищах с заранее подготовленным травостоем, стараясь регулировать количество выпиваемой лошадьми на водопое воды, проводят предварительно для отбраковки массовые заезды. Существенная деталь такого тренировочного периода – приучить лошадь во время длительной скачки не запариваться, не слишком обильно потеть на скаку. Поэтому тренировки лошадей проводили каждый день, обычно в полдень, когда самая сильная дневная жара. Часто лошадь укутывали

в бараньи шкуры (в так называемую доху) и в таком виде гоняли в гору. Через несколько дней (обычно 10–12 дней) тренировки лошадь переставала обильно потеть, сбрасывала лишнюю жировую массу и считалась готовой к проведению ожидаемых скачек [4, с. 89; 11].

Утверждают, что монгольские конные скачки не имеют аналогов в мире. Дистанции обычно составляли от 12 до 32 км, в зависимости от возрастной категории коней. И что интересно: по двум показателям – самая дальняя дистанция для лошадей и самая маленькая возрастная категория всадников, т. е. детей младших возрастов, – монгольские конные скачки достойны того, чтобы быть занесены в книгу рекордов Гиннеса. Особенностью монгольских скачек являются его наездники – девочки и мальчики в возрасте от 4 до 12 лет, скачущие на конях. И это, конечно, всегда вызывает удивление и восхищение у иностранных гостей и туристов [9].

Юные всадники громко поют «Тийнгоо» – своеобразный гимн своему коню. В песне воспеваются достоинства скакунов, способных «промчаться ветром, преодолевая все препятствия на пути, прийти к финишу первым». Дети поют так самозабвенно, что невозможно без волнения слушать и видеть это священнодействие. Кажется, что кони получают дополнительный заряд необходимой энергии, которая исходит от их преданных юных друзей, настраивая их на предстоящую скачку. Известную старинную поговорку «монгол рождается в седле» логично можно дополнять словами «и воспитывается в седле» [9]. Отсюда, из бытия, а не только из родительских генов, берет свое начало и формируется терпеливый, стойкий характер монгола. Конь является надежным другом монгола-степняка, сопровождающим его всю жизнь [8].

Самое древнее оружие монголов. Исследователи утверждают, что многочисленные кочевые племена, обитавшие южнее Байкала, впервые изобрели лук и стрелы как орудие охоты, которое потом использовалось и в войнах. Можно согласиться с утверждением, что стрельба из лука является и древнейшим видом спорта. Ныне она является одним из видов многих спортивных состязаний. Соревнования по стрельбе на Наадаме проводятся в двух возрастных группах: дети с 8 до 17 лет и взрослые. Расстояние от линии, на которой располагаются лучники, до линии мишеней устанавливается для детей в зависимости от возраста и пола, например, для девочек 10 лет – расстояние в 30 м, для мальчиков – 40 м. С увеличением возраста расстояние увеличивается на несколько метров. Женщины поражают мишени с расстояния в 50 м, а мужчины – 75 м [5; 8].

В историческом плане стрелы длительное время делали из оленьих рогов, бамбука и местных пород ивы, березы. Конец стрелы украшают перьями, тетиву изготавливают из крученного шелка. Наконечник такой стрелы представляет собой тупой набалдашник, полый внутри, заполняемый землей или песком для придания стреле равновесия во время полета. Сегодня, к сожалению, резко сократилось число мастеров, умеющих изготавливать традиционный монгольский лук. Стрелок, поразивший наибольшее число мишеней, получает звание Мэргэна (меткого стрелка). Всем, кто получил это звание, поют «магтаал» – восхваление.

Известен зафиксированный в источниках любопытный исторический факт о выдающихся стрелках прошлого. В Наадаме, проводившемся приблизительно в 1219–1225 гг., стрелок по имени Есухий Мэргэн поразил цель на расстоянии в 385 саженей. Если сажень в современном понимании – минимум 150 см, то это означает больше чем полкилометра – 502,5 метра! Каменная стела, увековечившая это событие, была найдена в 1918 г. и сейчас хранится в Эрмитаже в Санкт-Петербурге [5].

Фестиваль завершается красочными представлениями артистов. В честь победителей во всех трех видах соревнований тут же, на стадионе, поются восхваления, сочиняемые прямо на месте специалистами в этом жанре. Этот национальный праздник Наадам является предметом гордости и неотъемлемой частью своеобразной монгольской культуры. В фестивале Наадам иногда принимает участие, повторим, от 40 до 70 и более тысяч спортсменов, деятелей культуры, простых зрителей, среди которых немало носителей древних монгольских традиций, приезжает много иностранных гостей, туристов из разных стран. Фестиваль включен в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО в 2010 г.

Разумеется, спортивная жизнь монгольского народа не ограничивается только проведением данного фестиваля. Известно, что спустя десятилетие после победы революции в 1930-е гг. в молодежном поколении республики популярность приобретали современные для того периода виды спорта, по которым проводились соревнования. Мотивация у молодых к занятиям физкультурой и спортом значительно усилилась после утверждения (по аналогии с советским комплексом ГТО) норм на значок «Готов к обороне страны и промышленности». После окончания Второй мировой войны был создан Государственный комитет по делам физкультуры, ставший центральным органом по развитию физкультурного и спортивного движения в Монголии. Несколько позднее создавались добровольные спортивные общества и коллективы, сыгравшие большую роль в превращении физкультурно-спортивного движения в по-настоящему массовое. Есть данные, что в современный период в стране активно культивируется более 30 различных видов спорта, что каждый десятый житель страны является членом МСФС (Монгольского союза физкультуры и спорта). Спортсмены МНР принимали участие во многих международных турнирах. В стране проходят различные международные состязания, в частности, по таким видам спорта, как стрельба из лука, вольная борьба, самбо, бокс, волейбол, конькобежный спорт и некоторые другие. Монгольскими спортсменами завоевано много медалей разного достоинства [3].

Помимо развития указанных выше физических качеств национальные виды спорта этой страны способствуют воспитанию у детей таких человеческих качеств, как любовь к природе, доброта, уважение к сопернику, терпимость, бережное отношение ко всему живому, а также патриотизм и гордость за своих соплеменников. Воспитание личности, способной не только выживать в суровых климатических условиях, но и жить в гармонии с окружающей природой и людьми – цель, которая делает монгольские традиционные виды спорта незаменимым методом физического воспитания.

Литература

1. Бадманямбугийн Бат-Эрдэнэ. Развитие современной монгольской борьбы: Дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2015. 171 с.
2. Бира Пагва. Физическая культура и спорт как образ жизни молодежи Монголии: Автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 1992. 21 с.
3. Все о спорте: Справочник: В 3 т. / Сост. В.В. Кукушкин. М., 1978. Т. 3. 279 с.
4. Жамбалова С.Г., Данзангийн Эрдэнебат. Монгольская лошадь в войнах и культуре монгольского народа // Гуманитарный вектор. Сер. Философия, культурология. 2016. Т. 11. № 1.
5. Истоки, традиции и современный культурный облик монгольского Наадам. URL: <http://asiarussia.ru/articles/3504> (23.09.2019).
6. Лхагвасурэн Г., Алтанцэцэг Л. и др. Монгольский национальный спорт, игры. Улан-Батор, 2013. 416 с.
7. Лхагвасурэн Г. Исследование проблемы учебно-спортивных традиций и обновлений в Монголии: Дис. ... канд. пед. наук. Улан-Батор, 1996.
8. Манжуев Г.Н. Педагогический потенциал физической культуры и спорта традиционных праздников монгольских народов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2010. 21 с.
9. Монголы и лошадь – любовь на века. URL: <http://asiarussia.ru/news/9156> (26.10.2019).
10. Рэгжийбуу Нямдорж. Совершенствование системы организации соревнований по монгольской борьбе на основе инновационных подходов: Дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2015. 166 с.
11. Сухбат Ш. Традиции воспитания детей у монголов. Улан-Батор, 2009. 300 с.

© Ларькин А.И., Сумбээхуу С.

УДК 338.48 : 379.85

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/32>

S.A. Lebedeva

*г. Москва, Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации*

ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА. НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТРАСЛИ

Аннотация. Внезапное возникновение нового вируса, поразившего весь мир, нанесло сокрушительный удар по туристской отрасли. Месяцы простоя авиакомпаний, гостиниц и других предприятий, ориентированных на туристов, способствовали росту мировой безработицы и колоссальному снижению вклада туристической отрасли в мировой ВВП. Последствия пандемии, естественно, видоизменяют туристскую отрасль. Спрос потребителей туристических услуг будет в большей мере направлен на внутренний рынок, большее внимание будет уделяться путешествиям на природе вдали от больших городов и массовых скоплений людей.

Ключевые слова: туризм; кризис; COVID-19; пандемия коронавируса; восстановление сферы туризма в России

S.A. Lebedeva

Moscow, The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

CONSEQUENCES OF PANDEMIC IN TOURISM. SOME WAYS TO RECOVER THE INDUSTRY

Abstract. The emergence of a new virus, that has hit the world, has dealt a devastating blow to the tourism industry. Months of downtime for airlines, hotels and other tourist-oriented businesses have contributed to rising global unemployment and a colossal decline in the travel industry's contribution to global GDP. The fallout from the pandemic will naturally reshape the tourism market. The tourists' demand will be more directed to the domestic market. The consumers will devote more attention to outdoor travel away from the cities and crowds of people.

Keywords: tourism; crisis; COVID-19; coronavirus pandemic; reconstruction of the tourism sector in Russia

Коронавирус, поразивший всю планету, стал не только тяжелым испытанием для многих стран и их населения, но и существенно повлиял на работу ряда отраслей. Самое болезненное воздействие COVID-19 оказал на сферу впечатлений, а именно туристскую отрасль и сопряженные с ней области. Весной 2020 г. вирус практически парализовал отрасль. Впрочем, это неудивительно, учитывая предпринятые различными государствами меры самоизоляции, масочного и перчаточного режимов внутри стран и закрытия внешнего авиационного и железнодорожного сообщения.

В мае 2020 г. Всемирная туристская организация озвучила три вероятных сценария восстановления туризма. Согласно первому сценарию, все государства должны были плавно открывать границы в течение лета после первой волны коронавирусной инфекции. Согласно

второму сценарию, государства должны были снимать ограничения в начале осени. А третий прогноз подразумевал постепенное восстановление туристического сектора не раньше последних месяцев 2020 г. [1, с. 48]. Действительно, в последний месяц лета некоторые страны начали открывать международное транспортное сообщение, в том числе с Россией. Например, с 1 августа были возобновлены полеты в Великобританию, Танзанию и Турцию. С 21 сентября Россия возобновила авиасообщение с Беларуссией, Казахстаном и Киргизией. С 27 сентября Российская Федерация возобновила полеты в Южную Корею. Таким образом, на 5 октября 2020 г. отечественные авиакомпании, осуществляющие регулярные воздушные перевозки, получили допуски на полеты в 24 страны [3]. Однако увеличивающееся изо дня в день с середины сентября число заболевших может значительно повлиять на попытки воскресить туристическую индустрию в ближайшем будущем.

Согласно апрельскому отчету Всемирного совета по туризму и путешествиям (World Travel & Tourism Council (WTTC)), влияние коронавирусной пандемии 2020 г. на мировую индустрию туризма соответствует эффекту пяти финансовых кризисов 2008 г. Мировой рынок труда потеряет более 100 млн рабочих мест, что повысит уровень мировой безработицы на 2,9%. В то же время вклад туризма в мировой ВВП сократится на 30%, что эквивалентно 2,7 трлн долларов США [9].

Для России, несмотря на предпринятые правительством меры, последствия пандемии не менее трагичны. За первое полугодие российские авиаперевозчики потеряли 121 млрд рублей [7], что значительно больше прогнозируемых весной 2020 г. значений. Пострадал также и гостиничный бизнес: в некоторых регионах в период с марта по июнь гостиницы потеряли 90% дохода [2].

Важно учитывать последствия и для населения страны, так как именно граждане формируют спрос на туристскую продукцию. Так, численность населения, занятого экономической деятельностью, составила исторический минимум за восемь лет. По отношению к октябрю 2019 г. данный показатель уменьшился на 2,2%. Соответственно, уровень безработицы в августе достиг 6,4% (Рис.).

Пандемия коронавируса сказалась и на реальных денежных доходах российских граждан. На декабрь 2019 г. размер среднемесячной номинальной заработной платы составлял 62 239 рублей [6] при индексе потребительских цен 100,36% [8]. Соответственно, реальные среднемесячные денежные доходы россиян на конец 2019 г. составляли 62 015,7 рублей. Следует отметить, что средняя номинальная заработная плата летом 2020 г. значительно снизилась, составив 50 145 рублей в месяц. При этом индекс потребительских цен к декабрю 2019 г. составил 102,88%. При таком раскладе, исходя из простых вычислений, можно заметить, что реальные среднемесячные денежные доходы населения России упали на 13 274,5 рублей за первое полугодие 2020 г. по сравнению с декабрем предыдущего года.

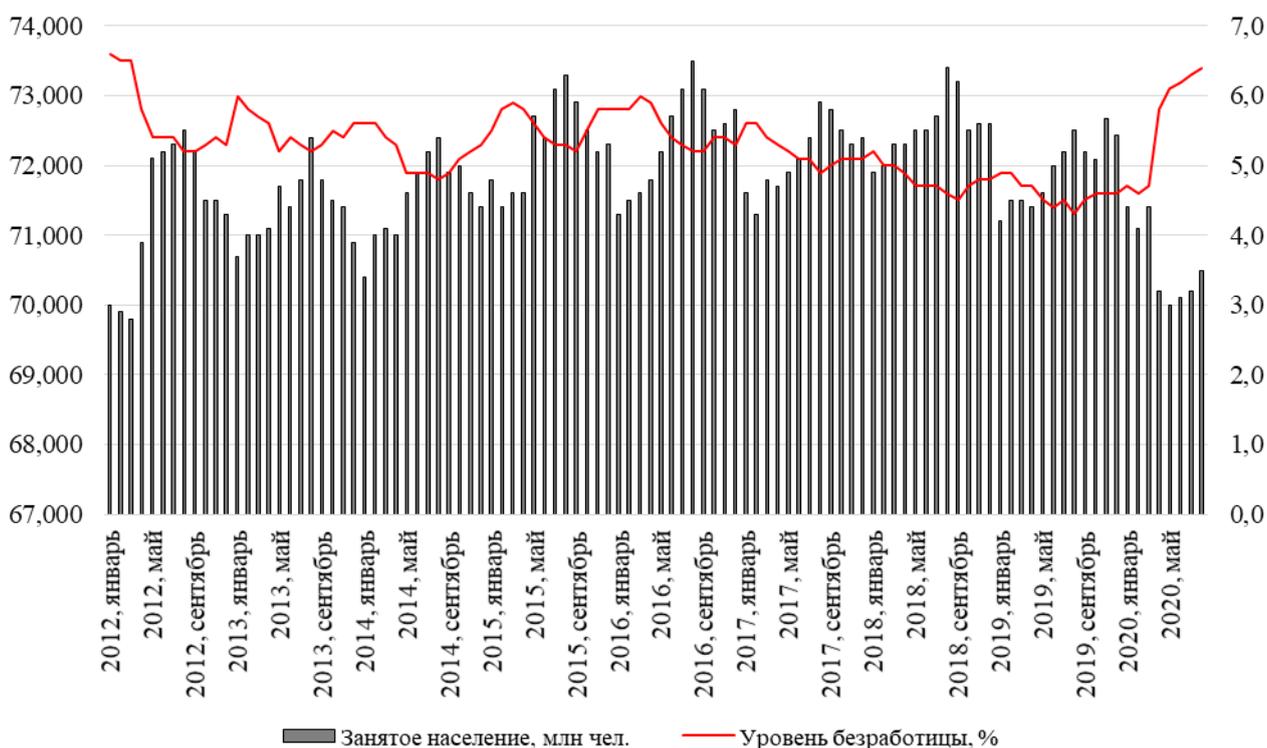


Рис. Показатели занятости и безработицы населения России

Источник: составлено автором на основе данных с сайта Trading Economics [5; 6]

Очевидно, что данные изменения в доходах россиян, а вместе с тем нахождение на грани банкротства многих туристических компаний изменят отечественный туризм до неузнаваемости после окончания пандемии. Разумеется, туризм как отрасль не исчезнет. Тем не менее, следует готовиться к масштабной модернизации данной сферы экономической деятельности как в мире, так и в России.

Рост уровня безработицы, снижение реальной заработной платы российского населения, значительное удешевление рубля, а также боязнь очередного заражения в случае выезда за границу послужат росту заинтересованности в отечественных туристических дестинациях и отдыху на открытом воздухе. Кроме того, последствия коронавирусной пандемии будут способствовать переориентации отечественных потребителей на более экономически доступный туристский продукт. Что касается транспортной доступности, у туристов должна быть возможность добраться до домашних туристских дестинаций на личном транспорте во избежание длительного нахождения с другими туристами в замкнутом пространстве.

Перечисленные последствия позволяют задуматься над приоритетными направлениями работы в сфере туризма и гостеприимства, а также в смежных с ними отраслях. Что касается ключевых туристских сегментов, в первую очередь следует развивать виды туризма, связанные с пребыванием на открытом пространстве. Таковыми могут стать спортивный и экологический виды туризма.

Здоровый образ жизни является трендом современности. «Активные» виды спортивного туризма, такие как пешеходный, горнолыжный, конный, велосипедный, водный

и прочие, позволяют не только познакомиться с яркими дестинациями в непривычном ракурсе, но и следовать основным веяниям моды.

Наряду с активным времяпрепровождением на открытом воздухе могут популяризоваться путешествия в национальные природные парки и заповедники. Площадь особо охраняемых природных территорий, а также многообразие климатических зон и, следовательно, разнообразие флоры и фауны делают Россию одной из самых перспективных дестинаций для развития экотуризма в мире.

Одним из направлений для продвижения «активного» спортивного и экологического туризма может стать Байкал. Однако в случае выбора данного направления российский потребитель сталкивается с рядом других проблем. К данным проблемам можно отнести дороговизну авиабилетов и отсутствие «разномастных» гостиниц. По сути, проблема транспортной доступности и неразвитой гостиничной инфраструктуры относится не только к Байкалу, но и ко всей территории Российской Федерации, за исключением десятка крупных городов. В этой связи «воскрешение» туризма после пандемии коронавируса путем популяризации и развития указанных ранее видов туризма требует от федеральных и местных органов власти, предпринимателей и других заинтересованных сторон максимального вложения в создание доступного транспорта, качественных дорог и комфортных условий проживания для отечественных туристов.

Говоря о дорожно-транспортной инфраструктуре, стоит задуматься над созданием сети баз отдыха для автотуристов на федеральных трассах, включающих не только приличные места временного проживания и общественного питания, но и заправочную станцию, охраняемый паркинг и автомойку.

Развитие гостиничной инфраструктуры в постпандемийных условиях потребует немалых вложений с точки зрения санитарного контроля. В этой связи будет эффективно развивать благоустроенные кемпинговые зоны для неорганизованных туристов, включающие паркинг, оборудованные места для разведения костров, возможность проката велосипедов или лодок в зависимости от локации.

Существующие экомаршруты также требуют модернизации. Большинство экологических троп на сегодняшний день не подразумевают долгосрочного пребывания на природе. Данные маршруты преследуют скорее экскурсионно-познавательные цели. Однако следует принять во внимание желание туристов побыть наедине с природой и продумать многодневные экологические маршруты с базами отдыха на всей их протяженности.

Резюмируя вышеизложенное, стоит отметить, что последствия COVID-19 оказались крайне тяжелыми как для мировой, так и для отечественной сферы туризма. Парализованная деятельность авиакомпаний, функционирование гостиниц на грани банкротства – только вершина огромного айсберга последствий пандемии. Несмотря на падение доходов населения, рост безработицы и вирусophobia, очередной кризис может дать толчок новому витку развития туризма в России. За счет слаженной работы органов государственной власти и частного сектора представляется возможность развить дорожно-транспортную и

гостиничную инфраструктуру для продвижения доступных видов туризма на территории России.

Литература

1. Гениевская Ю.С. Туристическая сфера в условиях пандемии // Поствирусный мир. Актуальные вопросы социально-экономического и культурного развития: Сборник научных статей / Под ред. О.В. Архиповой, А.И. Климина. СПб., 2020. С. 45–49.
2. Отельеры о гостиничном кризисе: было жестко // Строительство.ru. Всероссийский отраслевой интернет-журнал. URL: <https://clck.ru/SofMo> (16.10.2020).
3. Российские авиакомпании получили допуск на полеты в 24 страны // Известия. URL: <https://clck.ru/SofN2> (16.10.2020).
4. Россия – Занятое население // Экономические показатели. Trading Economics. URL: <https://clck.ru/SofNJ> (17.10.2020).
5. Россия – Уровень безработицы // Экономические показатели. Trading Economics. URL: <https://clck.ru/Jm8xF> (17.10.2020).
6. Рынок труда, занятость и заработная плата // Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://clck.ru/SofNi> (17.10.2020).
7. Убыток российских авиакомпаний в первом полугодии превысил Р 120 млрд. Насколько вырастут потери отрасли по итогам 2020 года // РБК. URL: <https://clck.ru/SofPK> (16.10.2020).
8. Цены // Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/price> (17.10.2020).
9. Travel & Tourism Economic Impact from COVID-19. L., 2020. URL: <https://wtcc.org/Research/Economic-Impact> (16.10.2020).

© Лебедева С.А.

УДК 797.21 : 616.721.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/33>

А.А. Ляшенко

г. Оренбург, Оренбургский государственный медицинский университет

Я.П. Мелихов

г. Оренбург, Оренбургский государственный медицинский университет

И.А. Мартын

г. Оренбург, Оренбургский государственный медицинский университет

ПЛАВАНИЕ КАК ВИД ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА

Аннотация. В данной статье подробно рассмотрена проблема роста заболеваемости остеохондрозом среди всех возрастных групп населения страны. Целью анализа является обобщение и систематизация знаний по вопросу профилактики заболевания с помощью умеренных физических нагрузок в бассейне. Авторы приходят к выводу, что такой вид физической активности способствует многим оздоровительным процессам. Особое внимание уделяется необходимым для профилактики остеохондроза стилям плавания. Статья носит междисциплинарный характер, поскольку ее тема находится на стыке медицины и физической культуры.

Ключевые слова: плавание; остеохондроз; медицина; профилактика.

A.A. Lyashenko

Orenburg, Orenburg State Medical University

Ya.P. Melihov

Orenburg, Orenburg State Medical University

I.A. Martin

Orenburg, Orenburg State Medical University

SWIMMING AS A TYPE OF PREVENTION OF OSTEOCHONDROSIS

Abstract. This article discusses in detail the problem of increasing the incidence of osteochondrosis among all age groups of the country's population. The purpose of the analysis is to generalize and systematize knowledge on the issue of disease prevention using moderate physical activity in the pool. The authors conclude that this type of physical activity contributes to many health processes. Special attention is paid to the swimming styles necessary for the prevention of osteochondrosis. The article is of an interdisciplinary nature, since its topic is at the intersection of medicine and physical culture.

Keywords: swimming; osteochondrosis; medicine; preventive.

Медицинская статистика показывает, что восемь из десяти человек в мире хотя бы раз в жизни испытывали боли в спине [1, с. 25]. Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу, поскольку заболеваемость остеохондрозом набирает масштаб эпидемий, все чаще

поражая молодое поколение. В качестве эффективного метода избавления от недугов специалисты рекомендуют занятия в бассейне.

Остеохондроз – это заболевание позвоночника, при котором межпозвонокковые диски (а затем позвоночные, суставы и связки) теряют способность нормально функционировать; это тип повреждения ткани позвоночника, которое приводит к изменению формы и стиранию межпозвонокковых дисков [5, с. 23].

Причины остеохондроза.

Развитие остеохондроза всегда происходит из-за старения клеток организма. Однако существует ряд установленных факторов, которые повышают вероятность развития аномальных процессов, приводящих к заболеванию [2, с. 17]:

- пассивный образ жизни и сидячий режим работы;
- длительное, частое пребывание в одном положении;
- избыточный вес тела, а также его быстрый набор;
- постоянные стрессовые ситуации, нервные перегрузки;
- авитаминоз, отсутствие микроэлементов в организме;
- постоянное переохлаждение шейного отдела позвоночника;
- аутоиммунные заболевания, разрушающие хрящевые ткани;
- травмы шеи;
- наследственная патологическая структура позвонков.

Существует четыре стадии остеохондроза.

Первая стадия очень редко диагностируется из-за почти полного отсутствия симптомов заболевания. Эта стадия характеризуется минимальными патологическими изменениями позвоночника. Больные часто жалуются на легкую боль в позвоночнике, наблюдается незначительное напряжение спинных мышц.

Вторая стадия сопровождается более стойкой болью из-за начала деструктивного повреждения внешней области межпозвоноккового диска – фиброзного кольца. При этом межпозвонокковое общение ухудшается, позвонки начинают смещаться относительно друг друга. Межпозвонокковое пространство сжимается, что сопровождается ущемлением нервных, сосудистых и лимфатических окончаний.

На третьей стадии происходит разрыв хряща фиброзного кольца – в результате образуется межпозвонокковая грыжа. Большая часть таких патологий касается поясничного и шейного отделов позвоночника, меньшая – грудного отдела. Этот эффект негативно сказывается на окончаниях спинного нерва, пациент начинает ощущать боль, наблюдается воспалительный процесс.

Четвертая стадия характеризуется тем, что волокна межпозвоноккового диска начинают заменяться рубцовой тканью, а желеобразное ядро – фиброзной тканью и волокнистым хрящом.

Чтобы у человека не развилось такое заболевание, как остеохондроз со всеми его осложнениями, необходимо применять меры по его предотвращению с раннего возраста. В

первую очередь, это надлежащий контроль осанки (при ходьбе, сидении и т. д.), а также физические упражнения.

Контроль осанки особенно важен в школьном возрасте, когда человек проводит значительную часть своего времени в сидячем положении [4, с. 27]. Однако даже во взрослом возрасте остеохондроз может быть надлежащим образом предотвращен, а если он обнаружен рано, дальнейшее его развитие может быть остановлено.

Врачи рекомендуют умеренную физическую активность при дегенеративных процессах позвоночника. Уроки плавания могут принести пользу пациенту. Этот вид физической активности способствует следующим оздоровительным процессам в организме:

1. Облегчение судорог. В воде человек расслабляет мышцы, и это уменьшает неприятное ощущение жесткости в области шеи и талии, которое обычно беспокоит пациентов по утрам.

2. Укрепление мышц спины и шеи. Во время регулярных занятий плаванием тренируются специальные мышцы, поддерживающие позвоночник. Ткани становятся прочнее и долговечнее. В результате патологические процессы в позвоночнике приостанавливаются.

3. Улучшение обмена веществ. Плавание при остеохондрозе способствует нормализации обмена веществ в тканях. Активные движения в воде стимулируют кровообращение, запускаются восстановительные процессы в поврежденном хряще.

4. Растяжение позвоночника. Во время плавания пространство между позвонками увеличивается. Этот процесс в воде проходит безболезненно и постепенно. В результате давление на хрящ и нервные окончания уменьшается. Это помогает уменьшить боль и нормализовать работу внутренних органов.

5. Избавление от лишнего веса. При большой массе тела увеличивается нагрузка на позвоночник, а активное движение в воде помогает похудеть.

Очень важно при профилактике и заболевании остеохондрозом правильно подобрать стиль плавания. При остеохондрозе шейного отдела позвоночника полезно использовать стиль плавания на спине. Это поможет расслабить мышцы. Если у пациента диагностировано повреждение межпозвонковых дисков в области грудной клетки, необходимо плавать на спине. Также рекомендуется плавание брассом. После каждого толчка руками и ногами необходимо стараться скользить по поверхности воды как можно дольше – это поможет растянуть позвоночник и избавиться от скованности.

При поясничном остеохондрозе плавание брассом приносит максимальную пользу. Активные движения ног помогают укрепить мышцы, поддерживающие нижние отделы позвоночника.

Бассейн и правильно подобранные врачом упражнения являются основой эффективного лечения как для молодых пациентов, так и для пожилых людей с остеохондрозом.

Есть много упражнений, которые являются самыми безопасными и рекомендуются для людей всех возрастов [3, с. 14]:

– растяжение позвоночника;

– стоя в воде, выполнять движения ногами и руками, а также наклоны вперед и в стороны;

– надувную подушку поочередно сжимать руками или ногами и удерживать на протяжении 2–5 минут;

– для расслабления позвоночника применяется пассивное лежание на воде в положении на спине, при этом помощник слегка приподнимает ноги над уровнем воды.

Для достижения лечебного эффекта упражнения следует проводить регулярно.

Противопоказанием к применению занятий плаванием при остеохондрозе являются следующие состояния:

1) заболевание в острой стадии, сопровождающееся выраженным болевым синдромом, спазмами, ограничением подвижности. В этом случае необходимо предварительное воздействие лекарств, облегчение симптомов;

2) острые признаки респираторного, инфекционного или вирусного заболевания;

3) острая сердечная и дыхательная недостаточность;

4) склонность к эпилептическим припадкам или приступам.

Таким образом, при правильном подходе к выполнению водных процедур и соблюдении рекомендаций возможно снижение проявления заболевания. Однако не стоит забывать и о главной терапии – медицине. Только комплексное воздействие на проблему позволит приостановить патологические процессы и не ухудшить течение заболевания.

Литература

1. Доронин Б.М., Доронина О.Б. Некоторые актуальные вопросы диагностики и лечения боли в спине // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2014. № 4. С. 24–28.

2. Пилипович А.А. Лечение и профилактика остеохондроза // Лечебное дело. 2015. № 1. С. 15–22.

3. Примакова О.В., Кичигина А.О., Бровкина И.Л. Анализ эффективности применения акваэробики для реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника // INNOVA. 2018. № 3. С. 13–15.

4. Сороковиков В.А., Кошкарева З.В., Складенко О.В. Остеохондроз: некоторые аспекты состояния вопроса // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2016. № 2. С. 22–28.

5. Толегенов А.К. Остеохондроз – болезнь всего организма // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2013. № 2. С. 22–25.

© Ляшенко А.А., Мелихов Я.П., Мартын И.А.

УДК 796.92 : 796.012.12

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/34>

Е.Д. Митусова

канд. пед. наук

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

Т.Г. Климанова

канд. пед. наук

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

ПРАКТИЧЕСКОЕ ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Аннотация. В статье описаны и апробированы комплексы специально-подготовительных упражнений, выявлена их эффективность для развития специальной выносливости. Использование этих комплексов в экспериментальной группе дает большой прирост показателей результативности на контрольных тренировках, что значительно превышает показатели контрольной группы, которая занималась по общепринятой программе. Результаты исследования могут послужить основной базой для подготовки учебно-методических материалов, они могут использоваться при составлении непосредственно учебно-тренировочных планов, рассчитанных на макроцикл как одного года, так и четырехлетия. Полученные материалы позволяют увидеть статистику роста в нашем исследовании и на определенном этапе подготовки отдать предпочтение методу, который проверяли.

Ключевые слова: лыжная подготовка; лыжный спорт; тренировочный процесс; лыжники-гонщики.

E.D. Mitusova

Candidate of Pedagogical Sciences

Kolomna, state social and humanitarian University

T.G. Klimanova

Candidate of Pedagogical Sciences

Kolomna, state social and humanitarian University

PRACTICAL IMPLEMENTATION OF A COMPLEX OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN RACING SKIERS

Abstract. In the article describes and tested complexes of special-preparatory exercises, revealed the effectiveness of the used special-preparatory exercises for the development of special endurance. The effectiveness of the used special-preparatory exercises for the development of special endurance was revealed, the use of these complexes in the experimental group gives 38.12 to the effectiveness in control trainings, which is 26.03 higher than the indicators of the control group, which was engaged in the generally accepted program. The results of the study can serve as the main basis for the preparation of educational and methodological materials, can be used when drawing up educational and training

plans directly, designed for a macrocycle of both one year and four years. The materials obtained allow us to see the statistics of growth in our study and at a certain stage of preparation to give preference to the method that was tested.

Keywords: ski training; skiing; training process; cross-country skiers.

Введение. Лыжный спорт имеет самую большую популярность не только в нашей стране, но и в мире относительно всех зимних видов спорта. Мы рассмотрим разновидность лыжного спорта – лыжные гонки. Количество лыжников-гонщиков в нашей стране, по данным на 2010 г., составляло 2,5 млн человек. В 2019 г. количество спортсменов и любителей составляет 3,6 млн человек. Это говорит о доступности и массовости данного вида спорта для всех слоев населения, причем не только в городах, но и селах и деревнях. Занятия лыжным спортом включены в обязательную программу дисциплины физического воспитания в школах, техникумах, вузах и некоторых профессий. Существует целая сеть муниципальных, районных, областных, региональных всероссийских и международных соревнований, в которых могут участвовать не только спортсмены, но и любители. Однако просто взять и выйти на старт нельзя, к соревнованиям необходимо готовиться. Система подготовки каждого лыжника-гонщика – это многолетний и многоступенчатый процесс, который представляет собой управляемую структуру, направленную на достижение наилучших результатов, с учетом индивидуальных особенностей организма, возрастных особенностей, принципов и закономерностей тренировочного процесса в лыжных гонках [1–3]. Необходимо также учитывать особенности подготовки лыжников на всех этапах круглогодичной тренировки – подготовительном, соревновательном и переходном. Полноценная подготовка спортсмена обязательно включает в себя как общую, так и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП). Удачное соотношение средств и методов тренировочного процесса позволяет добиться максимальной эффективности занятий в лыжном спорте, лыжник постепенно адаптируется к новым и более сложным нагрузкам, от чего растет его спортивное умение [4].

Цель исследования – обоснование и практическое внедрение комплекса упражнений на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 16–18 лет.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе ГБУ МО СШОР «Истина» Истринского района, д. Головино, с мая 2018 г. по февраль 2020 г. в несколько этапов. Изучение и анализ литературных источников проводились по теме исследования и включали изучение и обобщение опыта работы ведущих тренеров, обработку информации из учебно-методических пособий, тренировочных планов, протоколы соревнований и контрольных стартов, интернет-статей и т. д. Использование этого метода позволило определить главные направления подготовительной работы тренера по лыжным гонкам, основные стороны, влияющие на развитие специальной выносливости у 16 лыжников-гонщиков. Всего в работе проанализировано 18 литературных источников различных авторов. Педагогические наблюдения проводились в течение двух лет занятий лыжными гонками, включали контроль за уровнем общей и специальной физической

подготовки, участие в контрольных и соревновательных стартах – как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Тестирование проводилось в начале эксперимента, на протяжении реализации экспериментальной тренировочной программы и в конце эксперимента. Нами были выбраны следующие тестовые упражнения: кросс 5 км, бег на лыжах и лыжероллерах 10 км, направленные на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 16–18 лет. По результатам этих тестов определялись динамика общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков за все время наблюдения за ними. Для спортсменов группы «Э» (экспериментальная группа из 8 человек) были разработаны и внедрены в тренировочный процесс три комплекса имитационных, подводящих и специально-подготовительных упражнений для развития и совершенствования специальной выносливости – главного фактора физического развития в лыжных гонках. Другая группа «К» (контрольная группа из 8 человек) занималась по стандартному плану тренировок. В течение полутора лет наблюдений определялись и сравнивались уровни специальной выносливости, определяемые по результатам. Применение первого, второго и третьего комплексов осуществлялось с 5 июня сезона 2018/2019 по 31 января сезона 2019/2020 гг. Основной задачей первого комплекса являлось обучение техническим особенностям лыжных гонок, присущим взрослым лыжникам. Основная задача второго комплекса – развитие координационной выносливости, способности сохранять общую систему техники движений. Задачей третьего комплекса являлось развитие способности аэробной выносливости – повысить максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Совершенствование трех комплексов осуществлялось с 31 августа по 31 января 2020 г. В середине ноября и начале февраля сезонов 2018/2019 и 2019/2020 гг. проводились соревнования – бег на лыжах 10 км, классика. Прием контрольных нормативов: летом – бег на лыжероллерах 10 км коньковым ходом, бег 5 км – летом и в первой трети осени. С ноября по апрель – участие в соревновательных стартах обеих групп. Разминка перед соревнованиями и контрольными стартами производилась следующим способом: 40 мин катание на лыжероллерах или лыжах в спокойном темпе с несколькими ускорениями разной величины, далее 15 мин на выполнение комплекса ОРУ и беговых упражнений, затем производился раздельный старт. Порядок стартующих определялся жребием. После старта производилась заминка – в течение 30 мин спокойное катание на лыжах. Во время проведения исследования все его участники в соответствии с образовательной программой по физической культуре сдавали контрольные нормативы (тесты) по физической подготовке. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке проводилась в форме соревнований между учащимися. Это стимулировало учащихся на достижение более высоких результатов в соревнованиях. Соревнования в кроссе (бег на 5 км) проводились в июле – октябре 2018 г., июле – октябре 2019 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнивая средние показатели контрольных нормативов, видим, что первые результаты (до начала эксперимента) лыжников-гонщиков примерно одинаковы, поэтому можно утверждать, что и уровень развития специальной выносливости тоже почти не различается на тот момент (табл.).

За период исследования была отмечена положительная динамика результатов во всех контрольных упражнениях в обеих группах. Особенно высокий рост результатов был в профильном упражнении – бег на лыжах. В экспериментальной группе рост результатов составил 38,12 по сравнению с первыми тестами, а в контрольной группе – 12,09. В кроссе мы видим следующую динамику: результаты по-прежнему улучшились, на этот раз прирост составил в экспериментальной группе 15,42 против 8,38 в контрольной группе. В лыжероллерах общая динамика аналогична двум названным тестам: экспериментальная группа – 22,77, контрольная группа – 8,38. Исходя из результатов, мы видим, что в экспериментальной группе наибольший прирост имеют результаты в лыжах, как и в контрольной группе. Первая группа имеет больший прирост. Это можно объяснить тем, что данное преимущество достигнуто благодаря использованию специально-подготовительных упражнений, т. е. за счет роста уровня специальных упражнений для развития специальной выносливости, а не за счет преимущества в функциональной подготовке.

Таблица

Средние показатели контрольных нормативов

Тест	Этап	Группа		Разн.	t-критерий Стьюдента	Стат. знач.
		К.	Э.			
Бег	Начало	18,31±0,23	18,24± 0,26	0,07	8,56	P>0,05
	Конец	18,00±0,31	17,25± 0,14	0,35	15,42	P>0,05
Л/р	Начало	28,32±0,27	28,33± 0,30	0,01	8,38	P>0,05
	Конец	28,03± 0,22	27,06± 0,13	0,53	22,77	P>0,05
Лыжи	Начало	27,58±0,18	27,38± 0,17	0,20	12,09	P>0,05
	Конец	27,32 ± 0,28	26,12± 0,23	1,20	38,12	P>0,05

Вывод. В результате научно-исследовательской работы подготовлены и апробированы комплексы специально-подготовительных упражнений, выявлена эффективность используемых специально-подготовительных упражнений для развития специальной выносливости. Использование этих комплексов в экспериментальной группе дает 38,12 к результативности на контрольных тренировках, что на 26,03 превышает показатели контрольной группы, которая занималась по общепринятой программе.

Литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М., 1999. 246 с.
2. Андрианов М.В., Митусова Е.Д., Морозов В. Развитие выносливости школьников 13–14 лет на занятиях по лыжной подготовке на основе специальных упражнений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 11–13
3. Лебедев С.М. Развитие качества выносливости у лыжников-гонщиков. Сургут, 2012. 38 с.
4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: Учебное пособие / Под ред. Н.А. Демко. Минск, 2010. 288 с.

© Митусова Е.Д., Климанова Т.Г.

УДК 796.853.26: 796.41

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/35>

Н.Ю. Мищенко

канд. пед. наук

г. Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры

ПРИМЕНЕНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОСАНКИ, В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Аннотация. Обоснована целесообразность применения статодинамических упражнений в процессе формирования рациональной осанки на тренировочных занятиях юных каратистов 10–12 лет. Дана характеристика экспериментальной методики формирования рациональной осанки у спортсменов-каратистов 10–12 лет с применением статодинамических упражнений. Показано положительное влияние экспериментальной методики на нормализацию состояния осанки юных спортсменов-каратистов 10–12 лет, а также статистически достоверное увеличение активности подвижности позвоночного столба вперед, в сторону и показателей, характеризующих функциональное состояние «мышечного корсета». Применение специальных статодинамических комплексов способствовало эффективному развитию статической, динамической силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: осанка; статодинамические упражнения; юные спортсмены-каратисты; тренировочный процесс.

N.Yu. Mishchenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Chelyabinsk, Ural State University of Physical Culture

APPLYING STATDYNAMIC EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG KARATISTS, DIRECTED TO FORMATION OF A RATIONAL POSTURE

Abstract. The expediency of using static-dynamic exercises in the process of forming a rational posture in training sessions for young ka-ratists 10–12 years old has been substantiated. The article describes the experimental methodology of rational posture formation among athletes-karatekas 10–12 years old with the use of static-dynamic exercises. The positive influence of the experimental methodology on the normalization of the posture state of young sportsmen-karateka 10–12 years old, as well as a statistically significant increase in the activity of the mobility of the spinal column forward, to the side and indicators characterizing the functional state of the "muscle corset" is shown. The use of special static-dynamic complexes contributed to the effective development of static, dynamic strength endurance, speed-strength abilities.

Keywords: posture; static-dynamic exercises; young karate athletes; training process.

Актуальность исследования. На современном этапе происходит активное изменение содержания физического воспитания и спортивной подготовки детей школьного возраста, что приводит к пересмотру требований к технологии обучения на уроках физической культуры и тренировочных занятий с детьми. В этих условиях повышается роль восточных единоборств, представленных в Единой всероссийской спортивной классификации несколькими спортивными дисциплинами, одной из которых является каратэ (WKF) – стиль традиционного каратэ, объединившего под собой все стили традиционного каратэ [3].

В каратэ обязательным требованием к спортсмену высокого уровня является Шисей («выправка»). Можно охарактеризовать это понятие как единство физической подготовки и психологического настроения. Шисей включает много факторов: осанка, направление взгляда, положение рук и ног при движении, сохранение устойчивости и т. д. Не имея правильной осанки, спортсмен не сможет достичь высокого профессионального уровня в выбранном виде спорта [2].

На наш взгляд, целесообразным средством в решении вопроса формирования рациональной осанки спортсменов-каратистов могут стать статодинамические упражнения, под которыми понимают динамические упражнения без полного расслабления мышц или чередования статических и динамических режимов в одном упражнении [4].

Исследования Е.Б. Мякиченко и В.Н. Селуянова установили, что статодинамические упражнения позволяют эффективно избирательно тренировать различные мышечные группы, оказывая воздействие на все типы мышечных волокон [5]. По утверждению А.А. Орлова, это обуславливает их высокое коррекционное и оздоровительное значение [6].

Между тем, выполненный анализ специальной литературы показал, что научных исследований, связанных с обозначенной проблемой, очень мало, хотя отдельные представляют несомненный интерес [1]. Отсутствуют научно обоснованные методики и программы по подготовке юных каратистов на основе статодинамических упражнений.

Таким образом, актуальность исследования определяет возникшее **противоречие** между необходимостью формирования рациональной осанки у юных спортсменов-каратистов 10–12 лет на основе использования статодинамических упражнений и недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса в теории и практике спортивной тренировки.

С учетом вышесказанного была поставлена **цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику формирования рациональной осанки у спортсменов-каратистов 10–12 лет в тренировочном процессе с применением статодинамических упражнений.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа, в период с 2018 по 2020 гг. на базе СДЮСШОР «Конас» г. Челябинска, с участием 20 юных каратистов 10–12 лет, из которых была сформирована одна экспериментальная группа. Разработанные комплексы статодинамических упражнений включались в общепринятую программу тренировок юных спортсменов-каратистов 10–12 лет три раза в неделю, продолжительность тренировочного занятия составляла 90 минут. Экспериментальные занятия проводились с 1

сентября 2019 г. по 1 марта 2020 г. Предусматривалось три варианта выполнения статодинамических упражнений по типу круговой тренировки в конце основной части тренировочного занятия: с акцентом на развитие статической силовой выносливости необходимых мышечных групп (переход от одной амплитуды движения к другой с удержанием на каждом уровне в течение 10 секунд); с преимущественным развитием динамической выносливости (переход от одной амплитуды движения к другой выполняется достаточно быстро – на один счет и не предполагает длительного удержания положения на каждом уровне); с активным развитием скоростно-силовых способностей (пружинные движения выполняются с максимальной скоростью, амплитуда движения сохраняется в пределах 5° в течение 10 секунд). Количество статодинамических (изотонических) упражнений в одном тренировочном занятии составляло от 6 до 18 упражнений (по 1–4 серии).

Результаты исследования. После окончания эксперимента мы обнаружили положительные изменения, произошедшие в состоянии осанки юных каратистов 10–12 лет. Так, у 12 из 20 обследованных каратистов (60%) осанка пришла в норму и лишь у 8 (40%) юных спортсменов были выявлены отклонения от нормы, у 6 спортсменов (30%) были выявлены малые (незначительные) отклонения и лишь у 2 спортсменов-каратистов (10%) – значительные отклонения (табл. 1).

Таблица 1

Состояние осанки каратистов 10–12 лет (%) после окончания эксперимента (март 2020 г.)

Звенья тела	Шкала оценок (баллы)		
	Норма (0 б.), количество человек (%)	Малые отклонения (1 б.), количество человек (%)	Значительные отклонения (2 б.), количество человек (%)
1. Голова	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
2. Верхняя часть спины	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
3. Поясница	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
4. Живот	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
5. Плечи	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)

Сравнительный анализ показателей состояния осанки спортсменов-каратистов 10–12 лет после окончания эксперимента (март 2020 г.) показал, что произошли статистически достоверные изменения в обследуемых звеньях тела испытуемых – положение головы, верхней части спины, поясницы, живота, плеч (табл. 2). Из полученных данных видно, что спортсмены-каратисты стали иметь в основном незначительные отклонения головы (штрафная оценка составила 0,1 балла), верхней части спины (штрафная оценка 0,2 балла), поясницы (штрафная оценка 0,1 балла), живота (штрафная оценка 0,1 балла) и плеч (штрафная оценка 0,1 балла) (табл. 2). Изменения произошли в группе здоровья: 18 человек (90%) стали иметь первую группу здоровья и лишь 2 человека (10%) – вторую группу здоровья.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей состояния осанки спортсменов-каратистов 10–12 лет после окончания эксперимента (март 2020 г.) (в баллах)

Звенья тела	До эксперимента	После эксперимента	t	P
1. Голова	0,7±0,41	0,1±0,13	2,21	<0,05
2. Верхняя часть спины	1,1±0,85	0,2±0,31	2,23	<0,05
3. Поясница	0,6±0,39	0,1±0,12	2,41	<0,05
4. Живот	0,5±0,35	0,1±0,11	2,28	<0,05
5. Плечи	0,9±0,47	0,1±0,14	2,26	<0,05

Сравнительная оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата юных спортсменов-каратистов 10–12 лет после окончания эксперимента, которая включала в себя оценку функционального состояния позвоночника и «мышечного корсета», позволила выявить, что во всех исследуемых показателях произошли статистически достоверные изменения (табл. 3). Прирост в тестах, определяющих активность подвижности позвоночного столба, составил:

- 1) наклон вперед из положения стоя (см) – 4,2 см (47,2%);
- 2) наклон в сторону (см) – 4,3 см (26,3%).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей функционального состояния позвоночного столба, «мышечного корсета» юных каратистов 10–12 лет в конце эксперимента

Показатели, единицы измерения	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Оценка активной подвижности позвоночного столба: вперед, в сторону				
1. Наклон вперед из положения стоя (см)	6,8±2,53	11,0±3,41	2,45	<0,05
2. Наклон в сторону (см)	14,2±3,98	18,5±4,29	2,21	<0,05
Оценка функционального состояния «мышечного корсета»				
1. Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах (мин)	1,6±1,24	2,4±2,34	2,23	<0,05
2. Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища (мин)	1,0±1,18	1,6±1,25	2,22	<0,05
3. Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища) (мин)	1,2±2,16	1,9±2,56	2,38	<0,05
4. Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 мин (количество раз)	31,8±2,12	42,6±4,38	2,85	<0,05

В тестах, характеризующих функциональное состояние мышечного корсета, получены результаты:

- 1) удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах (мин) – 0,8 с (40,0%);

2) статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища (мин) – 0,6 с (46,1%);

3) удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища) (мин) – 1,2 мин (45,2%);

4) сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 мин (количество раз) – 10,8 раз (29,0%).

После проведения эксперимента были отмечены заметные улучшения у юных спортсменов-каратистов 10–12 лет в уровне развития активной подвижности позвоночного столба, а также «мышечного корсета» (табл. 4). Так, в тесте 1 «Наклон вперед из положения стоя» (см), отражающем активность подвижности позвоночного столба вперед, снизилось количество спортсменов 10–12 лет с низким уровнем с 9 (45%) до 0 спортсменов (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 10 (50%) до 14 (70%) и высоким уровнем с 1 (5%) до 6 (30%) (табл. 4).

Таблица 4

**Уровни активной подвижности позвоночного столба и «мышечного корсета»
спортсменов-каратистов 10–12 лет после окончания эксперимента (в %)**

Показатели, единицы измерения	Уровни активной подвижности		
	Низкий	Средний	Высокий
Уровни активной подвижности позвоночного столба: вперед, в сторону			
1. Наклон вперед из положения стоя (см)	0 спортсменов (0%)	14 спортсменов (70%)	6 спортсменов (30%)
2. Наклон в сторону (см)	0 спортсменов (0%)	15 спортсменов (75%)	5 спортсменов (25%)
Уровни функционального состояния «мышечного корсета»			
1. Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах (мин)	0 спортсменов (0%)	13 спортсменов (65%)	7 спортсменов (35%)
2. Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища (мин)	2 спортсмена (10%)	14 спортсменов (70%)	4 спортсмена (20%)
3. Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища) (мин)	0 спортсменов (0%)	12 спортсменов (60%)	8 спортсменов (40%)
4. Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 мин (количество раз)	0 спортсменов (0%)	12 спортсменов (60%)	8 спортсменов (40%)

В тесте 2 «Наклон в сторону» (см), отражающем активность подвижности позвоночного столба в сторону, снизилось количество спортсменов 10–12 лет с низким уровнем с 12 (60%) до 0 спортсменов (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 8 (40%) до 15 (75%) и высоким уровнем с 0 (0%) до 5 (25%) (табл. 4).

В показателях, отражающих функциональное состояние «мышечного корсета» юных спортсменов-каратистов, тоже произошли позитивные улучшения (табл. 4). В первом тесте «Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах» (мин), определяющем статическую силовую выносливость мышц-разгибателей спины, зафиксировано уменьшение числа спортсменов с низким уровнем с 11 (55%) до 0 (0%), повышение со средним уровнем с 7 (35%) до 13 (65%) и высоким с 2 (10%) до 7 (35%) (табл. 4).

Во втором тесте «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» (мин) зафиксировано уменьшение числа спортсменов с низким уровнем с 12 (60%) до 2 (10%), повышение со средним уровнем с 8 (40%) до 14 (70%) и высоким уровнем с 0 (0%) до 4 (20%) (табл. 4).

В третьем тесте «Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища)» (мин), с помощью которого оценивалась статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса, произошло уменьшение количества спортсменов с низким уровнем с 7 (35%) до 0 (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 10 (50%) и высоким уровнем развития статической силовой выносливости мышц брюшного пресса с 3 (15%) до 8 (40%) (табл. 4).

В четвертом тесте «Сгибание-разгибание туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 мин» (количество раз), проведенном для оценки динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса, уменьшилось количество спортсменов с низким уровнем с 9 (45%) до 0 (0%), повысилось со средним уровнем с 9 (45%) до 12 (60%) и высоким уровнем с 2 (10%) до 8 (40%) (табл. 4).

Таким образом, экспериментальная методика оказала положительное влияние на нормализацию состояния осанки юных спортсменов-каратистов 10–12 лет, а также статистически достоверное увеличение активности подвижности позвоночного столба вперед, в сторону и показателей, характеризующих функциональное состояние «мышечного корсета». Применение специальных статодинамических комплексов способствовало эффективному развитию статической, динамической силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.

Литература

1. Карева И.В. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2013. 23 с.
2. Карлова Е.Е., Мищенко Н.Ю. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий юных каратистов 10–12 лет // Профессиональная подготовка современного специалиста в условиях преддипломной практики: Материалы региональной научно-практической конференции студентов, преподавателей, методистов практики / Под ред. М.В. Проломовой, Ю.В. Логиновой. Челябинск, 2015. С. 206–208.

3. Коробейников П.В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ // Теория и практика физической культуры. 2011. № 3. С. 35.

4. Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.А. Репникова. Владимир, 2017. 63 с.

5. Мякиченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон». М., 2001. 67 с.

6. Орлов А.А. Методика использования статодинамических упражнений для восстановления профессиональной работоспособности людей умственного труда: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1995. 24 с.

© Мищенко Н.Ю.

УДК 612.176: 796.015.68

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/36>

М.В. Мужиченко

канд. мед. наук

г. Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

А.Г. Губашева

г. Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ОСОБЕННОСТЬ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. Исследовалась вариабельность сердечного ритма у студентов направления «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности», имеющих высокий уровень физической нагрузки, и студентов отделения «Биология» с более низким уровнем физической активности. Выявлено, что более высокая физическая активность студентов обеспечивает благоприятный уровень вариации сердечного ритма, тип регуляции сердечно-сосудистой системы и повышает резервные возможности организма студентов.

Ключевые слова: студенты; сердечно-сосудистая система; вариабельность сердечного ритма.

M.V. Muzhichenko

Candidate of Medical Sciences

Volgograd, Volgograd State Social and Pedagogical University

A.G. Gubasheva

Volgograd, Volgograd State Social and Pedagogical University

PECULIARITY OF HEART RATE VARIABILITY IN STUDENTS WITH DIFFERENT INTENSITY OF PHYSICAL LOAD

Abstract. We studied the heart rate variability among students of the direction “Physical culture and life safety” with a high level of physical activity and students of the department of biology with a lower level of physical activity. It was revealed that higher physical activity of students provides a favorable level of heart rate variation, a type of regulation of the cardiovascular system and increases the reserve capacities of the student body.

Keywords: students; cardiovascular system; heart rate variability.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у молодых людей – одно из важнейших направлений в биологии и медицине, поскольку его критерии являются базовыми в плане определения и прогнозирования соматического здоровья, физического статуса, а также возможных ограничений тех или иных видов двигательной активности [1–4]. В ряде работ показаны особенности регуляции сердечно-сосудистой системы у лиц

юношеского возраста в зависимости от соматотипа, уровня тревожности, влияния психоактивных веществ, стресса [5–7].

В данной работе представлены сравнительные результаты исследования variability сердечного ритма и типа регуляции студентов, имеющих различную интенсивность физической нагрузки.

Актуальность исследования заключается в том, что сердечно-сосудистая система является индикатором состояния всех приспособительных реакций организма, это позволяет оценить адаптацию организма студентов с различной физической активностью к учебной нагрузке.

Цель исследования: сравнительная оценка variability сердечного ритма (BCP) и определение преобладающего типа регуляции сердечного ритма у студентов с различной интенсивностью физической нагрузки.

Объект исследования: студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ) в возрасте от 17 до 19 лет, имеющие разную интенсивность физических нагрузок.

Методы исследования.

Оценка BCP проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса пульсовой диагностики «Веда-Пульс».

Нами анализировались следующие параметры BCP:

1. Временные показатели BCP: R-R, SDNN, AMo, RMSSD;
2. Показатели спектрального анализа: LF-диапазон, VLF, мс², HF;
3. Индексы Баевского: ИВР, ПАП, ИН.

Результаты исследования.

Средние показатели результатов, полученных в исследованных группах студентов, представлены в таблице.

Таблица

Средние значения variability сердечного ритма студентов

Группа	ЧСС, уд/мин	AMo, %	ИН, у.е.	ИВР, у.е.	Ср. длит. RR (мс)	SDNN, мс	HF, %	LF, %	RMSSD, мс	ПАПР, у.е.
БХБ	76,3±11	36,6±10,6	114,41 ± 73,74	169,67 ± 92,95	810±117	801,4±114,9	30,94±15,17	31,35±15,3	56,96±18,6	48,36 ± 19,64
ФК и БЖ	82,9±8,1*	40,5±11,38*	160,91±132,13*	218,95±151,96*	743±81*	51,96±21,13	27,03±10,96	38,3±12,75	35,25±16,56*	57,88±21,47*

Примечание. *- P ≤ 0,05; **- P ≤ 0,05.

Анализ средних показателей BCP у студентов направления «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» (ФК и БЖ) показал, что для них характерна нормокардия – средняя частота сердечных сокращений составляет 76,3±12 уд/мин. Индекс напряжения (ИН) регуляторных систем находится в норме и составляет в среднем 114,41±73,74. ПАПР –

показатель адекватности процессов регуляции, который отражает соответствие между парасимпатической нервной системой и ведущим уровнем функционирования синусового узла, имеет значение $48,365 \pm 19,64$, что указывает на адекватность этих процессов. Число кардиоинтервалов, соответствующих значению моды, в % к объему выборки (АМо) составляет $36,608 \pm 10,65$, что указывает на ритмичность кардиоинтервалов и вегетативное равновесие. Величина RMSSD – показателя, характеризующего активность парасимпатического звена вегетативной регуляции, равна $56,96 \pm 18,60$, что характерно для умеренного преобладания холинэргических влияний. Индекс вегетативного равновесия (ИВР) равен $169,673 \pm 92,951$, что соответствует вегетативному балансу. Спектральный анализ ВСР показывает, что доля VLF-волн, составляющая 37,71%, характеризует оптимальное влияние высших вегетативных центров на сердечно-сосудистый подкорковый центр. Доля LF-волн отражает хороший уровень сегментарной регуляции и состояния сосудистого тонуса.

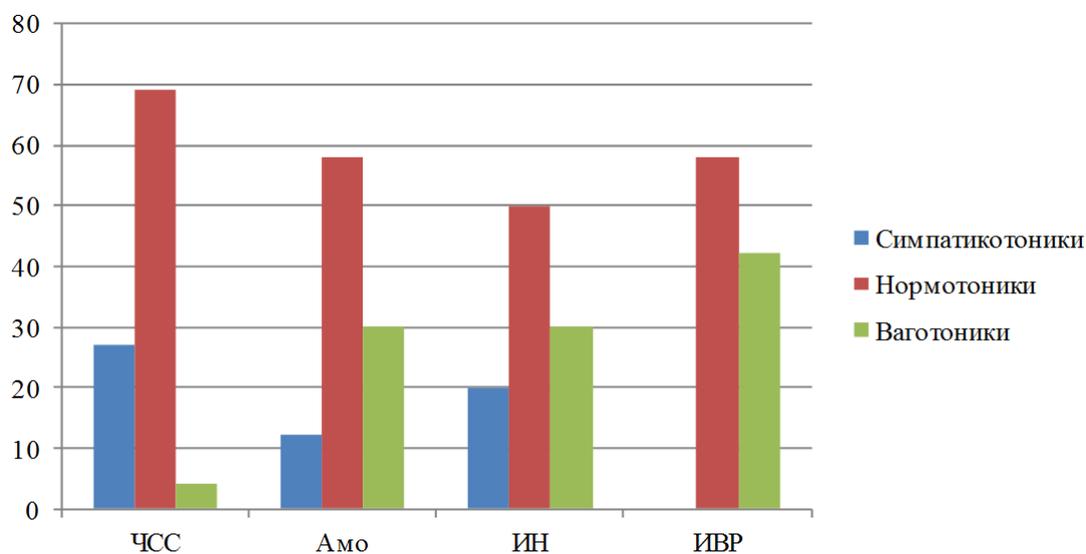


Рис. 1. Соотношение студентов ФК и БЖ с различным типом вегетативной регуляции по показателям ВСР (%)

Анализ индивидуальных показателей (рис. 1) свидетельствует, что у большинства студентов отделения ФК и БЖ по всем показателям имеется вегетативный баланс между симпатической и парасимпатической нервной системой. Для 30–50% студентов по различным показателям характерен холинэргический тип регуляции, что также является благоприятным для сердечно-сосудистой системы.

Исследование ВСР студентов отделения «Биология» (БХБ), имеющих меньший уровень физической активности, показало, что ЧСС у них достоверно выше, чем у студентов ФК и БЖ и составляет $82,9 \pm 8,14$, что соответствует умеренной тахикардии. Средняя величина R-R-интервала достоверно ниже. Индекс напряжения у студентов этой группы достоверно выше нормы, что указывает на недостаточный уровень адаптации. Также более высокий индекс вегетативного равновесия и показатель ПАПР, что свидетельствует о большем вкладе симпатической системы. Амплитуда моды находится в пределах

физиологической нормы. Остальные показатели ВСР не имеют достоверно значимых статистических различий между группами, что связано с большим разбросом данных.

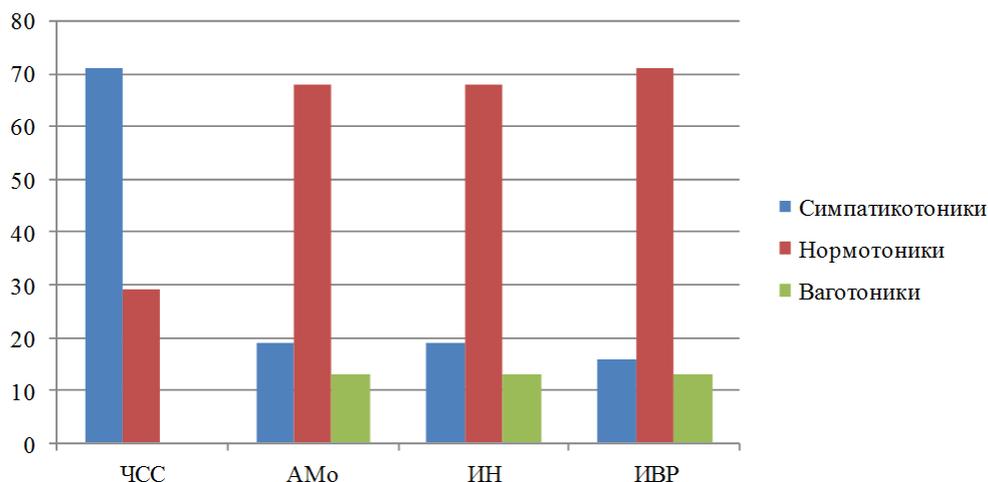


Рис. 2. Соотношение студентов БХБ с различным типом вегетативной регуляции по показателям ВСР (%)

Анализ индивидуальных показателей студентов БХБ показал, что у 84% студентов выявлена тахикардия разной степени выраженности и симпатотоники преобладают также по показателю ПАПР, что свидетельствует о неадекватности процессов регуляции.

Студентов с холинергическим типом регуляции, который является более благоприятным для сердечно-сосудистой системы, значительно меньше, чем с адренергическим.

Интегративным показателем функционирования сердечно-сосудистой системы является уровень резервных возможностей организма. Высокие адаптационные способности организма имеют 38% студентов ФК и БЖ, удовлетворительные – 54%, низкие – 8%. Среди студентов БХБ высокие резервные возможности имеют только 16% обследованных и по 42% имеют хорошие и удовлетворительные возможности.

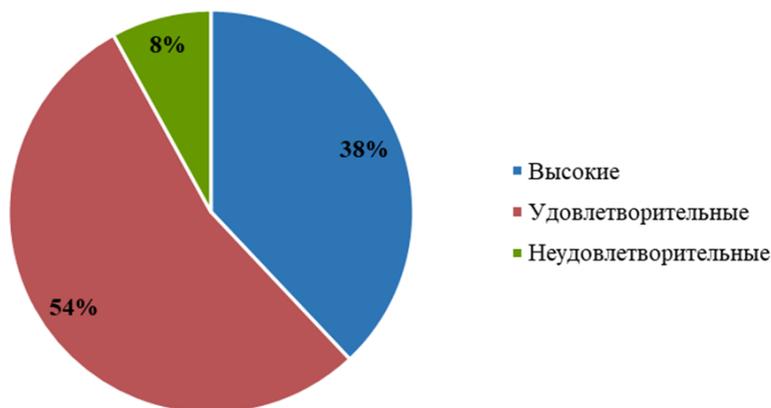


Рис. 3. Адаптационные возможности организма студентов ФК и БЖ

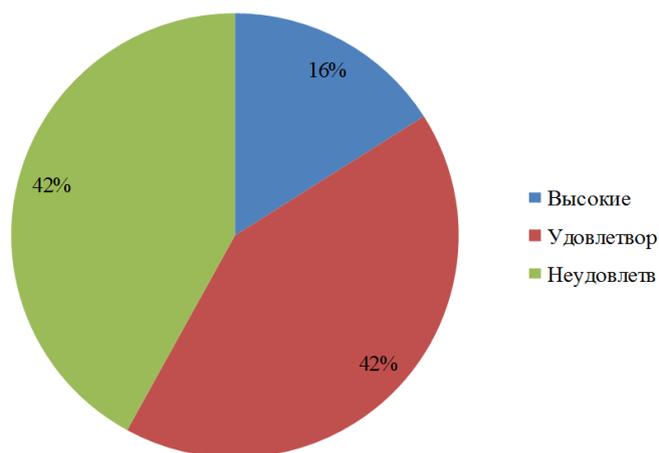


Рис. 4. Адаптационные возможности организма студентов БХБ

Выводы.

1. Преобладающее количество студентов имеет вегетативное равновесие в регуляции сердечно-сосудистой системы.

2. Для 30–60% студентов отделения ФК и БЖ по различным показателям характерен умеренно холинергический тип регуляции и оптимальное соотношение влияния центральных и сегментарных систем на функции сердца. Большинство студентов имеют низкую величину индекса напряжения и высокий (38%) и удовлетворительный (54%) уровень резервных возможностей организма.

3. У 20–70% студентов отделения БХБ по различным показателям выявлено умеренное преобладание симпатической и центральной регуляции сердечного ритма, снижение активности автономного контура регуляции, умеренное напряжение регуляторных систем организма. Высокие резервные возможности имеют только 16% студентов и по 42% – удовлетворительный и неудовлетворительный уровень.

4. Более высокая физическая активность студентов обеспечивает благоприятный уровень вариации сердечного ритма, тип регуляции сердечно-сосудистой системы и повышает резервные возможности организма.

Литература

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М., 1997. 236 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., 1979. 298 с.
3. Воронина Г.А. Сердечный ритм и оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы // Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение: Тезисы докладов международного симпозиума. Ижевск, 1996. С. 127–128.
4. Кретьова И.Г., Ведясова О.А., Комаров М.В., Ширяева О.И. Анализ и прогнозирование резервных возможностей организма студентов по параметрам вариабельности сердечного ритма // Гигиена и санитария. 2017. № 6. Т. 96. С. 557–560.
5. Мужиченко М.В. Влияние психоактивных веществ на функциональное состояние сердечнососудистой системы подростков // Изучение, сохранение и восстановление естественных

ландшафтов: Сборник статей VII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. М., 2017. С. 256–258.

6. Мужиченко М.В. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся с различным уровнем тревожности // 70-летие Победы под Сталинградом – важный этап в деле военно-патриотического воспитания: Сборник научных статей. Волгоград, 2013. С. 87–90.

7. Надежкина Е.Ю., Новикова Е.И., Мужиченко М.В., Филимонова О.С. Влияние экзаменационного стресса на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уровень тревожности у студентов с различными типами высшей нервной деятельности // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2017. № 2(62). С. 115–118.

© Мужиченко М.В., Губашева А.Г.

УДК 796.015.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/37>

И.Ш. Мутаева

канд. биол. наук

г. Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

И.Г. Герасимова

канд. пед. наук

г. Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

А.С. Селиверстова

г. Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

Ч.А. Гизатуллина

канд. пед. наук

г. Набережные Челны, Набережночелнинский государственный педагогический университет

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного теоретического анализа основных аспектов спортивной подготовки в циклических видах спорта. Для эффективного решения проблемы подготовки в циклических видах спорта необходимо изучение закономерностей реакции организма спортсменов, включая процессы утомления и восстановления в ответ на физические нагрузки различной направленности. Очень важна при этом индивидуализация тренировочного процесса с учетом функционального состояния и резервных адаптационных возможностей организма. Выявлены такие причины, влияющие на развитие циклических видов спорта, как социально-экономические и политические преобразования, постоянно происходящие в России; демографические изменения, вызванные сокращением численности населения России в связи с распадом Советского Союза; структурно-организационные причины, предполагающие наличие устаревшей системы подготовки спортсменов высокой квалификации, отсутствие современных центров и баз олимпийской подготовки, эффективной системы управления олимпийской подготовкой в целом и направленной политики в подготовке тренерских и спортивно-медицинских кадров. Выявлены также технологические причины, возникшие в результате резкого сокращения целевых научных исследований во всех отраслях спортивной науки, и архаичный механизм разработки и внедрения эффективных инновационных технологий. Отмечено существенное отставание в медико-биологическом обеспечении подготовки спортсменов-олимпийцев и др. Проведенный анализ показал, что отставание в структурно-организационном и технологических блоках олимпийской подготовки вызвано снижением эффективности научных исследований.

Ключевые слова: циклические виды спорта; аспекты, спортивная подготовка; причины.

I.Sh. Mutaeva

Candidate of Biological Sciences

Yelabuga, Yelabuga Institute (branch) Kazan (Volga region) Federal University

I.G. Gerasimova

Candidate of Pedagogical Sciences

Yelabuga, Yelabuga Institute (branch) Kazan (Volga region) Federal University

A.S. Seliverstov

Yelabuga, Yelabuga Institute (branch) Kazan (Volga region) Federal University

A.H. Gizatullina

Candidate of Pedagogical Sciences

Naberezhnye Chelny, Naberezhnye Chelny state pedagogical University

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING IN CYCLIC SPORTS

Abstract. The article presents the results of the theoretical analysis of the main aspects of sports training in cyclic sports. To effectively solve the problem of training in cyclical sports, it is necessary to study the laws of the reaction of the body of athletes, including the processes of fatigue and recovery in response to physical exertion of various directions. It is very important to individualize the training process, taking into account the functional state and reserve adaptive capabilities of the body. The authors identify such reasons that influence the development of cyclical sports as: socio-economic and political transformations that are constantly taking place in Russia; demographic changes caused by the decline in the population of Russia due to the collapse of the Soviet Union; structural and organizational reasons that suggest the existence of an outdated system for training highly qualified athletes, the lack of modern centers and bases for Olympic training, an effective management system for Olympic training in General, and a targeted policy for training coaches and sports and medical personnel. The technological reasons that arose as a result of a sharp reduction in targeted research in all branches of sports science and an archaic mechanism for the development and implementation of effective innovative technologies are revealed. There is a significant lag in the medical and biological provision of training for Olympic athletes, etc. The analysis showed that the lag in the structural, organizational and technological blocks of Olympic training is caused by a decrease in the effectiveness of scientific research.

Keywords: cyclical sports; aspects; sports training; causes.

Анализ научно-методической и специальной литературы свидетельствует о том, что успешное выступление спортсменов в циклических видах спорта во многом зависит от рационального построения тренировочного процесса с учетом переносимости организма занимающихся различных по объему и интенсивности физических и психических нагрузок. Вместе с тем у специалистов нет единого мнения по вопросам особенностей планирования тренировочного процесса в циклических видах спорта.

Особенно сложна рациональная организация тренировочного процесса в циклических видах спорта в группах совершенствования спортивного мастерства, где необходима индивидуализация средств воздействия.

Для эффективного решения проблемы подготовки в циклических видах спорта необходимо изучение закономерностей реакции организма спортсменов, включая процессы утомления и восстановления в ответ на физические нагрузки различной направленности. Очень важна при этом индивидуализация тренировочного процесса с учетом функционального состояния и резервных адаптационных возможностей организма.

Не менее важно также изучение влияния на организм спортсменов тренировочных воздействий различной направленности.

Довоенная методика спортивной тренировки была, в основном, интуитивной. Бегуны, добившись однажды международного успеха, сохраняли свое лидерство десятилетиями (в начале XX в. доминировал финский бегун П. Нурми, а в предвоенные и военные годы – швед Г. Хегг).

В 1910–30-е гг. в стайерских дистанциях лидировали финские бегуны. Беговая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции в это время строилась на равномерном методе тренировки. Одним из недостатков равномерного бега является его слабое воздействие на организм бегуна в качестве средства подготовки к соревнованиям.

Первый, кто последовательно применял интервальный метод тренировки, был Рудольф Харбиг. Тренер В. Гершлер и врач-кардиолог Г. Рейндел научно обосновали целесообразность применения интервальной тренировки на коротких отрезках.

В период 1942–1945 гг. шведский бегун Гундер Хегг под руководством своего тренера применял новый метод тренировки «фартлек». К основным минусам данного метода можно отнести неточную дозировку беговой работы, недостаточное воздействие на выработку чувства темпа.

1940 год знаменуется тем, что создалась острая конкурентная борьба на средних дистанциях между представителями школ: английской, чешской, венгерской, советской, а несколько позже новозеландской и австралийской.

Олимпийский чемпион 1948 г. чех Э. Затопек доказал на практике эффективность интервального бега, резко увеличив объем беговых средств.

Основными особенностями подготовки советских бегунов являются их разносторонняя физическая подготовка, широкое применение высокоинтенсивных нагрузок, применение повторного, переменного и интервального методов бега на удлиненных отрезках дистанций при минимальных интервалах активного отдыха.

Английская школа бега применяла преимущественно фартлек и кроссовую тренировку. Также одними из основных методов тренировки является равномерный бег на местности и жесткая интервальная тренировка.

Успехи австралийских (Г. Эллиот, Р. Кларк), а затем и новозеландских бегунов (П. Снелл, М. Халберг) 60-х гг. связаны с именами тренеров П. Черутти и А. Лидьярда. Их

систему характеризовал высокий объем бега: за одно тренировочное занятие пробегался отрезок от 15 до 32 км, в год примерно 7 200 км.

Примерно с 1968 г. в беге на средние и длинные дистанции чаще начинают побеждать бегуны из Африки. По мнению таких авторов, как Ф.П. Суслов (1982), В.Н. Селуянов (2001), успешное выступление африканских бегунов связано с тем, что большая часть территории Эфиопии, Кении и Танзании расположена в среднегорье в холмистой местности.

В беге на 800, 1500 м одними из лидеров на мировой арене всегда были американские бегуны. Для системы подготовки легкоатлетов США характерны высокий скоростной потенциал и повторная скоростная работа. Подготовка бегунов на длинные дистанции основывалась на опыте новозеландского метода.

В 1970-е гг. одно из ведущих мест в мире занимала финская школа бега. Методика их тренировки тесно связана с методикой А. Лидьярда.

Система Питера Коэ основывается на двух силовых и спринтерских тренировках и двух-трех тренировках с бегом на уровне анаэробного порога в неделю.

Ряд положений, созданных советскими специалистами, легли в основу методики тренировки А. Лидьярда и П. Черутти. На данный момент можно сказать, что отечественная методика тренировки остается общепризнанной во всем мире.

Анализ программы Олимпийских игр показал, что основу программ составляют циклические виды спорта, где разыгрывается весомое количество медалей (32%). С учетом всех видов легкоатлетических упражнений, включая спортивные дисциплины многоборья, можно отметить большой вклад в Олимпийские игры циклических видов спорта.

Анализ выступлений сборных команд различных стран показал, что команды таких стран, как США, Китай и Великобритании улучшили свои достижения в циклических видах спорта. Российская команда отстает от лидеров по некоторым показателям и уступает лидерство по многим позициям и циклическим видам, особенно по сравнению с советским периодом развития олимпийского спорта. Результаты снизились почти в 2,5 раза.

По мнению специалистов, достижения российских спортсменов в циклических видах летней и зимней олимпийских программ в последние годы остаются на низком уровне, что, в случае сохранения существующих тенденций, не позволяет рассчитывать на успешное выступление команды России в неофициальном командном зачете на последующих Олимпийских играх [1].

Среди причин создавшейся ситуации отставания циклических видов можно выделить следующие:

- социально-экономические и политические преобразования, постоянно происходящие в России;
- демографические изменения, вызванные сокращением численности населения России в связи с распадом Советского Союза;
- структурно-организационные причины, предполагающие наличие устаревшей системы подготовки спортсменов высокой квалификации, отсутствие современных центров и баз олимпийской подготовки, эффективной системы управления олимпийской подготовкой

в целом и направленной политики в подготовке тренерских и спортивно-медицинских кадров;

- сокращение целевого финансирования различных отраслей спортивной науки;
- отставание системы медицинского обеспечения спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что главной причиной изменения состояния проблемы подготовки олимпийцев является снижение эффективности научных исследований.

Решения данной проблемы многие специалисты видят в научном обосновании использования инновационных технологий с учетом ряда факторов:

- использование гипоксической тренировки;
- широкое внедрение органических средств подготовки;
- проведение научных исследований различной направленности;
- создание инновационных методик с учетом изменения правил соревнований, инвентаря и условий проведения;
- мониторинг функционального и психоэмоционального состояния спортсменов (например, метода GPS);
- применение различных недопинговых восстановительных средств и средств психорегуляции.

Антидопинговая программа подготовки спортсменов в циклических видах спорта позволила пересмотреть перечень недопинговых средств повышения физической работоспособности и восстановления.

В зарубежных публикациях по легкоатлетическому бегу к основным направлениям исследований относятся:

- медицинские проблемы: специфическая заболеваемость и травматизм, методы профилактики и лечения, питание и восстановление; антидопинг. Статьи, затрагивающие проблемы допинга в легкой атлетике составляют существенную долю всех медицинских публикаций;
- методы тренировки, специфичные для различных дистанций, в частности, соотношение различных режимов работы в тренировочном процессе;
- биохимические характеристики изменений в организме спортсменов и их взаимосвязь с результативностью;
- изучение физиологических характеристик спортсменов в видах спорта и их влияния на результативность;
- психологические проблемы и психологическая подготовка.

В велоспорте выделены следующие основные направления:

- медицинские проблемы (травматизм, заболеваемость, профилактика, восстановление и питание, антидопинг);
- физиологические характеристики спортсменов;
- управление подготовкой спортсменов, методы тренировки специфических качеств;
- биохимические изменения в организме спортсменов при мышечной деятельности;

– оборудование (специальные устройства для контроля параметров тренировочной и соревновательной деятельности).

Наибольшее количество работ в этих видах спорта выполняется по биомедицинским направлениям, в том числе оптимизации энергообеспечения; далее следуют чисто медицинские вопросы. Существенное внимание уделяется антидопингу.

Наибольший интерес у зарубежных исследователей, изучающих подготовку в гребле, вызывают следующие направления:

- медицинские вопросы, в частности, профилактика травматизма и заболеваемости;
- методы тренировок, в том числе с помощью инновационных технологий;
- физиологические особенности спортсменов и их влияние на результативность;
- тренировочный инвентарь и средства контроля результативности;
- биомеханическая, кинематическая структура движений и ее оптимизация с целью повышения результативности.

Основными направлениями исследований в плавании являются:

- методики тренировки: значительное количество работ касается применения в тренировочном процессе средств, позволяющих регулировать интенсивность нагрузки, а также тестирования;
- биомеханическая, кинематическая структура движений и ее оптимизация с целью повышения результативности;
- физиология спортивной деятельности, взаимосвязи отдельных физиологических параметров и их сочетаний с работоспособностью;
- спортивные сооружения и инвентарь.

Обсуждаются специальные тренировочные средства, аппаратура тестирования и контроля, новые конструкции бассейнов.

Большое внимание в зарубежных исследованиях уделяется особенностям женского спорта в циклических видах. В этом плане в рассматриваемых видах спорта можно выделить работы, касающиеся:

- физиологических различий между спортсменами разного пола и вытекающих из них особенностей тренировочной и соревновательной деятельности;
- специфики травматизма и заболеваемости в женском спорте;
- вопросов регулирования питания в женском спорте;
- гендерной идентичности женщин-спортсменок.

Показано, что основные направления исследований в женском спорте несколько отличаются от таковых для мужчин, причем в последнее время увеличивается объем специфичных исследований, особенно в области психологии. Проведенные исследования в области женского спорта показали, что отсутствуют методики подготовки женщин в циклических видах спорта с учетом развития качества выносливости.

Анализируя содержание диссертационных исследований, посвященных циклическим видам спорта, выявлен интерес ученых к педагогическим вопросам спортивной подготовки спортсменов различной квалификации. Значительное место занимает тематика диссертаций

по медико-биологическим и психологическим наукам. Наиболее широко изучаются вопросы медико-биологического обеспечения тренировочного процесса в диссертациях по общим проблемам подготовки в спорте, а также в водных и зимних видах спорта. Меньше всего диссертаций посвящено медико-биологической и психологической тематике в легкой атлетике.

В исследованиях проблем подготовки в легкой атлетике значительно уменьшилась доля работ по общим вопросам. Вместе с тем, за этот период увеличилось количество докторских работ, посвященных общим вопросам подготовки в легкой атлетике и в беге на выносливость. Единичные докторские исследования подготовлены в спринтерском беге, метаниях и многоборьях. Больше работ выполнено на материале спортсменов высокой квалификации в беге на выносливость и в многоборьях. Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в диссертационных исследованиях по легкой атлетике практически не рассматривается [1–3].

Вместе с тем, анализ доступных источников специальной научной литературы указывает на ряд инновационных технологий, существенно повышающих эффективность подготовки спортсменов в циклических видах олимпийской программы [1].

На современном этапе развития спорта высших достижений четко прослеживается тенденция к продлению спортивной карьеры выдающихся спортсменов. Появилось много примеров успешного выступления атлетов в различных видах спорта далеко за пределами оптимальных возрастных границ для достижения наивысших результатов. Существенно изменился и подход к подготовке спортсменов, изменилось отношение к нагрузкам – от увлечения большими объемами к переносу работы в качественно другое русло. Все более востребованным становится использование современных высокоэффективных здоровьесберегающих технологий, позволяющих учитывать индивидуальные особенности спортсмена.

Если рассматривать цель, стоящую перед спортсменом и тренером, то важные задачи, решаемые спортивной наукой, можно разделить на две составляющие:

- получение объективной информации о состоянии спортсмена;
- поиск эффективных путей реализации индивидуальных способностей спортсменов.

В этой связи вполне определенно встает задача использования современных информативных методов диагностики состояний спортсмена, позволяющих качественно проводить комплексную оценку спортивного потенциала спортсменов, выявлять основные недостатки и определять перспективы совершенствования системы подготовки.

Анализ традиционно сложившихся подходов позволяет утверждать, что в реальном тренировочном процессе в циклических видах спорта достаточно часто игнорируются основные теоретико-методические положения, относящиеся к третьему этапу многолетней подготовки. Выявлены превышение на 15–30% рекомендованных годовых объемов работы (в первую очередь объемов специальных упражнений) и чрезмерно интенсивная соревновательная практика, направленная на достижение максимальных на данном этапе

результатов. Такое форсирование подготовки не позволяет спортсменам в более зрелом возрасте максимально реализовать накопленный потенциал [3–5].

Таким образом, наибольшее внимание исследователей в нашей стране привлекают вопросы построения тренировочного процесса, комплексного контроля, специальной физической и технической подготовки, восстановления спортивной работоспособности и оценки функционального состояния спортсменов.

Литература

1. Арансон М.В., Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Зарубежные исследования по повышению эффективности тренировочного процесса в циклических видах спорта // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XXVIII Международной научно-практической конференции. Коломна, 2018. С. 9–12.

2. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Развитие диссертационных исследований по проблемам тематики спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Вестник спортивной науки. 2013. № 5. С. 7–15.

3. Гизатуллина Ч.А., Мутаева И.Ш. Пути индивидуализации подготовки бегунов на короткие дистанции на основе учета типологических особенностей кровообращения // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. № 3(24). С. 111–119. URL: <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

4. Максименко И.Г., Воронков А.В., Жилина Л.В. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки спортсменов в игровых и циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 11–12.

5. Шустин Б.Н., Озолин Э.С. Некоторые тенденции развития олимпийских циклических видов спорта // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: Сборник трудов всероссийской научно-практической конференции (15–16 декабря 2008 г.). М., 2008. С. 77–79.

© Мутаева И.Ш., Герасимова И.Г., Селиверстова А.С., Гизатуллина Ч.А.

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/38>

М.В. Нагорная

г. Сургут, МАОУ ДО «Центр плавания “Дельфин”»

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ АКВААЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния аквааэробики на показатели физического развития и функционального состояния детей 7–8 лет. Основная форма организации физического воспитания в школе – урок физической культуры – не способна удовлетворить двигательную потребность детей младшего школьного возраста и обеспечить достижение необходимого уровня развития основных умений и навыков, которые так необходимы для решения конкретных двигательных задач при разнообразных условиях практической деятельности. Эффективно решать эти задачи можно в процессе дополнительного образования и в том числе занятий аквааэробикой. На основе проведенного исследования влияния занятий аквааэробикой на показатели физического развития и физического состояния детей 7–8 лет появляется возможность разработать теоретико-методологические основы целенаправленного использования аквааэробики в процессе оздоровительной физической культуры и внедрения разработанной программы в вариативную часть занятий по физической культуре детей 7–8 лет.

Ключевые слова: аквааэробика; показатели физического развития; функциональное состояние; дети 7–8 лет; контрольная и экспериментальная группы.

M.V. Nagornaya

Surgut, MAOU DO “Swimming Center “Dolphin”

ON THE QUESTION ABOUT THE INFLUENCE OF AQUA AEROBICS ON THE INDEXES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATUS OF CHILDREN AGED 7–8 YEARS

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of water aerobics on the indicators of physical development and functional state of children aged 7–8 years. It is no secret that the main form of organization of physical education at school is a physical education lesson. Is it possible to meet the motor needs of children of primary school age and ensure the achievement of the necessary level of development of basic skills and abilities that are so necessary for solving specific motor tasks under various conditions of practical activity? The answer is obvious-no. It is worth turning to additional education and studying more deeply the impact of water aerobics classes on the physical condition of children aged 7–8 years, which is suggested by the author. Based on the research conducted by him, it becomes possible to develop theoretical and methodological foundations for the purposeful use of water aerobics in the process of health-improving physical culture, to prove the impact of such classes on the indicators of physical development and functional state. As a result, the author substantiates the

idea of introducing the developed program into the variable part of physical culture classes, which positively affects the involvement of students in the health and training process, contributing to the improvement of physical development, functional state, and increasing the level of physical fitness of children aged 7–8 years.

Keywords: aqua aerobics; the indexes of physical development; functional status; children aged 7–8 years; control and experimental groups.

Физическое воспитание детей и подростков является неотъемлемой частью учебно-воспитательной и оздоровительной работы в школе.

Период от 7 до 10 лет, охватывающий младший школьный возраст, является наиболее благоприятным для осуществления положительного воздействия на детей средствами физического воспитания, так как именно в этом возрасте создаются особенно благоприятные условия для всестороннего развития, обучения и воспитания [1, с. 248].

Основной формой организации процесса физического воспитания в школе является урок физической культуры. В то же время два урока в неделю по стандартной программе не отвечают двигательным потребностям детей младшего школьного возраста и не могут обеспечить достижение должного уровня развития основных физических качеств, необходимых для успешного решения конкретных двигательных задач в различных практических условиях [2, с. 70].

Следовательно, возникает необходимость увеличения объема двигательной активности школьников и совершенствования организации процесса физического воспитания в рамках школьной программы физической культуры. В связи с этим мы сочли возможным изучить влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние детей в возрасте 7–8 лет.

Выявленное противоречие позволяет обозначить **проблему исследования**, которая заключается в недостатке информации о влиянии занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 7–8 лет.

Объект исследования – оздоровительно-тренировочный процесс занятий аквааэробикой с детьми 7–8 лет.

В рамках решения данной проблемы **предметом исследования** является физическое состояние детей 7–8 лет, занимающихся аквааэробикой.

Исследование будет направлено на выявление и обоснование возможностей улучшения показателей физического развития и функционального состояния у детей 7–8 лет в процессе целенаправленного использования средств аквааэробики.

Мы **предполагаем**, что проведение занятий аквааэробикой с детьми 7–8 лет будет положительно влиять на показатели физического развития, такие как масса тела, крепость телосложения, показатели физической подготовленности – гибкости, выносливости, координационных способностей, а также на улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Задачами исследования являются:

1. Изучить функциональное состояние здоровья детей 7–8 лет и мотивы занятий оздоровительным плаванием.
2. Разработать и обосновать содержание и методику применения средств аквааэробики для занятий в водной среде с детьми 7–8 лет.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных средств и методов, применяемых на занятиях аквааэробикой с детьми 7–8 лет, их воздействие на показатели физического развития и функционального состояния.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что внедрение разработанной программы способствует реализации побудительных мотивов детей 7–8 лет к занятиям аквааэробикой, позитивно отражается на вовлеченности детей 7–8 лет в оздоровительно-тренировочный процесс, способствует оптимизации психоэмоционального состояния и повышению физического и функционального состояния их организма, а также может применяться в вариативной части на занятиях по физической культуре учителями общеобразовательной школы.

Для решения поставленных в работе задач были использованы **методы исследования**:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Медико-биологические методы.
3. Антропометрия.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Изученная литература позволила рассмотреть состояние проблемы изучения влияния методики проведения занятий аквааэробикой на показатели физического развития и функционального состояния детей 7–8 лет. В ходе анализа нами было изучено более 60 источников научно-методической литературы, в частности авторефераты, методические пособия, статьи.

Медико-биологические методы: индекс Кетле, индекс Пинье, функциональная проба Штанге [3, с. 98], проба Руфье–Диксона [3, с. 63].

Антропометрия: измерение роста, веса; измерение внешних форм тела (окружности груди, шеи, плеч, предплечий, бедер, голеней) [3, с. 17].

Тестирование: бег 30 м с высокого старта; челночный бег 3×10; прыжок в длину с места; непрерывный бег за 6 мин; наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке; подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см) у девочек.

Педагогический эксперимент был проведен с целью изучения влияния занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 7–8 лет. Занятия проходили 2 раза в неделю по 40 минут в бассейне БОУ «СОШ» № 32 г. Омска. Контрольная группа – 15 человек –

занималась оздоровительным плаванием по общепринятой программе гимназии, а экспериментальная группа – также 15 человек – занималась аквааэробикой.

Методы математической статистики использовались для определения достоверности полученных результатов. Определялось среднее арифметическое значение (\bar{x}), среднеквадратическое отклонение (σ). Достоверность определялась по t-критерию Стьюдента.

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась в период с октября 2013 г. по август 2015 г. на базе БОУ «СОШ» № 32. В исследовании принимали участие 30 детей двух первых классов в возрасте 7–8 лет. В экспериментальной группе было 15 детей (6 мальчиков и 9 девочек), которые занимались аквааэробикой, в контрольной группе также было 15 детей (8 мальчиков и 7 девочек), которые занимались оздоровительным плаванием по общепринятой программе гимназии. Исследование проходило в три этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты по большинству показателей достоверно улучшились. По индексу Кетле в конце педагогического эксперимента мы получили следующие результаты: в контрольной группе у 11 детей масса тела в норме, у 2 – недостаточная и у 2 детей избыточная. В экспериментальной группе у 9 детей норма, у 3 детей недостаток и у 3 – избыток массы тела. По индексу Пинье в контрольной группе у 10 детей 7–8 лет отмечается нормостенический тип телосложения, гиперстенический тип телосложения был выявлен у 4 детей, у 1 ребенка – гипостенический. В экспериментальной группе у 11 детей нормостенический тип телосложения, у 3 детей гиперстенический, у 1 ребенка гипостенический. При оценке дыхательной системы удовлетворительные показатели в контрольной группе были выявлены у 13 человек и у 2 детей неудовлетворительные показатели. В экспериментальной группе удовлетворительные показатели были у 14 детей, а неудовлетворительные – у 1 ребенка. Исследования сердечно-сосудистой системы показали: в контрольной группе 7 детей имеют отличную приспособляемость ССС к нагрузке, 6 детей – хорошую, у 1 ребенка – удовлетворительная, неудовлетворительная – у 1 ребенка. В экспериментальной группе результаты распределились следующим образом: хорошая приспособляемость – у 10 детей, средняя – у 3, удовлетворительная – у 2, плохой результат не показал ни один ребенок. Проведенное исследование антропометрических показателей организма с использованием оценки структурных компонентов тела (костного, мышечного, жирового) позволило дать комплексную характеристику физическому развитию детей 7–8 лет. Оценка габаритных размеров тела детей 7–8 лет с изучением средних величин показателей физического развития выявила положительную возрастную динамику роста у школьников обоего пола. Увеличение мышечной массы привело к повышению обхватных размеров тела. Изучение обхватных частей тела позволило выявить возрастные особенности становления габаритных размеров детей 7–8 лет в процессе роста и развития. Нами было замечено, что у детей 7–8 лет с избыточной массой тела были наиболее выраженные изменения в обхватных размерах, особенно в окружности плеч, талии и бедер. Таким образом, у детей 7–8 лет в процессе

педагогического эксперимента улучшились результаты по показателям физического развития (при $P < 0,05$) (табл. 1). По результатам физической подготовленности мы получили следующие результаты. Оценка скорости бега на 30 метров в конце проведения педагогического эксперимента показала наличие низких показателей в контрольной группе у 8 детей, средних – у 3 детей и высоких – у 4 детей. В экспериментальной группе низкий уровень в данном тесте был обнаружен у 3 детей, средний – у 7 детей и высокий – у 5 школьников. В результате оценки челночного бега 3×10 м по окончании проведения педагогического эксперимента в контрольной группе мы выявили низкие результаты у 1 ребенка, средние – у 10 и высокие – у 4 детей. В экспериментальной группе низкий уровень наблюдался у 2 детей, средний – у 8 детей, высокий уровень – у 5 детей. Исследование скоростно-силовых способностей в тесте «прыжок в длину с места» показал, что в контрольной группе низкий уровень был выявлен у 3 детей, средний – у 6, высокий – у 6 детей. В экспериментальной группе: низкий уровень – у 1 ребенка, средний уровень – у 6 детей, высокий – у 8 детей. По результатам проведения теста на выносливость в конце педагогического эксперимента были получены следующие показатели: в контрольной группе низкий уровень у 2, средний – у 6 детей, 7 детей имеют высокий уровень; в экспериментальной группе низкий уровень был обнаружен у 3 детей, средний – у 6 и 6 детей имеют высокий уровень. По результатам проведения теста на гибкость в контрольной группе в конце педагогического эксперимента низкий уровень выявлен у 3 детей, средний – у 3 детей и у 9 детей отмечен высокий уровень. В экспериментальной группе низкий уровень имеют 2 человека, средний – 6 детей и 7 детей показали высокий уровень развития этого физического качества. По результатам проведения теста «подтягивание на перекладине из виса хватом сверху» у мальчиков, «из виса лежа на подвесной перекладине» у девочек в конце педагогического эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты: низкий уровень – у 4 детей, средний – у 3, высокий – у 8 детей. В экспериментальной группе низкий уровень наблюдался у 3 детей, средний – у 1 ребенка и высокий – у 11 детей. Таким образом, за период педагогического эксперимента у испытуемых произошли существенные достоверные изменения в показателях физической подготовленности (табл. 2). Результаты достоверно различались в конце педагогического эксперимента $P < 0,05$. Рабочая гипотеза исследования в процессе педагогического эксперимента подтвердилась.

Таблица 1

Среднегрупповые значения показателей физического развития детей 7–8 лет контрольной и экспериментальной групп ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели, единицы измерения								
Группы	Индекс Кетле, г/см		Индекс Пинье, усл. ед.		Проба Штанге, с		Проба Руфье–Диксона, усл. ед.	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
КГ	19,0±2	17,4±2	36,2±2	37,6±2	34±1	31±2	9±2	10±2
ЭГ	22,1±1	20,5±1	39,4±1	41,7±2	37±1	35±1	5±1	5±2
(P)	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$

Примечание: различия достоверны при $P < 0,05$

Среднегрупповые значения показателей физической подготовленности детей 7–8 лет контрольной и экспериментальной групп ($\bar{x} \pm \delta$)

Показатели, единицы измерения												
Группы	Бег 30 м (сек)		Челночный бег 3*10 (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 6 минут (м)		Наклон вперед, стоя на г. скамейке (см)		Подтягивание у мальчиков (раз); из виса лежа у девочек (раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
КГ	8,4±1	9,2±1	11,7±1	11,2±1	135±5	125±4	900±50	830±25	2±1	3±1	3±2	6±3
ЭГ	6,3±1	7,1±1	9,6±1	10,1±1	143±2	133±2	1000±25	900±20	5±1	6±1	7±1	12±2
(P)	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Примечание: различия достоверны при $P < 0,05$

Выводы.

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что в ней недостаточно представлены особенности проведения занятий по аквааэробике с детьми 7–8 лет. Описание методики занятий по аквааэробике с детьми не обнаружено.

2. Выявлено, что уровень физического развития большинства испытуемых детей соответствовал возрастной физиологической норме. У 12% детей 7–8 лет отмечался низкий уровень, у 68% – средний и у 20% – высокий уровень физического развития.

3. В ходе исследовательской работы была разработана методика занятий аквааэробикой для детей 7–8 лет, которая включала в себя: цель, задачи, методы, принципы построения занятий и средства, с помощью которых реализовался учебный процесс.

4. В конце педагогического эксперимента была выявлена эффективность влияния занятий аквааэробикой на физическое состояние детей 7–8 лет. По большинству изученных показателей физического развития и физической подготовленности в результатах детей 7–8 лет наблюдалось достоверное улучшение ($P < 0,05$).

Литература

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1–11 классы: Методическое пособие. М., 2004. 248 с.
2. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания: Методическое пособие. СПб., 2009. Кн. 2: Младшие школьники. 70 с.
3. Куртвев С.Г., Кузнецова И.А., Ермеев С.И., Лазарева Л.А. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины: Учебное пособие. Омск, 2009. 152 с.

© Нагорная М.В.

УДК 796. 011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/39>

Л.Д. Назаренко

д-р пед. наук

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет

Е.Е. Панова

канд. пед. наук

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет

О.В. Шинкаренко

канд. пед. наук

г. Самара, Самарский государственный технический университет

ДИНАМИКА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ПОДРОСТКОВ 12–14 ЛЕТ

Аннотация. Физическая культура и спорт располагают значительными ресурсными возможностями положительного воздействия на детей и подростков, позволяя не только повышать уровень физической подготовленности, своевременно корректировать ее показатели, но и успешно программировать целенаправленное развитие интеллектуальных (восприятие, внимание, память, мышление), морально-волевых и нравственных (самостоятельность, ответственность, трудолюбие, честность, целеустремленность) качеств; улучшать показатели здоровья. В статье теоретически и экспериментально обосновывается значимость управления мотивационной сферой подростков 12–14 лет к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства.

Ключевые слова: подростки 12–14 лет; физическая культура; спорт; мотивация; педагогический эксперимент.

L.D. Nazarenko

Doctor of Pedagogical Sciences

Ulyanovsk, Ulyanovsk state pedagogical University

E.E. Panova

Candidate of Pedagogical Sciences

Ulyanovsk, Ulyanovsk state pedagogical University

O.V. Shinkarenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Samara, Samara state technical University

DYNAMICS OF MOTIVATION TO EXERCISE IN ADOLESCENTS AGED 12–14 YEARS

Abstract. Physical education activities have significant resource potential positive impact on children and adolescents, allowing not only to adjust, but successfully programming the targeted development of intellectual (perception, attention, memory, thinking), ethical-volitional and moral (independence,

responsibility, hard work, honesty, commitment) qualities; to increase the level of physical fitness, improve health indicators. The article theoretically and experimentally substantiates the importance of managing the motivational sphere of adolescents aged 12–14 years to engage in physical culture and sports at the place of residence.

Keywords: teenagers 12–14 years old; physical culture; sports; motivation; pedagogical experiment.

Введение. Подростковый возраст с 12 до 14 лет характеризуется морфофункциональными и психофизиологическими изменениями, увеличением ростовых показателей и последующим кризисом психического развития. В этот период проявляется несоответствие развития различных физиологических систем организма, что отрицательно сказывается на психике и является одной из причин значительного ухудшения дисциплины, самодисциплины, организованности и ответственности детей и подростков. Возрастные особенности школьников обуславливают необходимость специально организованного управления процессом их развития и воспитания.

Потребность в двигательной активности проявляется с первых дней жизни ребенка, однако формирование осознанной мотивации к использованию физических упражнений начинается с 10–11 лет. Систематическая, специально организованная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, стимулирует психическое и физическое развитие; активизирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Под воздействием направленной мышечной нагрузки повышается обмен веществ, улучшается развитие нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем. В процессе занятий физическими упражнениями проявляются основные физиологические закономерности повышения показателей здоровья:

- возрастают физиологические возможности;
- формируется экономичность деятельности организма в ответ на рациональный объем мышечной нагрузки [1, с. 24; 2, с. 45; 3, с. 122].

Целью данной работы является теоретическое и экспериментальное обоснование значимости управления мотивацией подростков к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства.

Задачи:

1. Выявление основных мотивов к организационным занятиям физическими упражнениями у подростков 12–14 лет.
2. Исследование динамики мотивов у подростков 12–14 лет под воздействием занятий спортивной борьбой и коллективными играми.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в спортивном клубе по месту жительства в г. Ульяновске с участием 24 школьников 12–14 лет, разделенных на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), в каждой по 12 подростков. Школьники КГ занимались по стандартной спортивно-оздоровительной программе, утвержденной спортивно-оздоровительным клубом, включающей занятия по общефизической подготовке и спортивной борьбе 3 раза в неделю. У подростков ЭГ

дополнительно выявлялись мотивы занятий в спортивном клубе; формировался устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом с учетом потребностей и склонностей.

Организация физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства при постоянном педагогическом сопровождении, обеспечивающем целенаправленное воспитательное воздействие не только в процессе тренировочных занятий, но при проведении физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, является высокоэффективным средством профилактики детской и подростковой преступности, противоправных действий, формирования девиантного поведения. В связи с этим большую значимость приобретает решение проблемы вовлечения детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями по месту жительства в спортивных клубах [4, с. 64].

Выявление мотивов выбора занятий спортивной борьбой и командными играми в подростковом спортивном клубе по месту жительства у 24 школьников 12–14 лет показало, что преобладающими мотивами являются следующие:

- желание посмотреть, как занимаются в подростковом физкультурно-спортивном клубе (16,1%);
- желание заниматься престижным видом спорта (15,0%);
- желание проводить свободное время со знакомыми ребятами из дворового спортивного клуба (14,2%);
- отсутствие жестких требований к дисциплине (13,3%);
- возможность позаниматься в свое удовольствие (11,2%);
- знакомство и общение с новыми сверстниками (10,0%);
- желание быть успешным в физкультурно-спортивной деятельности (9,3%);
- стремление повысить свою физическую подготовленность (6,1%);
- приобретение новых друзей (3,2%);
- интерес к спортивной борьбе как виду спорта (1,4%).

При проведении тренировочных занятий в подростковом спортивном клубе по месту жительства первоочередными задачами являлись: формирование устойчивого интереса к изучаемым двигательным действиям, воспитание удовлетворенности занятиями, организация обратной связи в системе субъект-субъектных отношений, обеспечение положительной динамики показателей общефизической и специальной подготовки.

Реализация данного комплекса задач требовала нетрадиционного подхода к проведению занятий, существенно отличающегося от общепринятой методики в школьных спортивных секциях и в детско-юношеских спортшколах. На каждой тренировке после выполнения разнообразных физических упражнений в четкой последовательности, согласно физическим требованиям подготовки организма к предстоящей мышечной нагрузке, разогревающих основные группы мышц, квалифицированные спортсмены демонстрировали фрагменты спортивной борьбы, затем отдельные технические приемы, усваиваемые в их логической последовательности.

После создания мыслительного и зрительного образа изучаемого моторного акта подростки приступали к его усвоению, сосредоточивая внимание на правильном усвоении боевой стойки и других базовых элементах, составляющих основы техники спортивной борьбы.

Расчлняя двигательный акт на относительно самостоятельные элементы, тренер, в замедленном темпе демонстрировал их, ставя задачу четкого выполнения двигательного задания в строгом соответствии с формой и содержанием целостного упражнения. После двух-трех повторных показов технического приема, выполняемого в обычном режиме, с сохранением рационального соотношения темпо-ритмовых параметров движений, их пространственно-временных и пространственно-силовых характеристик, педагог возвращается к замедленному выполнению фаз изучаемого двигательного действия до формирования правильного двигательного навыка. Подростки во время усвоения техники заданного приема перемещаются по спортивному залу, меняя партнера после пяти-шести выполняемых движений, с акцентом на ведущем звене техники, что способствует формированию рационального двигательного ритма. После 15–20 минут отработки данного приема занимающимся предлагаются спортивные игры, обеспечивающие физическую нагрузку на другие, неупражнявшиеся группы мышц, а также футбол, хоккей – по упрощенным правилам.

Через две-три недели систематических занятий, по мере усвоения техники двигательных действий, подростки апробировали ее в паре с квалифицированным борцом, что давало возможность более объективно оценить уровень их специальной подготовленности. В конце каждого месяца проводилось тестирование уровня общефизической подготовки; на специальном стенде вывешивались результаты выполнения контрольных упражнений в сравнении с предыдущими показателями. Это позволяло наглядно оценить результативность своей деятельности, выявить слабые места в физической и специальной подготовленности.

Во время кроссовой подготовки, выполнения мышечной нагрузки, связанной с развитием общей и специальной выносливости, мышечной силы, быстроты, ведущих двигательных координаций, подросткам разъяснялась важность психофизического настроя, устранения негативных эмоций, заострения внимания на позитивных явлениях окружающего мира: хорошей погоде, красивом пейзаже, панораме города или района, необычной форме облаков и т. д.; обосновывалась необходимость самостоятельного выполнения двигательных действий, изучаемых на тренировке, как важного фактора улучшения спортивной подготовленности.

Отношение к подросткам в процессе занятий было доброжелательным, ровным, спокойным, при нарушении дисциплины виновник удалялся из спортзала, однако при осознании своей вины допускался к следующей тренировке.

Результаты исследования и их обсуждение. Повторное изучение мотивации занятий спортивной борьбой и коллективными играми через 8 месяцев тренировок и целенаправленных педагогических воздействий выявило существенные изменения в

отношениях школьников к спортивной деятельности в подростковом клубе. Так, если первоначально 16,1% занимающихся подчеркнули, что им интересно лишь посмотреть, как проходят тренировки, то в конце учебного года на этот мотив указали только 3,4%; желание заниматься престижным видом спорта возросло с 15,2% до 21,3%; намерение провести свободное время со знакомыми ребятами из дворового спортивного клуба осталось лишь у 1,7% из первоначального количества 14,2%; привлекательность отсутствия жестких требований к дисциплине сохранилась у 4,4% при исходных показателях – 13,3%; на возможность позаниматься в свое удовольствие указали 9,4% (при исходных данных – 11,2%); значимость знакомства и общения с новыми сверстниками снизилась с 10,0% до 4,2%; желание быть успешным в физкультурно-спортивной деятельности возросло с 9,3% до 22,6%; стремление повысить свою физическую подготовленность увеличилось с 6,1% до 9,1%; мотив приобретения новых друзей снизился с 3,2% до 0,7%; спортивная борьба как вид спорта стала привлекательной для значительно большего количества подростков: если вначале на это указали лишь 1,4%, то после года занятий – 23,2%.

Выводы. Таким образом, опыт практической деятельности по организации занятий спортивной борьбой и коллективными играми с подростками 12–14 лет в спортклубе по месту жительства показал, что физкультурно-спортивная деятельность является высокопривлекательной для подростков при условии, если учтены их интересы, потребности и склонности, а также в случае квалифицированного, систематического проведения тренировочных занятий. Изучение мотивов физкультурно-спортивной деятельности школьников дает возможность лучше познакомиться с запросами учащихся, реализовать их потребность в уважительном отношении, внимании, общении с широким кругом сверстников, квалифицированных спортсменов, в реализации желания быть успешным в спортивной деятельности.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М., 2000. 275 с.
2. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 12–17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ: Дис. ... д-ра мед. наук. Курган, 2002. 316 с.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / Под общ. ред. д-ра пед. наук профессора Л.И. Лубышевой. М., 2009. 168 с.
4. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. М., 2015. 80 с.

© Назаренко Л.Д., Панова Е.Е., Шинкаренко О.В.

УДК 378.046.4: 796.06

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/40>

В.В. Новокрещенов

д-р пед. наук

г. Ижевск, Удмуртский государственный университет

О.В. Чудиновских

г. Ижевск, Удмуртский государственный университет

П.В. Чудиновских

г. Екатеринбург, СУ ФПС № 6 МЧС России

РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ НА ОСНОВЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по внедрению информационных технологий в процесс подготовки судей по пожарно-спасательному спорту. Исследование показало важность разработки мультимедийной контролирующей программы, что позволило осуществить образовательный процесс в дистанционном формате в условиях ограничений, связанных с пандемией коронавируса.

Ключевые слова: судья; пожарно-спасательный спорт; мультимедийная контролирующая программа; информационные технологии.

V.V. Novokreshchenov

Doctor of Pedagogy Sciences

O.V. Chudinovskikh

Izhevsk, Udmurt State University

P.V. Chudinovskikh

Ekaterinburg, SU FPS №6 EMERCOM of Russia

DEVELOPMENT OF A SYSTEM FOR TRAINING JUDGES IN FIRE AND RESCUE SPORTS BASED ON A MULTIMEDIA CONTROL PROGRAM

Abstract. The article presents the results of a study on the implementation of information technologies in the process of training judges in fire sports. The study showed the importance of developing a multimedia monitoring program, which made it possible to carry out the educational process in a remote format in the context of the restrictions associated with the coronavirus pandemic.

Key words: judge; fire sports; multimedia monitoring program; information technology.

Судья в современном пожарно-спасательном спорте должен быть квалифицированным специалистом в своей области, быть педагогом-воспитателем по

отношению к спортсменам и зрителям. Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 35 от 28 января 2020 г. утверждены Правила служебно-прикладного вида спорта «пожарно-спасательный спорт» (далее – Правила). Правила вносят существенные изменения в практику судейства соревнований по пожарно-спасательному спорту. Основные требования профессиональной деятельности, которые достигаются в результате профессионального образования спортивного судьи, определил приказ Минтруда РФ № 193 н от 28 марта 2019 г. «Об утверждении профессионального стандарта “Спортивный судья”».

Трудно себе представить современный спорт без широкого использования информационных технологий с применением компьютеров и систем связи. Необходимость внедрять информационные технологии в процесс образования судейских кадров внес приказ Минспорта России № 914 от 30 сентября 2015 г. «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».

Отечественные авторы выделяют ряд проблем, снижающих эффективность системы подготовки спортивных судей в России: отсутствие государственных программ подготовки судей организациями, имеющими лицензии на образовательную деятельность [3, с. 99], нерегулярное финансирование подготовки спортивных судей [3, с. 100], низкая эффективность судейских семинаров [7, с. 322]. В ходе исследования были выявлены проблемы, характерные для сферы обучения судей пожарно-спасательного спорта. К ним следует отнести: отсутствие единой базы данных о перечне действующих судей и графике проведения семинаров по подготовке судей в федеральном органе исполнительной власти, развивающем служебно-прикладной вид спорта; несоответствие квалификационных требований по присвоению категорий спортивного судьи по пожарно-прикладному спорту (утв. приказом Минспорттуризма России № 458 от 30 июня 2009 г.) положению о судьях (утв. приказом Министерства спорта РФ № 134 от 28 февраля 2017 г.); недостаточное применение современных информационных технологий в образовательном процессе.

В системе организации подготовки спортивных судей по пожарно-спасательному спорту информационные технологии практически не применяются, занятия проводятся в форме лекций, а прием зачетов производится комиссией на бумажном носителе. В связи с запретом на проведение очного обучения в 2020 г., обусловленным мерами о противодействии новой коронавирусной инфекции, занятия по обучению судей пожарно-спасательного спорта в России практически не проводились. Это обнажило проблему отсутствия мультимедийной программы, позволяющей дистанционно обучать и аттестовывать судей-пожарных. Применение информационных технологий позволит возобновить процесс обучения в дистанционном формате, повысить качество подготовки и переподготовки судей, сократить время на обучение, облегчить труд лектора, повысить эффективность контроля и даст возможность к дальнейшему качественному применению знаний, умений и навыков в судейской деятельности.

Вышесказанное определило необходимость проведения педагогического эксперимента по разработке новой учебной программы, внедрению информационных технологий в системе подготовки судей по пожарно-спасательному спорту, с целью научного обоснования разработки и использования мультимедийной контролирующей программы. В ходе исследования решались задачи по сбору необходимого научного материала, разработке учебной программы и тестов для контроля знаний, умений и навыков судей по пожарно-спасательному спорту с применением мультимедийной программы, экспериментальной проверке результатов, оценке эффективности педагогической методики обучения и проверки знаний обучающихся. На первом этапе, с марта 2020 г. и на протяжении всего исследования, производился теоретический анализ научной литературы и нормативных документов. Для создания электронной системы обучения и проверки уровня знаний судей-пожарных применена программная оболочка, разработанная и описанная в работах П.К. Петрова [8], О.Б. Дмитриева [5] и Э.Р. Ахмедзянова [2].

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» и учебно-тренировочного комплекса Главного управления МЧС России по Удмуртской Республике. Материалы о необходимости педагогического эксперимента были представлены в ходе научной конференции, по результатам которой опубликована научная статья «Совершенствование системы подготовки судей по пожарно-спасательному спорту» [11].

На втором этапе исследования – с 1 августа 2020 г. по 15 октября 2020 г. – была сформирована система подготовки судей по пожарно-спасательному спорту, которая включала в себя компьютерную программу, разработанную на базе универсальной мультимедийной контролирующей программы, обучающую программу из 10 тем с практическими занятиями, лекционный материал для самостоятельной подготовки обучающихся и базу из 80 тестовых вопросов с 300 ответами. При создании базы вопросов упор осуществлялся на исследования А.Н. Майорова [6], В.С. Аванесова [1], В.В. Новокрещенова [9].

На третьем этапе – с 15 по 19 октября 2020 г. – проводился педагогический эксперимент, в ходе которого проведено обучение с использованием лекционных материалов, начальное и итоговое тестирование 30 сотрудников и работников противопожарной службы с применением разработанной контролирующей мультимедийной программы. Заключительный этап исследования включал обработку результатов тестирования, их логический и математический анализ, оценку эффективности педагогической методики обучения и тестирования судей по пожарно-спасательному спорту, итоговое оформление работы. На этом этапе использовались работы В.П. Губы [4] и коллектива авторов во главе с Л.Н. Фадеевой [10].

На начальном этапе педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование обучающихся. В ходе начального тестирования у обучающихся был отмечен средний уровень знаний, связанный с отсутствием подготовки к тестированию. По итогам

контрольного тестирования сформировано задание на самоподготовку по закреплению изученного материала с учетом выявленных недочетов.

По окончании самостоятельной подготовки с использованием лекционного материала мультимедийной контролирующей программы испытуемым необходимо было пройти итоговое дистанционное тестирование, которое включало в себя 20 вопросов по десяти разделам. Условия тестирования не менялись, ограничивалось лишь время прохождения – 20 минут на 20 вопросов. Для тестирования предлагалась одна попытка.

По результатам итогового контроля знаний 8 человек ответили на вопросы тестирования на 15–20 баллов, показав высокий уровень знаний, 17 человек справились с заданиями на 10–14 баллов – средний уровень знаний, 5 человек показали недостаточный уровень знаний, набрав менее 10 баллов. Среднее арифметическое значение процентного соотношения правильных ответов составило около 12 баллов. Таким образом, для испытуемых был установлен критерий: 12 правильных ответов и более – зачет, менее 12 – незачет. 19 человек из 30 ответили на 12 тестовых вопросов и более и получили «зачет», 11 человек ответили на 11 вопросов и менее, следовательно, получили «незачет». Показанные результаты говорят о достаточно высоком уровне знаний испытуемых по программе подготовке судей по пожарно-спасательному спорту.

Анализ и обработка результатов педагогического эксперимента установила в основном средний и высокий уровень знаний испытуемых, что доказывает эффективность использования разработанной системы подготовки судей по пожарно-спасательному спорту на основе мультимедийной контролирующей программы. Проведенный педагогический эксперимент доказал возможность применения разработанной электронной системы подготовки судей по пожарно-спасательному спорту и оценивания уровня знаний, умений и навыков у испытуемых.

По результатам образовательного эксперимента по внедрению информационных технологий в подготовку судей по пожарно-спасательному спорту следует рекомендовать:

1. Внедрить систему подготовки судей по пожарно-спасательному спорту на основе мультимедийной контролирующей программы, для этого внести соответствующее предложение в федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий руководство развитием пожарно-спасательного спорта, обосновав применение образовательной системы следующими ее возможностями: формированием знаний, умений и навыков у обучаемых специалистов как в очном формате, так и в дистанционном режиме при самоподготовке в условиях удаленного режима работы; осуществлением промежуточного и итогового контроля знаний умений и навыков по программе подготовки; целесообразностью использования для переподготовки действующих судей по пожарно-спасательному спорту в связи с принятием новых правил пожарно-спасательного спорта и ФГОС «Спортивный судья».

2. Федерации пожарно-спасательного спорта России, региональным отделениям Федерации пожарно-спасательного спорта России использовать разработанную программу

для присвоения квалификационной категории спортивного судьи по пожарно-спасательному спорту по следующему критерию:

- спортивный судья всероссийской категории – 19–20 правильных ответов из 20 контрольных вопросов;
- спортивный судья 1 категории – 17–18 правильных ответов из 20 контрольных вопросов;
- спортивный судья 2 категории – 15–16 правильных ответов из 20 контрольных вопросов;
- спортивный судья 3 категории и юный судья – 12–14 правильных ответов из 20 контрольных вопросов.

3. Учебным заведениям государственной противопожарной службы разработанную систему использовать для обучения специалистов в сфере организации службы и подготовки пожарно-спасательных подразделений и пожарно-спасательного спорта.

4. Институтам и колледжам физической культуры и спорта, учреждениям дополнительного образования детей, кадетским школам и классам использовать мультимедийную контролирующую программу как дополнительное средство в образовательном процессе.

5. Спортивным школам, непосредственно тренерам и спортсменам применять мультимедийную контролирующую программу для подготовки, самоподготовки и осуществления тренировочной деятельности, а также для составления и реализации спортивных образовательных программ.

Литература

1. Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий. М., 2002. 239 с.
2. Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б., Петров П.К. Подготовка судей по восточному боевому единоборству кобудо на основе информационных технологий // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 85–87.
3. Булаев М.А. О статусе и подготовке спортивного судьи на современном этапе развития спорта // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. № S1 (126). С. 99–103.
4. Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие. М., 2015. 288 с.
5. Дмитриев О.Б., Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р. Соревнования по каратэ-до. Правила и судейство. (Обучающая мультимедиа система. Руководство пользователя): Научно-методическая разработка / Под общ. ред. проф. П.К. Петрова. Ижевск, 2002. 41 с.
6. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. (Как выбирать, создавать и использовать тесты для целей образования). М., 2002. 296 с.
7. Насонов В.В., Мальцев А.А. Совершенствование системы подготовки спортивных судей по полиатлону // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: Материалы международной научной конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень, 2019. С. 321–338.

8. Новокрещенов В.В. Тестирование знаний по физической культуре у студентов и школьников: Учебно-методическое пособие по тестированию знаний у студентов и школьников по дисциплине «Физическая культура». Ижевск, 2017. 148 с.

9. Новокрещенов В.В., Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р. Программное обеспечение контроля знаний и возможности его использования для проверки знаний и умений в комплексе ГТО // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. 2015. № 4. С. 112–115.

10. Фадеева Л.Н., Жуков Ю.В., Лебедев А.В. Математика для экономистов: Теория вероятностей и математическая статистика: Задачи и упражнения. М., 2007. 336 с.

11. Чудиновских О.В., Чудиновских П.В. Совершенствование системы подготовки судей по пожарно-спасательному спорту // Исследования молодых ученых: Материалы X Международной научной конференции. Казань, 2020. С. 73–76. URL: <https://clck.ru/Ss492> (29.09.2020).

© Новокрещенов В.В., Чудиновских О.В., Чудиновских П.В.

УДК 79-053.8: 796.015.6

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/41>

Е.Б. Ольховская

канд. пед. наук

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

АДАПТИВНЫЙ АСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Физкультурно-спортивная деятельность представлена как способ оптимизации физического и психического здоровья людей старшего поколения. На основе результатов теоретического анализа автор предлагает скандинавскую ходьбу и настольный теннис в качестве эффективных средств адаптивной физической нагрузки для возрастных людей с ограничениями в здоровье. В ходе исследования установлено достоверное улучшение функциональных показателей основных систем организма, а также оптимизация уровня тревожности испытуемых в процессе занятий.

Ключевые слова: здоровье; адаптивная физическая культура; люди старшего и пожилого возраста; скандинавская ходьба; настольный теннис.

E.B. Olkhovskaya

Candidate of Pedagogical Sciences

Ekaterinburg, Russian State Vocational Pedagogical University

IMPLEMENTATION OF A SET OF EXERCISES AIMED AT TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. Physical culture and sports activities are presented as a way to optimize the physical and mental health of older people. Based on the results of theoretical analysis, the author suggests Nordic walking and table tennis as effective means of adaptive physical activity for age - related people with health restrictions. The study found a significant improvement in the functional indicators of the main body systems, as well as optimization of the level of anxiety of the subjects in the course of classes.

Keywords: health; adaptive physical culture; older and elderly people; Nordic walking; table tennis.

В современных социально-экономических реалиях все чаще предметом обсуждения становится пролонгация социальной и профессиональной активности россиян. Проблема оптимизации всех граней здоровья людей старшего и пожилого возраста, сохранения их высокой и качественной профессиональной трудоспособности сегодня обретает остро значимый характер и нуждается в пристальном изучении и конструктивном разрешении. Стиль жизни людей старшего поколения должен стать предметом неотрывного внимания социально ориентированных государственных структур.

Понятие «здоровье» в современной научной литературе трактуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия [1, с. 76]. Чаще всего в структуре здоровья рассматривают три значимых компонента: физический, психический и социальный.

Сущность физического здоровья охватывает состояние организма, при котором основные функциональные системы находятся в формате физиологических норм и соразмерно изменяются в процессе взаимодействия человека с окружающей средой.

Психическое здоровье отличается адекватным эмоциональным, когнитивным и морально-волевым взаимодействием с другими членами общества, а также существованием резервов психики, которые дают возможность справляться со стрессом.

Социальное здоровье представляет собой наличие опыта взаимодействия с социумом на основе нормальных морально-этических принципов, способность к саморегуляции поведения с учетом социальных интересов и потребностей.

Здоровье современного человека подвержено комплексному влиянию различных факторов. Факторы, которые воздействуют на здоровье, приведены в таблице 1 [4, с. 58].

Таблица 1

Влияющие на здоровье человека факторы

Фактор	Доля в %	Негативные риски
Стиль жизни	48–52	Пагубные для здоровья привычки (курение, алкоголь, наркотики), отсутствие сбалансированного питания, малоподвижный образ жизни, вредные условия труда, продолжительный стресс.
Генетика	17–21	Присутствие в семье наследственных заболеваний и предрасположенность к ним
Внешняя среда, природно-климатические условия	18–20	Отрицательные экологические факторы, резкая смена погодных явлений, магнитные и космические излучения
Здравоохранение	7–10	Неэффективная система медицинской помощи, отсутствие регулярных медосмотров и профилактических мероприятий

Приведенные в таблице данные убедительно показывают, что примерно на 50% здоровье зависит от повседневного стиля (образа) жизни человека. Одним из важных компонентов здорового стиля жизнедеятельности является физическая активность. В течение всей жизни человек ежедневно должен выполнять двигательные действия с учетом состояния своего здоровья, пола и возраста [2, с. 63].

В данной работе мы изучили специфику физической культуры людей старшего поколения. Рекомендованные в статье средства физкультурно-оздоровительной деятельности и формы организации занятий физическими упражнениями способствуют укреплению их здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность людей старшего поколения характеризуется специфическими особенностями, связанными с функциональным состоянием их организма. Чаще всего у людей старше пятидесяти лет наблюдаются

отклонения в состоянии органов зрения, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, системы пищеварения и центральной нервной системы [3, с. 58]. Занятия физическими упражнениями должны быть организованы с учетом индивидуальных проблем со здоровьем, абсолютно исключать травмоопасные виды спорта и комплексы упражнений, учитывать скорость восстановления после двигательной активности [1, с. 17].

Следовательно, физкультурно-оздоровительная деятельность людей старшего и пожилого возраста должна иметь адаптивную направленность, т. е. восстанавливать и укреплять психофизическое здоровье с ярко выраженными деривациями и интегрировать этих людей в социальную жизнь. Индивидуально подобранные для каждого человека средства, методы и формы физической культуры, а также интенсивность физической нагрузки позволят не только скорректировать двигательный режим, но и оптимизировать состояние основных функциональных систем организма [2, с. 63].

Анализ научно-методической литературы по вопросам активного долголетия населения России наглядно продемонстрировал дефицитность научно обоснованных технологий, дающих возможность разрабатывать индивидуально-дифференцированные системы по оптимизации здоровья людей старшего и пожилого возраста.

Относительно физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности людей старшего поколения виртуально можно распределить на три категории [3, с. 59]. Первая объединяет людей, которые с раннего детства и до преклонного возраста занимаются физической активностью, чаще всего каким-нибудь видом спорта. Для сохранения и укрепления здоровья им показаны как систематические занятия, так и участие в соревнованиях в определенной возрастной подгруппе.

Следующая категория объединяет людей, занимающихся спортом и физическими упражнениями только в школе, колледже или в вузе. По окончании образовательного учреждения они прекратили систематические занятия физической активностью. Для возобновления занятий необходим медицинский осмотр с целью определения интенсивности и продолжительности физической нагрузки, выявления возможных отклонений в основных функциональных системах. Выполнять физические упражнения необходимо под наблюдением специалиста по ЛФК. Абсолютно недопустимо начинать занятия с такой же интенсивностью и сложностью, как это было в школе или вузе.

Третья категория объединяет людей старшего поколения, которые никогда не занимались спортом и были равнодушны к физической нагрузке, а возможно и освобождены от нее по состоянию здоровья. Перед началом занятий им необходимо проконсультироваться с врачом. Затем специалисты по адаптивной физической культуре определяют оптимальные средства и методы физической активности, интенсивность и частоту занятий.

Выполнение физической нагрузки людьми старшего возраста может происходить как в виде утренней гимнастики (малые формы занятий), так и в виде организованных или самостоятельных занятий избранным видом спорта или физическими упражнениями (большие формы занятий).

В результате исследования различных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности мы определили, что для людей старшего поколения с учетом функционального состояния их организма в наибольшей степени полезными будут такие малые формы, как утренняя гимнастика в виде дыхательных упражнений и элементов стрейчинга (система упражнений на растяжку). В качестве больших форм занятий оптимальными являются ходьба с палками (скандинавская ходьба) и настольный теннис.

Сегодня среди людей, которые осмысленно занимаются своим здоровьем, очень популярна скандинавская, или норвежская, ходьба [3, с. 60]. Данный вид физической активности рекомендован почти всем желающим, в любом возрасте и со многими хроническими заболеваниями. Скандинавская ходьба представляет собой обычные прогулки, во время которых необходимо опираться на особые палки. Этот вид ходьбы имеет большой оздоровительный ресурс. При использовании палок во время занятий снижается нагрузка на основные суставы (тазобедренные, коленные), на стопы. В процессе ходьбы работают не только мышцы ног, но и мышцы спины, плечевого пояса. Нагрузка во время ходьбы является аэробной, а это значит, что происходит обогащение организма кислородом. Такая двигательная активность положительно влияет на все системы и органы, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую систему [1, с. 31]. Исследования воздействия скандинавской ходьбы на организм показали ее положительное влияние на развитие координации, чувства равновесия, осанку. Люди старшего поколения могут опираться на палки во время остановок или преодолевая небольшие подъемы и неровности. Это делает занятия скандинавской ходьбой более комфортными и безопасными.

Из всех спортивных игр настольный теннис – игра, которая показана людям любого возрастного диапазона, с ограниченными возможностями в здоровье и низким уровнем физической подготовленности [4, с. 60]. Для профессиональных теннисистов это олимпийский вид спортивных игр, который требует от участников высокого уровня физической подготовки и эмоциональной устойчивости. Почему же настольный теннис популярен у людей старшего и пожилого возраста, не имеющих должного уровня спортивной подготовки, а также зачастую с различными хроническими заболеваниями?

Важной отличительной чертой настольного тенниса является его безопасность. Во время игры участники не имеют близкого контакта друг с другом, соответственно получение каких-либо травм практически невозможно. Начиная обучение в настольном теннисе, игроки осваивают приемы владения игровыми инструментами (ракеткой и мячом), изучают технику различных движений и ударов, овладевают специальными шагами во время передвижений. Эти физические действия направлены на развитие ловкости, гибкости, оптимизации координационных способностей.

Следующий этап в обучении – переход к специальным столам, за которыми происходит игра. Нагрузка во время игры является аэробной, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, да и на весь организм в целом. Особенностью настольного тенниса является то, что в процессе игры непосредственно на выполнение физических действий (обмен ударами между соперниками) уходит около трети всего

времени. Эпизоды во время игры сменяются перерывами, когда игроки ходят за мячом и для нетренированного человека это имеет большое значение. Организм успевает отдохнуть, переключиться с одних действий на другие, когда мышцы, участвующие в ударе, расслабляются, получают передышку и таким образом долго не устают.

Настольный теннис оптимизирует психологические качества игроков (внимание, воображение, мышление, память) [4, с. 60]. Особенно успешно развивается быстрота реакции. Следует обратить внимание на эмоциональную устойчивость игроков. Во время игры у теннисистов может резко меняться эмоциональное состояние, на которое влияет результативность каждого удара и текущий счет партии. Малейшее изменение настроения, доминирование отрицательных эмоций влияет на точность и успешность действий игрока. Выигрыш в партии возможен только при четком контроле своих эмоций и умении управлять эмоциональным состоянием в постоянно меняющихся игровых ситуациях на фоне утомления и различных сбивающих факторов.

Данный вид спорта является не только личным, но и командным. Командная игра наполнена духом коллективизма, ответственности, толерантности, дружбы. Этот факт играет важную роль для людей старшего поколения, испытывающих дефицит в общении и в ярких положительных эмоциях. Систематические занятия настольным теннисом положительно влияют не только на физический компонент здоровья, но и на психический и социальный.

Анализ потенциала занятий адаптивной физической культурой в оптимизации физического компонента (функционального состояния) и психического компонента (уровня тревожности) здоровья людей старшего поколения осуществлялся на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ). В исследовании приняли участие 39 сотрудников вуза. В экспериментальную группу вошли люди старше пятидесяти лет, относящиеся ко второй или к третьей категориям, описанным ранее, т. е. не занимавшиеся спортом профессионально в более раннем возрасте. Сотрудники кафедры физического воспитания в качестве испытуемых не участвовали.

Участники эксперимента после инструктажа и нескольких обучающих занятий самостоятельно занимались ходьбой с палками не менее двух раз в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 40–50 минут. Занимающиеся овладели приемами самоконтроля своего состояния как во время занятия, так и после него. Настольным теннисом экспериментальная группа занималась под руководством специалиста в этом виде спорта и инструктора по ЛФК. Занятия осуществлялись два раза в неделю по 60–80 минут. Наблюдение за компонентами здоровья участников эксперимента осуществлялось на протяжении двух лет.

В своем исследовании мы применяли следующие методы:

- функциональные показатели тестировались по методикам Штанге (анализ состояния дыхательной системы) и Руфье (анализ состояния сердечно-сосудистой системы);
- состояние эмоционально-афферентной сферы тестировалось с помощью методики Спилбергера–Ханина (определялся уровень реактивной и личностной тревожности);
- полученные результаты обрабатывались приемами математической статистики.

Итоговые результаты функционального тестирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы приведены в таблице 2. Полученные на начальном этапе исследования данные сравнивались со значениями на завершающем этапе.

Таблица 2

Результаты функционального тестирования

Система организма	Этап исследования	
	начальный	завершающий
	M ± m	
Сердечно-сосудистая	1,7 ± 0,22	2,5 ± 0,24
	p < 0,01	
Дыхательная	1,9 ± 0,34	2,7 ± 0,30
	p < 0,01	

Примечание. Показатели функционального состояния оценивались по пятибалльной шкале.

Данные, представленные в таблице 2, демонстрируют, что систематические занятия скандинавской ходьбой и настольным теннисом положительно сказались на основных функциональных системах занимающихся. Функциональные индексы сердечно-сосудистой и дыхательной системы приблизились к удовлетворительным показателям.

Результаты влияния систематических занятий скандинавской ходьбой и настольным теннисом на эмоционально-афферентную сферу людей старшего и пожилого возраста представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования уровня тревожности

Этап исследования	Тест Спилберга–Ханина			
	реактивная тревожность		личностная тревожность	
	M ± m	p	M ± m	p
Начальный этап	51,9 ± 3,02	< 0,05	48,3 ± 3,33	< 0,05
Завершающий этап	42,4 ± 2,06		40,6 ± 2,31	

Примечание. До 30 баллов – низкая тревожность, 31–45 баллов – умеренная тревожность, 46 и выше – высокая тревожность.

Представленные в таблице 3 данные показывают умеренную как реактивную, так и личностную тревожность у занимающихся на завершающем этапе исследования, т. е. произошла достоверная оптимизация тревожности. Сама по себе тревожность не представляется как неблагоприятное состояние. Любая личность, проявляющая социальную активность, обладает умеренной тревожностью. Тем не менее, завышенная личная тревожность говорит о склонности осознавать большую часть окружающих ситуаций как угрозу, может благоприятствовать хроническому нервному напряжению и провоцировать различные психические заболевания. Излишняя реактивная тревожность провоцирует беспокойство и раздражительность, способствует снижению внимания. Способность найти конструктивный выход из любой кризисной ситуации отличается оптимальными значениями «полезной тревоги» [5, с. 24].

Эмоционально-афферентная сфера на заключительном этапе исследования характеризуется оптимальным уровнем тревожности, что говорит о повышении стрессоустойчивости и улучшении психологического компонента здоровья.

Адаптивная физическая культура должна стать необходимой составляющей стиля жизни людей старшего и пожилого возраста. Профессиональный и общественный опыт старшего поколения является неоспоримым социальным богатством. Концепция оздоровления россиян должна иметь в своей основе научно обоснованную методику подбора физических упражнений и видов спорта с учетом возраста, пола, состояния здоровья, личностных интересов и возможностей. Такой подход в организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста позволит сохранить социальные ценности и нормы, а также будет содействовать социальному развитию общества.

Литература

1. Андрияшина Т.В., Кетриш Е.В., Третьякова Н.В., Бараковских К.Н. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями: Учебное пособие. Екатеринбург, 2018. 158 с.
2. Литвинова Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3. С. 62–64.
3. Ольховская Е.Б. Эффективные формы и средства физического воспитания людей старшего возраста // Педагогический вестник. 2019. № 11. С. 59–61.
4. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6(37). С. 57–63.
5. Ханин Ю.Л. Диагностика состояния тревоги и личной тревожности у детей и подростков. Вильнюс, 1988. 56 с.

© Е.Б. Ольховская

УДК 796.015.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/42>

А.Н. Павлова

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

Г.Н. Пономарёв

д-р пед. наук

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ ЗИМНИХ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена изучению педагогических аспектов индивидуализации тренировочного процесса зимних полиатлонистов на этапе спортивной специализации. Для выявления наиболее важных аспектов использовался анализ федерального стандарта спортивной подготовки по зимнему полиатлону, рабочие программы СШОР «Экран», научно-методическая литература по теме исследования. По результатам анализа различных источников было выявлено, что процесс индивидуализации юных полиатлонистов в детско-юношеском спорте – это актуальная на сегодняшний день проблема, требующая новых подходов к решению.

Ключевые слова: полиатлон; планирование; управление; этап спортивной специализации; периодизация подготовки.

A.N. Pavlova

St. Petersburg, Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen

G.N. Ponomarev

Doctor of Pedagogical Sciences

St. Petersburg, Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen

PEDAGOGICAL ASPECTS OF INDIVIDUALIZING THE TRAINING OF WINTER POLYATLONISTS OF THE SPORT SPECIALIZATION STAGE

Abstract. The article deals with the pedagogical aspects of individualizing the training process of winter polyatlonists at the stage of sports specialization. In order to identify the most important aspects, an analysis was made of the federal sports training standard for winter polyatlon, programs of sport school «Ekran», scientific-methodical literature on the subject of research. Analysis of various sources revealed that the process of individualization of young polyatlonists in sports for children and young people is a pressing issue today that requires new approaches.

Keywords: polyathlon; planning; stage of sports specialization; periodical training.

Зимний полиатлон – это комплексное спортивное многоборье, целью которого является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных двигательных навыков, представленных в виде троеборья (пулевая стрельба ВП-3, лыжная гонка, силовая гимнастика) [2]. На этапе спортивной специализации (тренировочном этапе) происходят значительные физические и анатомо-физиологические изменения организма подростка 12–16 лет, поэтому важным моментом в процессе спортивной подготовки будет являться учет этих особенностей [1, с. 38]. Распределение объемов нагрузки и интенсивности с учетом возраста и индивидуальных особенностей, контроль и учет тренировочного процесса являются основополагающими моментами процесса спортивной подготовки в зимнем полиатлоне, что подтверждается как литературными данными, так и результатами опроса тренерского состава спортивных школ Санкт-Петербурга и Ленинградской области по зимнему полиатлону [3]. Одна из важнейших проблем теории и практики полиатлона – недостаточная обоснованность методики индивидуализации процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе. Эта проблема является актуальной, что подтверждается резко возросшими нормативами выполнения разрядов, ростом конкуренции на спортивной арене, следовательно, одной из важных задач в построении процесса спортивной подготовки будет являться изучение педагогических аспектов индивидуализации, что является целью данного исследования [4, с. 200].

Анализ федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по зимнему полиатлону и программы спортивной подготовки СШОР «Экран» Выборгского района г. Санкт-Петербурга показал, что этап спортивной специализации длится 4 года и главными задачами данного этапа являются развитие физических качеств, функциональная подготовка, совершенствование техники и тактики, приобретение соревновательного опыта с целью повысить спортивную результативность [2]. Также на основе изученных данных ФССП и рабочей программы было выявлено, что индивидуализация процесса подготовки применяется только на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства [4]. Индивидуализация подразумевает под собой коррекцию тренировочного планирования с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, функционального состояния, степени утомления после предыдущих тренировок, самоконтроля спортсмена, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, что помогает предотвратить перетренированность [5]. На этапе спортивной специализации индивидуализация планирования спортивной подготовки практически не предусматривается, по моему мнению, это является слабым местом в управлении процессом подготовки полиатлонистов на этапе спортивной специализации, т. к. возраст спортсменов на данном этапе составляет 12–16 лет и характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями подросткового организма. Происходит бурный рост различных органов и тканей, что предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой системы [4, с. 198].

Данный факт может быть причиной различных функциональных нарушений, ведущих к появлению быстрой утомляемости, низкой работоспособности [1, с. 39]. Следовательно,

индивидуальный подход к спортсмену будет являться неотъемлемой частью на этапе спортивной специализации.

В содержание процесса спортивной подготовки также входит организация врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля [1, с. 38]. В рабочей программе описан метод контроля за функциональным состоянием юных спортсменов – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и проба Руфье–Диксона для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам [2, с. 28]. Данные методики являются информативными и используются уже на протяжении многих лет, но не учитывают современные научные данные теории и методики полиатлона. Опираясь на передовой практический опыт, необходимо применять различные оперативные и текущие методики контроля тренировочного процесса как одного из аспектов управления подготовкой. Применение методик психофизиологического контроля на тренировочном этапе не описано в рабочей программе, что также важно учитывать при планировании и индивидуализации спортивной подготовки.

Анализ ФССП по виду спорта полиатлон и рабочей программы СШОР «Экран» по зимнему полиатлону показал, что на этапе спортивной специализации практически не применяется индивидуализация планирования процесса спортивной подготовки: наблюдается недостаточный контроль за функциональным состоянием спортсменов, не описаны принципы психофизиологического и биохимического контроля, что является неотъемлемой частью как оперативного, так и текущего планирования и определяет важнейшие аспекты индивидуализации тренировочного процесса. Наиболее важными педагогическими аспектами индивидуализации тренировочного процесса полиатлонистов являются контроль и учет нагрузок, контроль за функциональным состоянием, коррекция планирования тренировочного процесса.

Литература

1. Бушуева Т.В., Макарова Г.А., Барановская И.Б. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 36–40.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон. URL: <https://clck.ru/SokUD>
3. Программа спортивной подготовки по виду спорта полиатлон. URL: <https://clck.ru/SokVS>
4. Узун И.Н., Пономарева И.А. Индивидуализация как основа профилактики перетренированности подростков при занятиях футболом // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: Сборник материалов II Международной научной конференции. Ростов н/Д, 2015. С. 198–201.
5. Якубовский В.С. Индивидуализация психологической, тактико-технической и физической подготовки юных теннисистов 10–12 лет // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 72.

© Павлова А.Н., Пономарёв Г.Н.

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/43>

А.В. Пашнина

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Л.Г. Пащенко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ОТНОШЕНИЕ К СОСТЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОЙОГой

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования, где рассматривается отношение к состязательной деятельности девочек младшего школьного возраста, имеющих различный режим физической активности. Проведенное исследование показало, что эмоциональный, познавательный, деятельностный, поступочный компоненты у девочек-спортсменок, занимающихся аэройогой для решения задач спортивной подготовки, выше, чем у девочек, не занимающихся спортом, посещающих занятия аэройогой с рекреативной целью.

Ключевые слова: аэройога; состязательная деятельность; девочки младшего школьного возраста.

A.V. Pashnina

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

L.G. Pashchenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

ATTITUDE TO COMPETITIVE ACTIVITIES OF YOUNGER SCHOOLGIRLS, DOING AERO YOGA

Abstract. The article presents the results of a questionnaire survey, which examines the attitude to the competitive activity of girls of primary school age who have a different regime of physical activity. The conducted research has shown that the emotional, cognitive, activity-related, and progressive components in girls athletes, who go in for aero yoga to solve the problems of sports training, are higher than among girls who do not go in for sports, who attend aero yoga classes for a recreational purpose.

Keywords: aero yoga; competitive activity; girls of primary school age.

В младшем школьном возрасте ребенок попадает в жесткую конкурентную среду. Требования к младшему школьнику возрастают: академические способности и спортивные достижения ребенка постоянно подвергаются оценке. Младший школьный возраст позволяет овладеть навыками соревновательности, которая является одной из основных форм взаимодействия и деятельности не только на протяжении периода школьного обучения, но и

во взрослом возрасте. Этим обусловлена актуальность изучения стратегий конкурентного поведения младших школьников. Для того чтобы быть конкурентоспособным, необходимо совершенствовать личностные качества и непрерывно обучаться. Младшие школьники часто играют в соревновательные и кооперативные игры, которые позволяют проявить личностные способности. Личностные факторы готовности к ситуации соревнования у младших школьников включают в себя сложную систему потребностей, мотивов и личностных predispositions [1; 3; 6].

Учитывая, что для данного возраста характерно преобладание предметно-образного мышления, в процессе образования и воспитания широко применяются конкурсы, эстафеты, праздники на основе сюжетов сказок. Поскольку координация движений у детей еще не совершенна, в проводимые мероприятия включаются действия, требующие проявления точности движений, чувства времени и пространства. Слабое развитие мышечной системы (особенно мышц брюшного пресса и спины) не допускает использования упражнений с активными единоборствами, с переноской и передачей друг другу тяжелых предметов. Вместе с тем не противопоказаны кратковременные силовые напряжения, например, перетягивание каната. У школьников в этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного поведения, повышается заинтересованность в совместных действиях, развивается умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. Однако в этом возрастном периоде недостаточно развита способность к анализу, несмотря на то, что многие уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества [1; 3]. Учитывая важность формирования личностных качеств индивида в период младшего школьного возраста, в том числе с использованием соревновательных форм физической культуры и спорта, считаем необходимым проведение исследований, позволяющих ответить на вопрос об отношении к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности.

Задача данного исследования: изучить отношение к состязательной деятельности девочек младшего школьного возраста, занимающихся аэройогой, имеющих различный режим физической активности.

Исследование проводилось в период с февраля по март 2019 г. на базе фитнес-студии «Гравитация» г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие 22 девочки в возрасте 8–11 лет, посещающие занятия аэройогой (11 девочек – юные спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, имеющие спортивные разряды от III юношеского до I взрослого и 11 девочек – не занимающиеся спортом, чья двигательная активность ограничена уроками физической культуры в общеобразовательном учреждении). Режим занятий аэройогой – два раза в неделю продолжительностью по 40–45 минут. Методами исследования являются анализ и обзор данных научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. В процессе исследования использовалась анкета-опросник «Отношение к состязательной деятельности в процессе физической активности» [5].

Анализ научно-методической литературы показал, что способность к состязательному компоненту в психическом механизме личности младшего школьного возраста определяется сочетанием сразу нескольких характеристик: это многоуровневая комбинация физических способностей, мотивации и особенностей темперамента школьника. Это положение основывается на результатах исследований, проведенных В.Н. Мясичевым и В.С. Мерлином, разработавшим концепцию личности и рассматривающим ее как субъект отношений и как целостную систему, интегрированную в окружающую действительность, и как динамично развивающуюся социальную компоненту [2].

Применяемая анкета-опросник позволила определить отношение школьников к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, предполагающих применение соревновательных форм, с позиций проявления деятельностного, поступочного, эмоционального и познавательного компонентов. У респондентов была возможность выразить субъективное отношение к утверждениям, основанным на детализировании процессов, связанных с состязательной деятельностью в процессе физической активности. Анкета исключала стереотипность и предсказуемость вопросов, была соблюдена очередность исследуемых компонентов, что позволило исключить предвзятость и предсказуемость. Исключение многозначности толкования утверждений анкеты, размытости формулировок соответствовало возрастному аспекту респондентов.

Проведенное анкетирование, результаты которого представлены в таблице, позволило получить аналитический материал для определения способности субъекта к состязательному процессу – степень его физической и психологической готовности.

Таблица

Сравнительный анализ отношения к состязательной физкультурно-спортивной деятельности девочек, занимающихся аэройогой

Компоненты	1	2	Достоверность	
	(занимающиеся гимнастикой)	(не занимающиеся спортом)	t	p
	M±m			
Эмоциональный	13,9±0,8	10,6±1,0	2,6	<0,05
Познавательный	13,4±1,3	10,7±1,2	1,7	>0,05
Деятельностный	14,3±0,7	10,5±1,2	2,7	<0,05
Поступочный	12,5±1,0	10,6±0,7	1,46	>0,05
Интенсивность	54,1±3,1	42,5±3,2	4,64	<0,05

Эмоциональный компонент отношения к состязательной деятельности в процессе занятий физкультурно-спортивной направленности позволяет оценить эмоциональную чувствительность к происходящим спортивным событиям, в том числе с собственным участием. Из таблицы видно, что эмоциональный компонент у девочек-спортсменок достоверно превышает показатели девочек, не занимающихся спортом. Это позволяет говорить о том, что юные спортсменки, имевшие опыт участия в спортивных соревнованиях, находят удовольствие в соперничестве, им в большей степени импонирует атмосфера

соревнований, им понятны чувства людей, которые с удовольствием участвуют в соревнованиях.

Познавательный компонент позволяет определить, насколько испытуемых интересуют знания, связанные с организацией и содержанием состязательной деятельности, насколько они активны в получении необходимой информации об особенностях функционирования организма в условиях соревнования. Как следует из таблицы, количественные значения познавательного компонента отношения к состязательной деятельности в процессе физкультурно-спортивной активности достоверно не различаются в обеих группах. Испытуемым девочкам, как занимающимся гимнастикой, так и не занимающимся спортом, интересна информация о правилах проведения соревнований по какому-либо виду спорта, об Олимпиаде, спортивных рекордах.

Деятельностный компонент характеризует активность участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, предусматривающих проявление состязательности. В группе девочек-спортсменок деятельностный компонент достоверно превышает значения девочек, не занимающихся спортом. Девочки, посещающие занятия аэройогой с рекреационной целью, в меньшей степени готовы принять участие в соревнованиях, вступить в состязательные отношения по сравнению со сверстницами-спортсменками.

Поступочный компонент отношения к состязательной деятельности в процессе занятий физкультурно-спортивной направленности показывает, насколько испытуемые готовы инициировать привлечение окружающих к спортивным мероприятиям, мотивировать их осознанно включиться в соревновательную деятельность, а также их способность распределить роли для них в этом процессе. Как видно из таблицы, и девочки-спортсменки, и школьницы, не занимающиеся спортом, в одинаковой мере проявляют инициативу и участвуют с друзьями в организации каких-либо соревнований или праздников, содействуют привлечению своих друзей, родных к участию в спортивных мероприятиях.

Интенсивность отношения к использованию состязательных форм физической активности достоверно больше у девочек младшего школьного возраста, занимающихся спортивной деятельностью, имеющих опыт участия в спортивных соревнованиях, опыт соперничества со своими сверстницами в условиях конкурентной борьбы. Это находит подтверждение и в результатах проведенного корреляционного анализа субъективного отношения к состязательной деятельности и проявления мотивов занятий физической культурой у школьниц [5].

Проведенное исследование позволило получить информацию об особенностях отношения детских коллективов к использованию состязательных форм в процессе физкультурно-спортивной деятельности и показало важность дальнейших исследований в этом направлении. Одним из эффективных направлений в деле привлечения девочек к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях, исходя из результатов исследования, является применение средств познавательной направленности и средств, имеющих положительную эмоциональную окраску. Перспективой исследования видится поиск путей интеграции детей младшего школьного возраста в физкультурно-оздоровительную

деятельность с применением средств и методов состязательной направленности, привлечение их к участию в мероприятиях, требующих проявления соперничества.

Литература

1. Башманова Е.Л. Разработка модели отношения школьников к учению в школе: типология, структура, динамика // Ученые записки. Электронный журнал Курского государственного университета. 2009. № 3(11). С. 75–93.
2. Березин М.А. Концепция отношений В.Н. Мясищева и теория психической адаптации личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Психология. 2008. № 33. С. 18–25.
3. Куликов Н.М., Жарова Т.Ю., Шушкова Л.К. Сформированность эмоционально-волевой сферы как ресурс личностного развития юных спортсменов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. С. 1120.
4. Пащенко Л.Г. Диагностический инструментарий оценки субъективного отношения студентов к состязательной деятельности в процессе физической активности // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 446. С. 183–190.
5. Пащенко Л.Г., Пашнина А.В. Влияние занятий аэройогой на психофизиологические показатели девочек младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3(71). С. 66–68.
6. Поддьяков А.Н. Психология конкуренции в обучении. М., 2006. 231 с.

© Пашнина А.В., Пащенко Л.Г.

УДК 338.48

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/44>

А.В. Платов

канд. техн. наук

*г. Москва, Московский государственный институт
физической культуры, спорта и туризма имени Ю.А. Сенкевича*

С.К. Тарчоков

канд. экон. наук

*г. Москва, Московский государственный институт
физической культуры, спорта и туризма имени Ю.А. Сенкевича*

ИНФРАСТРУКТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ В КОНТЕКСТЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Развитие туристской инфраструктуры следует рассматривать с точки зрения следующих подходов: установление и достижение новых целей; эволюция, усложнение системы; адаптация к условиям и изменяющимся требованиям; решения проблем и противоречий, возникающих внутри системы или в ее взаимодействии с внешним пространством. Государство должно сфокусироваться на развитии туристской инфраструктуры как основы туристской индустрии и условия включения России в глобальное туристское пространство. Описаны проявления глобализации туризма и международные факторы, императивы и драйверы, влияющие на развитие туристской инфраструктуры. Определены принципы, подходы и направления развития туристской инфраструктуры в условиях глобализации.

Ключевые слова: туризм; глобализация; туристская инфраструктура.

A.V. Platov

Candidate of Technical Sciences

Moscow, Moscow (Senkevich) State Institute of Physical Culture, Sports and Tourism

S.K. Tarchokov

Candidate of Economic Sciences

Moscow, Moscow (Senkevich) State Institute of Physical Culture, Sports and Tourism

INFRASTRUCTURE DEVELOPMENT OF THE TOURISM INDUSTRY IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION

Abstract. The development of tourist infrastructure should be considered from the point of view of the following approaches: setting and achieving new goals; evolution, complexity of the system; adaptation to conditions and changing requirements; solving problems and contradictions that arise within the system or in its interaction with the external space. The state should focus on the development of tourism infrastructure as the basis of the tourism industry and the inclusion of Russia in the global tourism space. The article describes the manifestations of tourism globalization and international factors, imperatives and drivers that affect the development of tourist infrastructure. The

principles, approaches and directions of tourism infrastructure development in the context of globalization are defined.

Keyword: tourism; globalization; tourist infrastructure.

Процесс глобализации можно описать как интеграцию мировых экономических, политических, культурных, научных и социальных отношений, протекающую безбарьерно, несмотря на государственные границы. Текущий этап глобализации характеризуется транснационализацией производства, движением финансового капитала между странами, принятием огромными массами мирового населения западного мировоззрения и моделей поведения [1, с. 32].

Затрагивая аспекты глобализации, нередко используют термин «транснационализация». При этом следует различать, что глобализация охватывает процессы всемирного уровня, а транснационализация описывает явления на уровне группы стран.

Сегодня транснациональные корпорации действуют на территориях нескольких стран, иногда на разных континентах, однако их нельзя назвать подлинно глобальными, поскольку они не оперируют во всех странах мира. С другой стороны, информатизация большинства сфер жизнедеятельности охватывает весь мир, и поэтому она глобальна. Несмотря на то, что транснационализация обязательно сопровождает глобализацию, глобализация все же значительно опережает транснационализацию как количественно, так и качественно.

Транснациональные отношения в классической дефиниции описываются как отношения над государственными границами между социумами, политическими группами или хозяйствующими субъектами разных стран [3, с. 22–23]. Иначе говоря, для транснационального отношения необходимо наличие взаимодействия как минимум двух партнеров с разной государственной принадлежностью.

Транснациональные взаимодействия различных форматов сами по себе не ведут к глобальным результатам. Однако лавинообразное увеличение количества транснациональных взаимосвязей, их упрочение и углубление, вовлечение новых участников показывают, что транснационализация имеет глобальный характер.

Глобализация проявляется как сложный, комплексный процесс, охватывающий самые разнообразные сферы жизнедеятельности: социальные, экономические, политические и т. д. Поэтому попытки осмысления столь сложного явления предпринимаются научными кругами со всевозможных точек зрения.

Сегодня в условиях открытости именно люди, а не какие-либо политические или экономические силы делают мир по-настоящему глобальным. Современные коммуникационные технологии и туризм сделали возможной реализацию взаимодействия миллиардов человек, несмотря на государственные границы. Мировое сообщество постепенно создает эталон глобальной цивилизации и с единой системой ценностей, но при этом мультикультурной и плюралистичной.

Туристская индустрия на современном этапе развития отличается высоким уровнем глобализации и интернационализации, снижением институциональных барьеров, быстрым

освоением технологических инноваций [2]. Транзит от индустриального к постиндустриальному обществу характеризуется возрастанием значения сферы услуг. Глобальные структурные трансформации обуславливают преимущество сервисных отраслей, в частности, туристской.

Большинство стран мира имеют определенный туристический потенциал, поэтому важной экономической задачей в контексте мировых тенденций является развитие национальной индустрии туризма, одной из составляющих которой является туристская инфраструктура. С учетом вышесказанного данный аспект актуален для разных стран и особенно для России, что обусловлено задачами наращивания масштабов и экономических показателей туристской отрасли.

Актуальность вопросов развития международного туризма, глобализационных процессов в этой сфере подтверждается ростом числа научных публикаций. В то же время проблематика развития туристской инфраструктуры страны в условиях глобализации туризма в большинстве работ разработана фрагментарно. В частности, необходимо выработать определение основ развития туристской инфраструктуры страны в условиях глобализации туризма.

Под туристской инфраструктурой нужно понимать совокупность различных технических и организационно-хозяйственных объектов, обеспечивающих бесперебойное функционирование туристской отрасли. По отдельным видам туризма к туристской инфраструктуре могут быть отнесены учреждения культуры, спортивные объекты, университеты, медицинские учреждения и тому подобное. Туристская инфраструктура – это совокупность учреждений (организаций), которые обеспечивают туризм информационными, транспортными, гостиничными, развлекательными и другими услугами, а также способствуют осуществлению туристской деятельности. Границы туристской инфраструктуры определить трудно, поэтому нужно выделять ее «ядро», то есть специализированные туристские объекты и учреждения, а остальное – рассматривать при необходимости, учитывая качественные характеристики.

Инфраструктура всегда имеет обслуживающий, вспомогательный характер. При этом она значительно влияет на качество туристских услуг, уровень эффективности туристской деятельности, а иногда определяет возможности ее осуществления в принципе.

Нужно учитывать прямую зависимость между туристской активностью и параметрами туристской инфраструктуры, функционирование которой всегда является целенаправленным. Туристская инфраструктура по своей сути характеризуется вторичностью и двойственностью. Вторичность проявляется в том, что она выполняет вспомогательную функцию, поэтому результативность инфраструктуры всегда определяется конечной результативностью туристской деятельности (услуг, предприятий), для которых она создана. Двойственность заключается в том, что функционирование туристской инфраструктуры, кроме подчиненности интересам субъектов, которых она обслуживает, определяется целями самих инфраструктурных учреждений.

Туристская инфраструктура часто рассматривается в территориальном аспекте, например, в отношении города или региона. Однако правомерным мы считаем ее рассмотрение на национальном и международно-региональном уровне.

Основными компонентами туристской инфраструктуры являются: 1) материально-техническая; 2) институциональная; 3) организационная; 4) информационная; 5) логистическая; 6) социальная. Нужно отметить, что среди ее компонентов все чаще приходится рассматривать нематериальные составляющие.

Туристская инфраструктура определяет уровень организации туристской деятельности. Инфраструктурный аспект в сфере туризма позволяет целенаправленно фокусировать внимание на соответствующих составляющих и показателях туристской индустрии.

Развитие туристской инфраструктуры нужно рассматривать с точки зрения следующих подходов его понимания: 1) установления и достижения новых целей; 2) эволюции, усложнения системы; 3) адаптации к условиям и изменяющимся требованиям; 4) решения проблем и противоречий, возникающих внутри системы или в ее взаимодействиях с внешним пространством. Эти подходы в основном касаются материально-технического, социального, организационного, логистического компонентов и информационных систем, а реализуются через институциональный компонент. Это, в частности, обращает внимание на глобализационные процессы в сфере туристской деятельности, прежде всего в логистическом, информационном и институциональном компонентах.

Глобализация туризма основана на следующих четырех процессах:

1) конвергенции, то есть сглаживании различий и возникновении сходства между системами в структуре, принципах организации и функционирования; взаимном уподоблении систем и их элементов, протекании подобных и равных по направленности процессов; смешивании и сближении в сторону слияния;

2) интеграции, то есть процессе, ведущем к состоянию связанности и объединения дифференцированных частей в единое целое и в единое состояние; процессе сближения, развития и диверсификации связей; взаимном переплетении (при невозможности полного объединения) отдельных систем;

3) унификации, то есть установлении различных форм (объектов) и приведения их к единому образцу; утверждении разносторонности и всеобъемлющего характера, охвате всего многообразия элементов и признаков;

4) гармонизации, взаимном согласовании, построении единой системы, координации, соразмерности, упорядочении, обеспечении взаимного соответствия и устранении различий систем, объектов, мероприятий, действий и тому подобное.

Все эти процессы непосредственно касаются туристской индустрии.

Глобализация туризма имеет следующие проявления:

1) переход мировой индустрии туризма к развитию на основе единых принципов, появление единых общемировых тенденций, паттернов, стандартов, требований;

2) гомогенизация экономического пространства мирового туризма в результате роста единства мира; развитие международных институтов в сфере туризма, как регулирующих, так и тех, которые обеспечивают бизнес-деятельность;

3) детерминирующая роль международных туристских компаний и операторов, распространение глобальных туристских сетей стимулируют процессы унификации и интеграции национальных экономик на различных уровнях;

4) формирование на основе транснационализации капитала глобальных цепей создания стоимости в сфере туристских услуг;

5) доминирование международных факторов и трендов развития над национальными; усиление влияния международной среды на национальные индустрии;

6) развитие процессов глобальной информатизации в сфере туризма, распространение специальных туристских информационных сетей.

Туристская индустрия (большинство видов туризма) относится к мультинациональному типу отраслей, что повышает значимость кластеров. Однако даже национальные кластеры существенно подвергаются воздействию глобализации и развиваются в русле мировых тенденций. В результате национальные стратегии развития туристской индустрии все больше согласуются, растет уровень интеграции, что порождает взаимные выгоды от интенсификации международных туристских потоков.

С другой стороны, глобализация существенно обостряет конкуренцию. Несмотря на высокую функциональную интеграцию национальных индустрий, на макроуровне возникает активная конкурентная среда. Туристский рынок постоянно насыщается, становится более инновационным и креативным. Из-за глобализации повсеместно растут требования к качеству туристских услуг, в частности к безопасности.

На современном этапе необходимо выделить несколько групп факторов, вызывающих развитие международного туризма:

1) социальные (культурные изменения, рост мобильности, усиление ценностей туризма);

2) экономические (повышение доходов населения, доступность туристских услуг);

3) инфраструктурные (расширение логистической, информационной, гостиничной и другой инфраструктуры);

4) экологические (ухудшение экологической ситуации);

5) информационно-технологические (появление информационных сетей).

Также нужно учитывать влияние факторов, которые имеют отрицательное значение, в том числе военные и социальные конфликты, природные катастрофы, экономические кризисы и культурные противоречия.

В условиях глобализации усиливается влияние международных (внешних относительно страны) факторов развития туристской инфраструктуры (рис. 1).



Рис. 1. Факторы развития туристской инфраструктуры

Глобализация туризма приводит к появлению не только соответствующих общемировых тенденций, но и к новым императивам и драйверам его развития. Основной тенденцией является диверсификация видов туризма, географических направлений в условиях формирования единого глобального туристского пространства. Это обеспечивается расширением и усилением интеграции национальных туристских индустрий, а также связано с усилением социальной мобильности. Главными драйверами в последние годы стали: гостиничные и информационные (в том числе социальные) сети на основе Интернета, развитие (информатизация) логистики; унификация стандартов обслуживания (при их общем повышении), усиление внимания к вопросам безопасности. Это сопровождается различными глобальными, национальными и локальными (точечными) инновациями. В контексте диверсификации в сфере туризма поддерживается разнообразие, особенно с точки зрения новых туристских продуктов. Это обусловлено и диверсификацией спроса, что также приобретает глобально-пространственное влияние и обостряет инновационную конкуренцию.

Главной задачей развития туристской инфраструктуры страны в условиях глобализации туризма является повышение качественного уровня функционирования всех элементов на основе введения специальных инноваций в контексте глобальных тенденций. В глобальное туристское пространство стране целесообразно включаться, имея высокоэффективную туристскую инфраструктуру, борясь за своего и иностранного туриста. Это требует соблюдения глобальных императивов, учитывая собственный туристский потенциал. Принципами развития туристской инфраструктуры должны быть:

- 1) технологическая и культурная прогрессивность;
- 2) комплексность и алгоритмическая замкнутость элементов;
- 3) объединение и координация усилий государства и бизнеса, развитие государственно-частного партнерства;

- 4) сочетание стимулирующего влияния рынка и ведущей роли государства;
- 5) учет региональной специфики;
- 6) поддержка структурной гибкости и сбалансированности;
- 7) создание условий для инновационной активности и гибкости;
- 8) повышение качества функциональной интеграции всех элементов (блоков, подсистем) туристской инфраструктуры.

Подходы к развитию национальной туристской инфраструктуры приведены на рисунке 2.



Рис. 2. Подходы к развитию национальной туристской инфраструктуры

Основными направлениями развития национальной туристской инфраструктуры в условиях глобализации являются:

- 1) формирование и развитие туристских кластеров;
- 2) поддержка малого и среднего предпринимательства в туристской сфере;
- 3) стимулирование инноваций в сфере туризма;
- 4) поддержка развития отдельных туристских зон (территорий) в пределах страны, при сохранении их специфики. Это требует введения прогрессивных моделей и подходов к развитию туристской инфраструктуры в согласовании с национальным и региональным прогрессом.

Отдельно нужно отметить роль государства. В сфере туристской инфраструктуры, как и других видов инфраструктуры, имеются многочисленные «провалы» рынка. Государство должно не только ликвидировать их, но и обеспечить постоянство режима функционирования туристской инфраструктуры. Это касается не только конкурентного порядка, но и социальных императивов. В России роль государства особенно важна, учитывая рост туристской конкурентоспособности многих других стран. Поэтому нужно акцентировать внимание на необходимости проведения целостной политики развития туристской инфраструктуры с четкими международными аспектами. Это должно охватывать

не только нормотворческую деятельность, но и прогностический, образовательный, инвестиционный, административный аспекты. Государство должно сфокусироваться на развитии инфраструктуры как основы туристской индустрии и включения России в глобальное туристское пространство.

Таким образом, развитие туристской инфраструктуры страны должно осуществляться в контексте глобальных тенденций и формирования глобального туристского пространства, соблюдая императивы и используя влияние драйверов. Глобализация туризма имеет специфические проявления, которые прямо касаются элементов туристской инфраструктуры. Это должно учитываться на уровне ее принципов и направлений развития.

Литература

1. Cai T., Liu Z. Global Studies. Globalization and Globality. Routledge. L., 2020. 156 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781351263207>
2. Hjalager A.-M. Stages in the economic globalization of tourism // Annals of Tourism Research. 2007. № 34(2). P. 437–457.
3. Strange S. States and Markets. Bloomsbury Publishing PLC. L., 2015. 304 p.

© Платов А.В., Тарчоков С.К

УДК 796.054 : 796.012.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/45>

О.А. Погодина

канд. пед. наук

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

О.С. Жакпарова

Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

Е.Д. Митусова

канд. пед. наук

г. Коломна, Государственный социально-гуманитарный университет

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. Для достижения спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Это актуализирует поиск эффективных средств физической, технической и тактической подготовки. В статье представлен комплекс средств, направленных на развитие технико-тактических действий школьников 11–12 лет. Разработанный нами комплекс включает в себя упражнения, направленные на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Данные упражнения приближены к игровым условиям и имеют эмоциональный характер. Комплекс упражнений помогает закрепить и проконтролировать полученные навыки, указывает на ошибки и пробелы не только в физической, но и в тактической и технической подготовке волейболистов 11–12 лет.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка; тренировочный процесс; игра; школьники.

O.A. Pogodina

Candidate of Pedagogical Sciences

Kolomna, State social and humanitarian University

O. S. Zakharova

Kolomna, State social and humanitarian University

E.D. Mitusova

Candidate of Pedagogical Sciences

Kolomna, State social and humanitarian University

ADAPTIVE ASPECT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF OLDER PEOPLE

Abstract. To achieve sports results, it is necessary to use specialized tools and unique methods of teaching the game of volleyball. This actualizes the search for effective means of physical, technical and

tactical training. The article presents a set of tools aimed at developing technical and tactical actions of schoolchildren aged 11–12 years. The complex developed by us includes exercises aimed at technical and tactical training of volleyball players. These exercises are close to the game conditions and have an emotional character. A set of exercises helps to consolidate and control the acquired skills, points out mistakes and gaps not only in the physical, but also in the tactical and technical training of volleyball players aged 11–12 years.

Keywords: technical and tactical training; training process; game; schoolchildren

Актуальность. Для достижения спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Изменения в правилах игры привели к тому, что тренерам приходится пересматривать традиционные средства и методы физической подготовки, тактические схемы игры, искать дополнительные возможности для достижения высоких физических кондиций спортсменов. Все это, безусловно, актуализирует поиск эффективных средств физической, технической и тактической подготовки [2, с. 115; 5, с. 56; 7, с. 47; 10, с. 83].

Сильнейшие волейболисты мира обладают относительно равной подготовкой. Следовательно, даже небольшой перевес в каком-либо ее разделе может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как практическое ее осуществление и научное обоснование еще далеки от возможных пределов.

Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня [3, с. 39; 7, с. 46; 9, с. 67].

Наиболее оптимальным возрастом обучения техническим и тактическим приемам волейбола является возраст 12 лет. Это связано с тем, что в данный возрастной период происходит наиболее интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции [4, с. 78; 6, с. 117; 8, с. 70]. Мастерство волейболистов будет эффективным, если в учебно-тренировочном процессе будут использоваться рационально технические приемы, тактические действия и психологическая подготовка спортсменов.

Цель исследования – научно-методическое обоснование использования средств волейбола, направленных на развитие технико-тактических действий школьников 11–12 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ «Семёновская СОШ» (с. Семёновское городского округа Ступино) и МОУ «Никоновская ООШ» (Раменский м. р., с. Никоновское) в учебно-тренировочной секции по волейболу, в период с ноября 2018 по февраль 2020 гг. В исследовании приняли участие две группы волейболистов 11–12 лет по 10 человек в каждой. Контрольная группа находилась в Никоновской школе, а экспериментальная проходила контрольные тестирования в Семёновской школе.

Первый этап – констатирующий. На первом этапе (2018–2019 гг.) выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялись проблема,

гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цели и задачи, подбирались методы исследования. Определялось общее направление исследования, изучалась научно-методическая литература по вопросам технической подготовленности школьников-волейболистов. Осуществлялся подбор спортивных тестов для проведения спортивно-педагогического тестирования.

Второй этап – формирующий. На втором этапе (2019–2020 гг.) осуществлялось формирование групп. В исследовании принимали участие по 10 школьников 11–12 лет в экспериментальной и контрольной группах, имеющих почти одинаковый уровень физической подготовленности. Для волейболистов группы «Э» был разработан комплекс, направленный на развитие и формирование тактических действий и технических приемов. Группа «К» занималась по стандартному плану тренировок. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 2 часа. Условия для проведения эксперимента были одинаковыми для обеих групп.

Третий этап – контрольный. На данном этапе исследования проводилось итоговое тестирование и обработка полученных начальных и контрольных результатов исследования, осуществлялся их анализ. Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [1, с. 118].

Разработанный нами комплекс включает в себя упражнения, направленные на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Данные упражнения приближены к игровым условиям и имеют эмоциональный характер. Комплекс упражнений помогает закрепить и проконтролировать полученные навыки, указывает на ошибки и пробелы не только в физической, но и в тактической и технической подготовке волейболистов 11–12 лет.

Комплекс упражнений, направленных на технико-тактическую подготовку волейболистов

1. Упражнение в четверках. Игрок № 1, находясь на противоположной стороне площадки, выполняет нижнюю прямую подачу, игрок № 2 принимает мяч и совершает передачу игроку № 3 в зону 3, а игрок № 3 выполняет передачу игроку № 4 в зону 2 для совершения скидки или нападающего удара.

2. Упражнение в четверках. Игроки делятся по парам и встают друг напротив друга в колонны. Игрок с мячом выполняет передачу игроку в другую колонну, тот принимает и передает мяч, игроки меняются колоннами, а те, кто стоял вторыми в колонне, выполняют то же самое.

3. Чеканка у стены. Каждый игрок с мячом встает к стене и выполняет 20 нижних передач у стены и 20 верхних.

4. Упражнение выполняется в тройках. 3 игрока встают в линию (1 у боковой линии площадки, 2 – посередине, 3 – у другой боковой линии волейбольной площадки). Игрок № 1 выполняет верхнюю передачу игроку № 2, и он передает мяч игроку № 3 спиной, после игрок № 2 поворачивается лицом к игроку № 3 и, получив от игрока № 3 мяч, переправляет также спиной игроку № 1.

5. Мячи находятся у преподавателя, который направляет мяч в 3-ю зону, откуда совершается передача на нападающий удар во 2-ю зону, или 4-ю, поочередно. Игроки зон 4 и

2 выполняют атакующий, или обманный, удар. Игроки 2-й, 3-й и 4-й зон на противоположной стороне организуют групповой блок, причем свободный от блока обязан страховать блокирующих.

6. Упражнение можно выполнять и вчетвером, и втроем. В этом случае игроки № 1 и № 4 после выполнения нападающего удара перемещаются к лицевой линии, в район зоны 1 и 5, соответственно, для игры в защите, а связующий игрок (при варианте с тремя игроками) перемещается под сеткой то на одну, то на другую сторону площадки.

7. Челночный бег с подачей. Игроки совершают нижнюю прямую подачу на противоположную сторону волейбольной площадки, затем бегут, касаются первой линии, возвращаются спиной вперед, бегут до линии 2, далее спиной вперед возвращаются, бегут до линии 3, также спиной вперед возвращаются и добегают до сетки и выпрыгивают 3 блока, после осуществляют возвращение спиной вперед. Выполняют 3 круга.

8. Упражнения во время игры. Разделившись на две команды и начав играть, игроки во время неподачи, потери мяча или неприема его выполняют упражнения, направленные на физическую и техническую подготовку. Неподача: 3 раза сгибание разгибание рук в упоре лежа всей командой. Неприем мяча: перекат, выполненный всей командой. Потеря мяча (аут): 5 раз подъем туловища из положения лежа.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно проведенному исследованию показатели физической и технико-тактической подготовленности в двух группах до проведения педагогического эксперимента были примерно одинаковые, и обе группы можно считать однородными по уровню физической, тактической и технической подготовки.

Анализируя итоговое тестирование, мы увидели большой прирост почти по всем тестам в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Последнее отображено в таблице. Экспериментальная группа в тесте «елочка 92 м» продемонстрировала прирост на 13,2%, в то время как в контрольной группе прирост составил 8,5%.

Так, в тестах «прыжок в длину с места» и «прыжок вверх» экспериментальная группа также продемонстрировала большой прирост – 38,2% и 26,5%, в контрольной группе этот прирост составил 31,3% и 20,4%. Однако контрольная группа показала лучшие результаты в «челночном беге 6×5 30м»: здесь прирост составил 18,5%, а в экспериментальной всего лишь 16,4%.

Это объясняется тем, что изначально результаты двух групп по физической подготовке были практически одинаковыми и не имели больших разрывов между собой.

В технико-тактической подготовке волейболисты 11–12 лет экспериментальной группы показали лучшие результаты, чем в контрольной. В тесте «Верхняя (вторая) передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)» у экспериментальной группы прирост составил 36,17%, а у контрольной в 2 раза меньше – 15,4%. В тесте «Подача (нижняя прямая) на точность (5 попыток)» в экспериментальной зафиксирован прирост в 70%, а в контрольной – 28,6%. Данные результаты прироста технико-тактической подготовки в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Динамика показателей физической и технико-тактической подготовленности волейболистов 11–12 лет за время педагогического эксперимента

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Наименование теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	прирост, %	до	после	прирост, %
Бег 92 м «елочка»	26,5±2,3	25,4±3,3	13,25	27,5±4	26,6±2,5	8,5
	t=13,2 p>0,05			t=8,5 p>0,05		
Челночный бег 6×5 30 м, с	12,4±1,1	11,7±1,1	16,4	12,6±1,1	12,1±0,9	18,5
	t=16,4 p>0,05			t=18,5 p>0,05		
Прыжок в длину с места, см	136,4±7	143,7±7	38,2	136,1±9	139,4±9	31,3
	t=38,2 p>0,05			t= 31,3 p>0,05		
Прыжок вверх с места, см.	32,6±5	36,5±5	26,5	32,5±6	34,6±6	20,4
	t=26,5 p>0,05			t=20,4 p>0,05		
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Верхняя (вторая) передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)	2,5±1	4,1±1	36,17	2,4±1	3,1±1	15,4
	t=36,2 p>0,05			t =15,4 p>0,05		
Подача (нижняя прямая) на точность (5 попыток)	2,2±2	4±1	70	2,6±2	3±1	28,6
	t=70 p>0,05			t=28,6 p>0,05		

Вывод. Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие технико-тактической подготовки, который применялся в экспериментальной группе на протяжении всего времени педагогического эксперимента. Он является эффективным для применения, так как показатели технико-тактической и физической подготовки волейболистов в экспериментальной группе статистически достоверно выше, чем в контрольной группе.

Литература

1. Врублевский Е.П., Лихачева О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, оформление, защита. М., 2006. 228 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: Научно-методическое пособие. М., 2008. 256 с.
3. Горовой В.А., Митусова Е.Д. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 38–40.
4. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. М., 2003. Т. 1. 230 с.
5. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 1. С. 60–65.
6. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8(138). С. 116–121.

7. Лыткин А.В., Митусова Е.Д., Осипенко Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 46–48.

8. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.В. Основы двигательного режима младших школьников // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: Сборник материалов международной научно-практической конференции. Липецк, 2015. С. 69–71.

9. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М., 2007. 352 с.

10. Севдалев С.В., Кожедуб М.С., Врублевский Е.П., Митусова Е.Д. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 83–85.

© Погодина О.А., Жакпарова О.С., Митусова Е.Д.

УДК 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/46>

Ю.В. Помилуйко

г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данное время особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности школьников, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Тот факт, что двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у школьников.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; учебный процесс; двигательная активность; структура мотивов.

Y.V. Pomiluyko

Krasnodar, Kuban state University

PEDAGOGICAL ASPECT OF THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY DEFICIT IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Abstract. Currently, the negative consequences of insufficient physical activity of schoolchildren are of particular concern, which lead to an increase in morbidity, disruption of growth and development processes, and a decrease in the adaptive capabilities of the body. The fact that physical activity is an essential component of a healthy lifestyle and the main means of health promotion indicates acute problems of its deficiency in schoolchildren.

Keywords: physical culture; sport; educational process; physical activity; the structure of motives.

Большую часть времени современные школьники проводят в стенах школы. Многочисленные исследования последних лет указывают на то, что условия школьной жизни ограничивают ребенка в движении. Учебный процесс в современной школе характеризуется все более высокими темпами освоения изучаемого материала, большим количеством домашних заданий, что еще больше приводит к дефициту необходимой двигательной активности.

Ни у кого не вызывает сомнения, что такое ограничение двигательной активности приводит к функциональным изменениям в организме, снижению работоспособности внутренних органов, нарушению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (охлаждению, перегреванию, переутомлению и т. д.), снижению темпов физического развития и физической подготовленности. И наоборот, оптимальная

двигательная активность является одним из основных факторов, который лежит в основе здоровья учащегося.

По данным статистики, из года в год увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В 2000 г. их было 1 млн 300 тыс., что на 24% больше, чем в 1995 г. Распространенность гиподинамии среди школьников достигает 80%. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию.

Физкультурно-спортивная активность является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Активные занятия физическими упражнениями и спортом являются мощным средством в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных жизненных ситуаций.

Двигательная недогруженность прямо или косвенно отражается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, деятельности желез внутренней секреции, развитии костной ткани и мышечной системы, сопротивляемости организма к воздействию внешних факторов среды.

Большинство исследователей считают, что тот объем часов в году, которые отведены на уроки физической культуры, не может обеспечить эффективного роста физической подготовленности школьников, формирования необходимых двигательных умений и навыков. Следует изыскивать возможности повышения уровня двигательной активности школьников за счет новых форм организации занятий, в том числе и за счет самостоятельных занятий [2, с. 6].

В этом отношении одной из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания как в условиях общеобразовательной школы, так и в дополнительном образовании детей и подростков, является «вооружение» обучающихся специальными знаниями в области физической культуры и спорта, освоение ими методических знаний, умений и способов самовоспитания и физического самосовершенствования.

Физическая подготовленность школьников как одна из составляющих здоровья напрямую зависит от их двигательной активности, и без учета интересов занимающихся процесс физической подготовки не может быть эффективным. Именно это обстоятельство определяет необходимость применения индивидуального и дифференцированного подходов к содержанию методик, используемых для развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Формирование позитивной установки на физкультурно-спортивную активность приносит свои плоды лишь тогда, когда учитываются интересы и потребности контингента занимающихся. В этой связи необходимо обозначить возникающие противоречия между содержанием предлагаемых программ и интересами и потребностями подростков в сфере физической культуры и спорта.

Ранее проводимые исследования, в которых изучалась структура интересов и мотивов, побуждающих детей школьного возраста к занятиям физическими упражнениями, в большинстве своем констатируют довольно низкий уровень положительной мотивации к

физкультурно-спортивной деятельности, и, как правило, с возрастом, в старших классах этот уровень становится еще ниже. При этом отмечается несовпадение в структуре мотивов между мальчиками и девочками, начиная с подросткового возраста.

Так, например, мальчики-подростки в числе первоочередных причин, побуждающих их проявлять активность в отношении занятий физическими упражнениями, отмечают возможность:

- повысить свой авторитет и признание в своем окружении;
- стать более привлекательным для девочек;
- развить физические способности;
- повысить свою физическую подготовленность.

По-другому выглядит первоочередность побуждающих причин к занятиям физическими упражнениями у девочек. Для них привлекательность занятий физическими упражнениями рассматривается как возможность:

- сформировать правильную осанку, походку;
- избавиться от лишнего веса;
- поддержать свое здоровье;
- улучшить свое самочувствие.

В других исследованиях было установлено, что в структуре мотивов, отражающих отношение школьников к уроку физической культуры, можно выделить непосредственно мотивы, связанные с получением удовольствия от занятий (его содержания, многое здесь зависит от личностных особенностей педагога), мотивы, связанные с реализацией физиологической потребности в движении, и мотивы, связанные с профессиональным самоопределением [1, с. 33].

Оптимизация двигательного режима детей школьного возраста напрямую связана с количеством времени в течение года, когда школьники болеют. Так, например, школьники, чей двигательный режим ограничивается только уроками физической культуры, в течение года болеют в два раза чаще, чем их сверстники, у которых двигательная активность приближается к оптимальной. То есть это дети, которые, помимо уроков физической культуры в школе, используют занятия физическими упражнениями в быту либо посещают спортивные секции. Эти же дети демонстрируют более высокий уровень физической подготовленности.

Педагоги-практики в сфере физической культуры утверждают, что возможности школьного урока физкультуры в плане обеспечения детей необходимым двигательным режимом весьма ограничены. В лучшем случае они могут обеспечить до 40% необходимого объема нагрузки, что явно недостаточно для нормального физического развития.

Учитывая вышеизложенное следует внимательно рассмотреть проблему, связанную с тем, какие факторы и социальные институты и в какой степени стимулируют занятия спортом, определяя целевые установки таких занятий и инициируя их начало.

Альтернативой спортивной подготовке (занятий в ДЮСШ) в этом отношении может являться система дополнительного образования детей физкультурно-спортивной

направленности, где над ребенком (и в большинстве случаев над тренером) не довлеет установка на достижение результата, а значит нет необходимости в форсировании подготовки, что, безусловно, сказывается на отношении ребенка к занятиям спортом. При этом конверсия элементов высоких технологий спортивной подготовки на базе вида спорта может обеспечить формирование физической и в определенной мере спортивной культуры личности.

Необходимость развития таких социальных практик, как система дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, которые смогут противостоять этим негативным процессам, диктуется временем и запросами общества. В этой связи занятия футболом в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности представляются возможностью использования спорта как ресурса развития личности и общества

Литература

1. Корольков А.Н. Школьное физическое воспитание: межпредметный аспект // Инновационные технологии российского и зарубежного образования. Ульяновск, 2018. С. 33–57.
2. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6–8.

© Помилуйко Ю.В.

УДК 796.011.3 : 378.172

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/47>

С.С. Попач

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.В. Коричко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье освещается вопрос возникновения индивидуального подхода, раскрывается понятие лично ориентированного и индивидуального подходов. Освещаются современные проблемы использования индивидуального подхода в физическом воспитании студентов. Рассматриваются проблемы индивидуальных трудностей студентов, которые они испытывают на занятиях по физической культуре при освоении программного материала.

Ключевые слова: индивидуальный подход; проблемы; перспективы; студент; педагог; обучение; индивидуально-дифференцированный подход; физическая подготовленность; уровень подготовки.

S.S. Popach

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

A.V. Korichko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

PROBLEMS AND PROSPECTS OF INDIVIDUAL APPROACH APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Abstract. The article highlights the issue of the emergence of an individual approach, the contribution of different authors to an individual approach, reveals the concept of a personality-oriented approach and an individual approach. Further, the current problems of using an individual approach in physical education of students are highlighted. The article deals with the problems of individual difficulties of students, which they experience in physical culture lessons when mastering the program material.

Keywords: individual approach; problems; prospects; student; teacher; training; individually differentiated approach; physical fitness; level of training.

Снижение уровня здоровья молодого поколения, увеличение количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) требуют более пристального внимания к организации образовательного процесса по физической культуре. Проблеме

особого подхода в построении занятий физической культурой со студентами СМГ, имеющими сколиоз, уделяли внимание С.Н. Алексеюк с соавторами. Они отмечали рост числа студентов СМГ с 16,3% от общего числа обучающихся в 2003/2004 уч. г. до 32,4% в 2018/2019 уч. г. По их мнению, правильно организованный процесс физического воспитания студентов с отклонениями в здоровье с использованием новых методик и направлений применения корригирующих упражнений позволит студенческой молодежи предотвратить осложнения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В студенческом возрасте речь может идти только о вторичной и третичной профилактике сколиоза, направленной на предупреждение дальнейшего развития имеющейся патологии, снижение частоты обострений, продление и выработку стойкой компенсации периода ремиссии и, в результате, улучшение качества жизни.

В современном образовательном пространстве к процессу физического воспитания студентов специальных медицинских групп предъявляется ряд требований, которые призваны решать определенные задачи, как организационные, так и методические, в зависимости от степени тяжести имеющейся у них патологии. Одним из таких требований является использование индивидуально-дифференцированного подхода с учетом комплексного психолого-педагогического и медико-биологического обследований. Такой подход необходим для того, чтобы осуществлять адекватный выбор средств, форм и методов образовательного процесса с целью адаптировать организм студентов к постепенно увеличивающимся нагрузкам.

Вопрос индивидуального подхода в обучении возникал на протяжении многих веков. Об этом задумывались великие педагоги, которые первыми заложили положения, теории, методики, зачатки индивидуального подхода. И в каждом подходе было что-то необычное для данного периода времени. В нашей статье мы постарались осветить проблему использования индивидуального подхода в процессе занятий по физической культуре.

Франко-швейцарский философ Ж.-Ж. Руссо в своей теории свободного воспитания понимал учение как сугубо индивидуальную деятельность. На этом освещении вопроса индивидуального подхода в трудах Ж.-Ж. Руссо заканчивается.

Но уже шаг вперед сделал его последователь, швейцарский педагог Песталоцци.

К.Д. Ушинский в 1867–1869 гг. разработал углубленную методику индивидуального подхода и заложил основы профилактической работы по формированию хороших привычек.

Далее А.С. Макаренко в 1925–1935 гг. разработал теоретические основы вопроса об индивидуальном подходе. В качестве стержня индивидуального подхода к обучению он установил положение, согласно которому методы и приемы индивидуального подхода в учебном процессе с учетом возраста и индивидуальных особенностей зависят от общих целей и задач обучения. Индивидуальный подход он рассматривал с точки зрения прорисовки лучших личностных качеств детей, а не просто как процесс перевоспитания и исправления недостатков.

Основные идеи личностно ориентированного подхода в обучении впоследствии были сформулированы И.С. Якиманской. Цель личностно ориентированного образования

И.С. Якиманской – создать необходимые условия (педагогические, социальные) для целевого раскрытия и дальнейшего развития индивидуальных черт личности ребенка, а также их «выращивания» и трансформации, которая происходит в социально значимых формах поведения, адаптированных к социокультурным нормам, выработанным обществом. Якиманская также считает необходимым выделить основополагающие термины при построении модели обучения, ориентированной на человека.

Индивид – человек как представитель пола, который обладает определенными генотипическими свойствами. Индивидуальность – единственное своеобразие каждого человека, осуществляющего свою жизненную деятельность как объект собственного развития. Личность – это личность как носитель социальных отношений с устойчивой системой.

При решении проблемы индивидуального подхода, выборе форм и видов мышечных нагрузок и двигательной активности необходимо особое внимание уделить мотивам, которые подводят индивида к осознанию необходимости занятий физической культурой и спортом.

Приходится учитывать определенные факторы. Во-первых, посыл к активному занятию спортом или физическими упражнениями может быть как внешним (исходящим от вторых или третьих лиц либо структур или организаций), так и внутренним (желание иметь эстетически привлекательную фигуру, «крутые накачанные» мышцы, укрепление здоровья, коррекция веса).

Во-вторых, заниматься физкультурой и спортом индивид начинает либо по принуждению и неохотно, либо добровольно, но неохотно, либо добровольно и получает от занятий удовольствие.

В-третьих, нужно четко осознавать, какие в процессе занятий формируются качества (физические и психические).

В-четвертых, значение имеют возраст и пол физкультурника-спортсмена. Список факторов можно продолжать, но мы пока удовлетворимся перечисленными. Каковы же мотивы к занятиям физкультурой и спортом у студентов высших учебных заведений и как они влияют на отбор видов и форм физических нагрузок?

Среднестатистический российский студент, как правило, относительно регулярно занимается физкультурой только в рамках физического воспитания, реализуемого вузами в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Основным видом деятельности студента является интеллектуальная (мыслительная) деятельность. Уровень работоспособности зависит от сформированности таких психических качеств, как внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, смелость и решительность.

Как правило, необходимость формирования вышеперечисленных качеств студентами редко осознается, но должна стать первостепенной задачей преподавателей и тренеров. Что касается основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, то здесь ситуация с осознанием необходимости их формирования у индивида более благоприятная. Данные качества приветствуются юношами.

Для абсолютного большинства видов спорта сила, т. е. способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями, является одним из важнейших физических качеств. Формированию такого качества, как быстрота, способствуют все игровые виды спорта. Именно там спортсмену требуется способность управлять временными признаками движения.

Развитие выносливости, т. е. способности человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности, осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Одни виды спорта требуют предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени движения (легкоатлетические прыжки), другие – пространственных параметров и мышечных усилий (гимнастические упражнения), третьи – пространственных и временных признаков движения (прыжки в воду).

Что касается девушек, то мало кто из них осознает, что малоподвижный (сидячий) образ жизни наносит ощутимый вред женскому здоровью. Но именно девушки малоактивны на занятиях физкультурой.

Мы уделили внимание только одной группе мотивов, которые можно назвать «внешними». Тем не менее, нами выявлена зависимость отбора видов и форм двигательной активности в зависимости от требований ФГОС. Необходим анализ внутренних посылов и их влияния на планирование тренировочного процесса.

Проблемой является подготовка кадров с включением применения индивидуального подхода к физическому воспитанию подростков. Выход состоит в том, что национальная программа, которая сейчас предлагается для обучения, будет включать в себя обзор традиционных моделей образовательного процесса вуза с целью развития его гуманизирующей и культурной функций.

Одной из главных проблем в индивидуальном подходе является повышение качества преподавания физической культуры. Обязательными условиями для них являются:

1. Разнообразие средств и методов проведения занятий.
2. Использование индивидуальных оздоровительных программ.
3. Активное вовлечение учеников в дидактический процесс, так как взаимодействие учителя и ученика положительно влияет на готовность систематически заниматься физической культурой и спортом.
4. Изучение и выборочное внедрение системы классификации баллов для оценки знаний, навыков и умений преподавателями кафедры физического воспитания на основе увеличения интерактивных методов обучения.
5. Непременным условием повышения качества образования также является наличие достаточного количества модернизированных физкультурно-спортивных залов и спортивных

объектов, оснащенных современным спортивным оборудованием и инвентарем. Тесное сотрудничество с крупными спортивными обществами и клубами [1].

Необычный индивидуальный подход на занятиях физкультуры со студентами предлагает российский физиолог В.Д. Сонькин, исследования которого основаны на предположении, что все признаки объектов живой природы подчиняются статистическому закону нормального распределения (закон Гаусса).

Границы нормы устанавливаются на основании расчета параметров нормального распределения статистически репрезентативной популяции (выборка – сигма отклонения от среднего арифметического).

По его мнению, такая стандартная шкала не учитывает врожденного разнообразия людей в популяции. В некоторых случаях оказывается, что средняя популяционная потребность слишком высока для представителей астенторакальной, дегистивной структуры, присущие биомеханические и функциональные свойства которой не позволяют первым развивать высокую силу и скорость, а вторым – выносливость.

При этом для студентов со средней мышечной массой применяются нормы среднестатистической популяции, которые для них являются обычно заниженными и не ведут к стимулированию их активного совершенствования.

Нарушения здоровья, такие как избыточный вес, плохая осанка, плоскостопие, миопия и другие, могут быть обнаружены с помощью регулярных антропометрических измерений.

Именно особенности индивидуального развития дают представление о формировании нового элемента субъективного опыта в процессе изучения, при этом проявляется высокая степень специфичности их развития у каждого конкретного человека.

Использование индивидуального подхода дает возможность выстраивать образовательный процесс по физической культуре с учетом индивидуальных личностных качеств, уровня мотивации, имеющихся особенностей психофизического развития каждого студента.

Это позволяет наиболее оптимально определить допустимые для каждого студента объем и интенсивность нагрузки, включать дополнительно специальные физические упражнения индивидуально для каждого студента с целью коррекции имеющихся отклонений в физическом состоянии.

Индивидуальный подход позволяет учесть как особенности физического развития студентов, имеющих патологические изменения, так и их личностные характеристики (неуверенность, стеснительность и др.), помогая им поверить в свои силы и свои возможности.

Проводя работу в рамках дифференцированного подхода, необходимо обязательно учитывать функциональные и возрастные особенности занимающихся, уровень их физической подготовленности, имеющегося у студентов двигательного опыта.

Это позволяет оптимально подойти к организации физического воспитания, что в свою очередь дает возможность осуществлять избирательное воздействие на коррекцию физического состояния организма. Дифференцированная физическая нагрузка, в основе

которой лежит оценка физического состояния, может быть реализована путем подбора физических упражнений, которые направлены на избирательное повышение функциональных и резервных возможностей организма.

В проведенном педагогическом эксперименте индивидуально-дифференцированный подход выступает фактором, от которого зависят особенности педагогических условий коррекции физического состояния студенток с диагнозом сколиоз 1–2 степени.

Выстроенный на этой основе образовательный процесс по физической культуре у студенток СМГ экспериментальной группы ($n=20$) способствовал комплексному воздействию на организм занимающихся, созданию определенных педагогических условий для более эффективного воздействия на физическое и функциональное состояние студенток. Учитывая низкую физическую подготовленность и физкультурную образованность, в основу учебной программы был положен принцип здоровьесбережения с направленностью на развитие и совершенствование личностных качеств.

Планирование нагрузки осуществлялось исходя из необходимости, наряду с коррекцией имеющейся патологии ОДА, развивать двигательные качества организма для повышения его общей устойчивости и работоспособности, а также для повышения заинтересованности в занятиях, снижения степени их монотонности.

С учетом этого занятия выстраивались с использованием трех режимов нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий) по принципу ее волнообразного повышения.

При управлении нагрузкой различной величины мы исходили из того, что для начинающих и слабо подготовленных в физическом отношении занимающихся в первую очередь необходимо увеличивать объем выполняемой работы, а лишь потом, по мере повышения уровня подготовленности, варьировать и интенсивность нагрузки.

С учетом низкого уровня физической и функциональной подготовленности студенток СМГ весь образовательный процесс был условно разделен на два этапа:

- подготовительный, на котором решались задачи восполнения необходимых знаний, подготовки функциональных систем студенток к постепенно возрастающим нагрузкам, обучения правильному дыханию при выполнении физических упражнений;
- основной, в ходе которого происходило решение основных задач образовательного процесса.

Индивидуально-дифференцированный подход в образовательном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи является эффективным средством качественной трансформации различных сторон личности студента как субъекта педагогического процесса.

Анализ результатов эксперимента позволяет констатировать, что использование индивидуально-дифференцированного подхода в процессе физического воспитания студентов СМГ с учетом особенностей физического состояния студентов способствовало дифференцированию физических нагрузок, контролю их интенсивности (через контроль

ЧСС), что, в свою очередь, позволило быстрее адаптировать организм студентов к воздействию данных нагрузок.

Индивидуально-дифференцированный подход содействовал усилению субъект-субъектных отношений педагога и студента, что способствовало процессу самоопределения и самопознания студентов СМГ, формированию ценностного отношения к физической культуре как гаранту здоровья, позволяющему им выступать подлинным субъектом своего поведения и в учебной, и в практической деятельности.

Были получены достоверно улучшенные результаты физической подготовленности: у двух студенток был снят диагноз сколиоз, у остальных студенток зафиксировано состояние стабилизации патологического процесса.

Таким образом, доказана эффективность дифференцирования нагрузки, направленной на развитие физических качеств, в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня функциональной подготовленности, что позволяет занимающимся справляться с довольно высокими физическими нагрузками.

Литература

Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода: Дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2017.

© Попач С.С., Коричко А.В.

УДК 159.923

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/48>

М.В. Попова

г. Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

Е.К. Веселова

д-р психол. наук

г. Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена

**ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
НА МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

Аннотация. Авторами статьи представлены результаты исследования личностных черт и морально-этической ответственности студентов-спортсменов физкультурного вуза с высокой спортивной квалификацией, а также результаты корреляционного анализа данных показателей, раскрывающие вопрос влияния сформировавшихся личностных особенностей на нравственные и моральные действия и поступки.

Ключевые слова: личностные черты; морально-этическая ответственность; спортсмены высокого класса.

M.V. Popova

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports

E.K. Veselova

Doctor of Psychological Sciences

Saint Petersburg, The Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of Psychology

**INFLUENCE OF PERSONAL FEATURES ON MORAL
AND ETHICAL RESPONSIBILITY OF TOP LEVEL ATHLETES**

Abstract. The author of the article presents the results of the research of personal traits and moral and ethical responsibility of students-athletes of physical culture university, with high sports qualification. And also, the results of correlation analysis of these indicators. Disclosing features of the impact of formed personal features on moral and moral actions and actions.

Keywords: personality traits; moral and ethical responsibility; athletes of top-level athletes.

Актуальность. Моральная сфера личности современной молодежи характеризуется стремлением к острым ощущениям, погруженностью в мнимую реальность, создаваемую техническими средствами, тенденцией к копированию популярных людей, карьерной направленностью, самопрезентацией и отрицанием запретов [2].

Проблема морального поведения личности изучались такими ведущими современными учеными, как И.Г. Дубов, Е.К. Веселовой, М.И. Воловикова, А.Е. Воробьева, А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко, А.В. Юревич и др. [3; 4].

В.А. Артемьева, Е.К. Веселова, М.Я. Дворецкая, Е.Ю. Коржова, изучая проблему социальной ответственности, подчеркивают необходимость развития у студентов вузов социально-профессиональной ответственности как важного фактора экономического и социального развития российского общества [1].

Цель исследования – изучение влияние личностных особенностей на морально-этическую ответственность студентов-спортсменов высокого класса.

Методы исследования. Исследование личностных особенностей было проведено на основании 16-факторного личностного опросника британского и американского психолога Кеттелла Ремонда Бернарда (1905–1998 гг.), являющегося автором более 55 книг и 500 научных статей.

Исследование уровня морально-этической ответственности было проведено на основании опросника «Диагностика уровня морально-этической ответственности личности» (ДУМЭОЛП) И.Г. Тимощука. Опросник состоит из следующих шкал: рефлексия на морально-этические ситуации (шкала 1), интуиция в морально-этической сфере (шкала 2), экзистенциальная ответственность (шкала 3), альтруистические эмоции (шкала 4), морально-этические ценности (шкала 5), общий уровень морально-этической ответственности (ОУМЭО) [5].

Результаты исследования. Результаты изучения личностных особенностей студентов-спортсменов высокой квалификации училища олимпийского резерва и ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта», а также воспитанников Республиканского колледжа олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриевича Республики Саха (Якутия) представлены на рисунке 1.

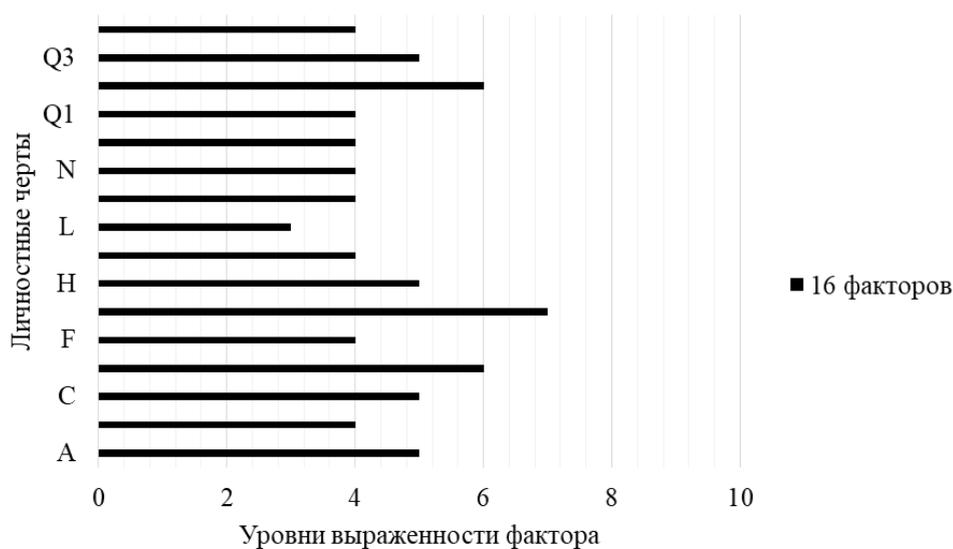


Рис. 1. Результаты выраженности 16 факторов по методике Р. Кеттелла у спортсменов высокого класса

Результаты исследования у студентов-спортсменов высокой квалификации уровня морально-этической ответственности представлены на рисунке 2.

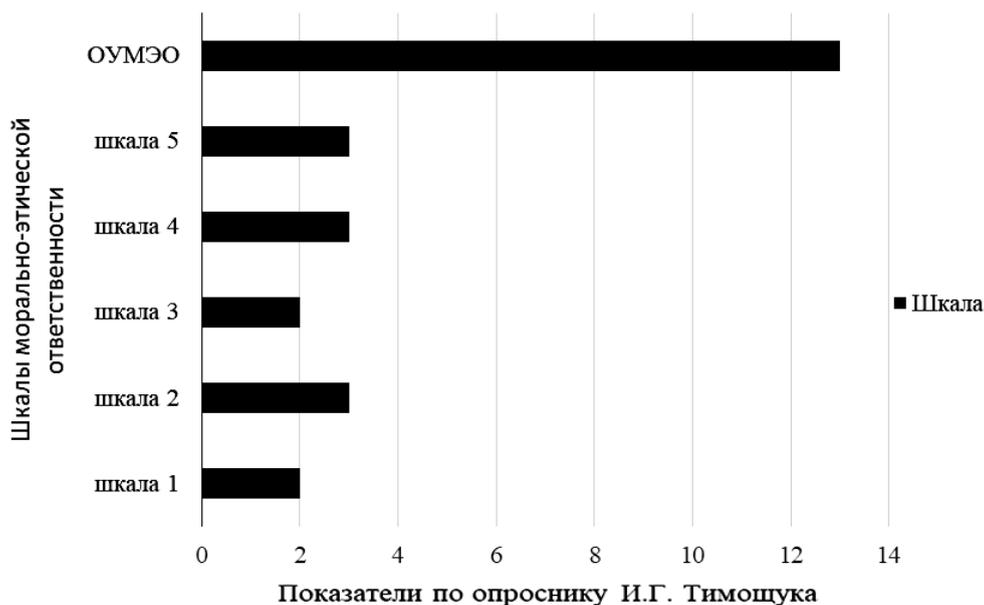


Рис. 2. Результаты изучения морально-этической ответственности у спортсменов высокого класса по методике И.Г. Тимошука

Далее нами был проведен корреляционный анализ на основании коэффициента корреляции Спирмена между показателями личностных особенностей и морально-этической ответственности. В результате анализа были получены представленные ниже данные. Взаимосвязи между фактором А и шкалой 1: $r=0,33$; между фактором Н и шкалой 1: $r=0,41$, шкалой 5: $r=0,35$, ОУМЭО: $r=0,34$; между фактором L и шкалой 1: $r=-0,38$, шкалой 2: $r=-0,38$, шкалой 5: $r=-0,30$, ОУМЭО: $r=-0,34$; между фактором Q2 и шкалой 4: $r=0,33$; между фактором Q4 и шкалой 2: $r=-0,34$.

Выводы.

У спортсменов высокого класса на формирование рефлексии на морально-этические ситуации (шкала 1) влияют такие качества, как твердость, несгибаемость, критичность, (фактор А), сдержанность (фактор Н) и способности иметь собственное мнение, заинтересованность во внутренней психической жизни (фактор L).

На формирование морально-этических ценностей (шкала 2) также влияют и способности иметь собственное мнение, заинтересованность во внутренней психической жизни (фактор L), а также собранность, энергичность, повышенная мотивация, способность быть активным, несмотря на утомление (фактором Q4).

На формирование альтруистических эмоций, т.е. способность переживать, сочувствовать и помогать другим людям (шкала 4), влияют предприимчивость, умение принимать собственное решение, независимость и умение самостоятельно действовать (фактор Q2).

На формирование морально-этических ценностей (шкала 5) влияют такие качества, как сдержанность (фактор Н) и способность иметь собственное мнение, заинтересованность

во внутренней психической жизни (фактор L), желание поступать правильно, практично, способность сохранять самообладание в экстремальных условиях.

На общий уровень сформированности морально-этической ответственности (ОУМЭО) т. е. сформированности способности принимать решения соотнося со своими внутренними ценностями, влияют такие личностные особенности, как сдержанность (фактор H), способность иметь собственное мнение, заинтересованность во внутренней психической жизни (фактор L).

Таким образом, проведенное нами исследование показывает, что морально-этическая ответственность спортсменов высокого класса является их чертой личности и имеет свою дифференцированность с их личностными особенностями.

Литература

1. Артемьева В.А., Веселова Е.К., Дворецкая М.Я., Коржова Е.Ю. Социальная ответственность с опытом и без опыта работы по специальности // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2018. № 5. С. 73–90. DOI: 10.15293/2226-3365.1805.05.
2. Веселова Е.К., Коржова Е.К. Оценка ситуаций морального выбора современными студентами // Развитие человека в современном мире. 2018. № 1. С. 7–15.
3. Лебедева Р.В., Веселова Е.К. Особенности морального выбора и содержание идентичности личности у студентов вуза с различными типами жизненных ориентаций // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2018. № 1-2. С. 48–55.
4. Попова М.В., Веселова Е.К., Коржова Е.К., Макарова Т.А. Уровень спортивной квалификации и нравственная направленность личности // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 69–71.
5. Попова М.В., Веселова Е.К. Уровень спортивной квалификации и морально-этическая ответственность // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ростов н/Д, 2019. С. 242–248.

© Попова М.В., Веселова Е.К.

УДК 612.24 + 796.012.6

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/49>

Л.В. Пронина

канд. биол. наук

г. Махачкала, Дагестанский государственный университет народного хозяйства

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье описывается примененный комплекс дыхательных и общеукрепляющих упражнений для детей дошкольного возраста, с помощью которого можно укреплять дыхательную мускулатуру детей и проводить профилактику острых респираторных заболеваний. Оценка функциональных показателей респираторной системы детей проводилась методом спирометрии.

Ключевые слова: дыхательная система; дыхательная мускулатура; дыхательная гимнастика; функциональные показатели.

L.V. Pronina

Candidate of Biological Sciences

Makhachkala, Dagestan State University of National Economy

THE INFLUENCE OF RESPIRATORY GYMNASTICS ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. This article describes the applied complex of breathing and restorative exercises for preschool children, with the help of which it is possible to strengthen the respiratory muscles of children and to prevent acute respiratory diseases. The assessment of the functional indicators of the children's respiratory system was carried out by the spirometry method.

Keywords: respiratory system; respiratory muscles; breathing exercises; functional indicators.

Значение дыхательной системы для организма человека неизмеримо велико: она обеспечивает организм кислородом, который важен для окислительно-восстановительных реакций, способствует распаду органических соединений с освобождением энергии, необходимой для осуществления процессов жизнедеятельности, благодаря ей образуются и удаляются избытки углекислого газа из организма, происходит удаление конечных продуктов обмена веществ [2, с. 115].

Также значение органов дыхательной системы состоит в регуляции сложной системы нервных и гуморальных влияний. При вдохе происходит растягивание альвеол легких, в результате чего возникают нервные импульсы, передающиеся в дыхательный центр. Это очень важно при выполнении физических нагрузок. В тот момент импульсы образуются в

работающих, напряженных мышцах. В свою очередь, это способствует усилению деятельности скелетных мышц и повышению активности дыхательного центра. В результате увеличивается вентиляция легких и усиливается дыхание, которое помогает организму легче переносить физические нагрузки.

Наиболее острым стал вопрос профилактики заболеваний дыхательной системы и ее укрепления именно сейчас, в связи со сложившейся ситуацией эпидемии коронавируса. Чтобы эффективнее решать задачи укрепления дыхательной системы в целом и дыхательной мускулатуры детей в частности с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также их выносливости при физических нагрузках, мы ознакомились с разными методиками проведения дыхательной гимнастики. Эти знания помогли нам разработать свой комплекс упражнений, который включал в себя не только дыхательные, но и общеразвивающие упражнения.

Разработанный нами комплекс состоял из следующих упражнений.

а) Дыхательные упражнения:

1. И.п.: лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Тренировка диафрагмального дыхания: активное выпячивание живота, вдох; втягивание брюшной стенки, выдох (20–30 секунд). Выполнять в медленном темпе, выдох удлиненный с мягким надавливанием правой рукой на живот.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. При разведении рук в стороны, вдох; подтягивание руками согнутых ног к груди, выдох (5–6 раз). Выполнять в медленном темпе, выдох удлиненный.

3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых рук вверх, вдох; переход в положение сидя, касаясь кистями стоп, выдох (5–6 раз). Выполнять в медленном темпе, выдох удлиненный.

4. И.п.: сидя без опоры на спинку стула. Поочередно поднимать руки вверх, вдох; медленно опускать руки, выдох, пауза. В момент паузы расслабить мышцы рук и плечевого пояса (2–3 раза).

5. И.п.: сидя, руки на поясе. Отведение рук назад, вдох; опускание рук, выдох, пауза. На вдохе прогнуться, на выдохе расслабиться (3–4 раза).

6. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, сделать вдох, рывком обнять (обхватить) себя с энергичным выдохом (3–4 раза).

б) Общеразвивающие упражнения:

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонью вверх; вернуться в исходное положение. Поворот туловища влево, левую руку в сторону, ладонью вверх. Во время поворота рука энергично движется назад. Ноги с места не сдвигать, дыхание равномерное (10–12 раз).

2. И.п.: стоя, сомкнув ноги. Сделать глубокий присед, колени вместе, руки вперед, ладонями вниз, выдох. Встать, руки вниз, вдох. После нескольких повторений темп можно ускорить (10–15 раз).

3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки за спиной. Сделать наклон влево, левую руку вниз, выдох. Вернуться в исходное положение, вдох. Сделать наклон вправо, правую руку вниз, выдох (12–15 раз).

4. И.п.: упор на коленях. Правую руку отвести в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Левую руку отвести в сторону-вверх, поворачивая налево туловище и голову, вдох. Колени от пола при этом не отрывать (8–10 раз).

5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть левую ногу вперед; выпрямить и опустить. Согнуть правую ногу вперед; выпрямить и опустить. Дыхание равномерное. Выполнять по 8–10 раз. Во время отдыха лежать 20–30 секунд.

6. И.п.: стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжок, ноги врозь; прыжок, ноги вместе (10–15 раз). Дыхание равномерное. После прыжков ходьба на месте.

Упражнения рекомендуется выполнять на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом спортзале с небольшими группами детей на занятиях по физической культуре в качестве дополнительного комплекса упражнений.

Дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного управления дыханием гораздо быстрее взрослых, но если занятия нерегулярны, то они также быстро утрачивают полученные навыки. Поэтому дыхательные упражнения нужно выполнять регулярно, не менее трех раз в неделю.

Дети с бронхолегочной патологией нередко страдают гипоксией, поэтому в первую очередь необходимо обучить детей правильному дыханию. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физической культуры.

Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох.

Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы, т. е. сжатию грудной клетки, всегда делать выдох. Нужно следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения упражнений, таких как смешанные висы, упоры и т. д., обязательно делать дыхательное упражнение или несколько дыхательных упражнений, обращая внимание на полный и своевременный выдох.

Когда необходима гимнастика на улучшение выдыхательной функции? В комплекс упражнений включают именно те, которые направлены на усиление выдыхания. Они способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы благодаря подбору упражнений для усиления функций вспомогательных мышц, участвующих в акте выдыхания.

С этой целью лучше применять упражнения с равномерным медленным выдохом через губы, сложенные трубочкой. Также с этой целью можно применять медленное произношение гласных и согласных звуков и букв. Следует избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол.

Необходимо помнить, что циклические упражнения – спортивная ходьба, медленный оздоровительный бег, плавание – также способствуют улучшению работы дыхательной системы, поскольку в процессе их выполнения повышается тонус дыхательного центра, снимается спазм мускулатуры в бронхах и улучшается прохождение воздуха в легкие [1, с. 145].

Разработанный нами комплекс упражнений мы решили применить в условиях дошкольного учреждения «Лунтик» (г. Махачкала), где не всегда есть возможность объединить детей по отклонениям в состоянии здоровья или по физическому развитию. Анализ данных медицинских карт показал, что около 46% детей, обучающихся в данном образовательном учреждении, имеют хронические бронхолегочные патологии: хронические бронхиты, пневмонии, склонность к частым острым респираторным заболеваниям, также есть дети, перенесшие туберкулез.

Для выявления эффективности (неэффективности) внедряемого комплекса упражнений мы провели исследование функционального состояния респираторной системы детей до и после внедрения нашего комплекса упражнений (табл. 1.) методом спирометрии. В исследовании приняло участие 18 детей (12 мальчиков и 6 девочек) в возрасте 6 лет с бронхолегочной патологией.

Таблица 1

Динамика функциональных показателей дыхательной системы

Функциональные показатели	Результаты исследования	
	В начале исследования	В конце исследования
Частота дыхания (ЧД), кол/мин	22,3 ± 1,2	19,1 ± 0,2
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1396,3 ± 12,3	1502, 2 ± 3,2
Дыхательный объем (ДО), мл	248,3 ± 1,1	268,4 ± 1,3
Минутный объем дыхания (МОД), л/мин	3126,4 ± 0,12	3537, 4 ± 2,1

Анализируя результаты, можно с уверенностью сказать, что дополнительный комплекс дыхательных упражнений улучшил функциональные показатели дыхательной системы детей, участвующих в нашем исследовании.

Помимо применения дополнительного комплекса упражнений на занятиях по физической культуре нами были даны некоторые рекомендации по профилактике респираторных заболеваний в повседневной жизни:

- 1) приучать детей дышать через нос;
- 2) дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка;
- 3) развивать и укреплять мышцы живота, т. к. они участвуют в акте дыхания.

Литература

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие для учителя физической культуры. М., 2013. 239 с.
2. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2014. 315 с.

УДК 796.028: 379.8

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/50>

М.С. Расин

канд. пед. наук

г. Омск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Н.А. Мальцева

г. Омск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ОМСКА

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о внутренней связи и коммуникации объектов городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленных для занятий физической культурой и спортом на территории города. Приведен пример организации доступной спортивной инфраструктуры, позволяющей организовать активный досуг для жителей города, решать социально значимые проблемы городского населения.

Ключевые слова: плоскостная спортивная инфраструктура; объекты городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленные для занятий физической культурой и спортом.

M.S. Rasin

Candidate of Pedagogical Sciences

Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports

N.A. Maltseva

Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF FLAT SPORTS INFRASTRUCTURE ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF OMSK.

Abstract. The article deals with the issue of internal connection and communication of objects of urban and recreational infrastructure, adapted for physical culture and sports in the city. An example of organizing an accessible sports infrastructure that allows organizing active leisure time for city residents, solving socially significant problems of the urban population is given.

Keywords: flat sports infrastructure; objects of urban and recreational infrastructure, adapted for physical culture and sports.

За последние пять лет развитие плоскостной спортивной инфраструктуры стало важной проблемой в социально-экономических преобразованиях, происходящих в России.

Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления в сфере физической культуры и спорта, однако в то же время в большинстве регионов России ощущается острая потребность в эффективном алгоритме планирования плоскостной инфраструктуры, а также в построении оптимальной системы управления.

В настоящее время развитие плоскостной спортивной инфраструктуры – приоритетная задача органов исполнительной власти государственного и муниципального управления [4]. В этой связи актуальным является формирование различных направлений в развитии плоскостной спортивной инфраструктуры в частности для объектов городской и рекреационной среды, приспособленных для занятий физической культурой и спортом.

В современной системе градостроения существуют этапы разработки документации по стратегическому развитию и территориальному планированию городов. Перспективному стратегическому и территориальному планированию придается важнейшее значение, поскольку цель разработки такой документации – обеспечение сбалансированного развития территории в интересах всего населения. Сфера физической культуры и спорта не является исключением. Программы социального развития города, поддерживающие систему градостроения, должны обеспечивать эффективность управления в долгосрочной перспективе, ориентироваться на устойчивое развитие, повышение комфортности проживания городского населения. Эффективность разработки градостроительных документов и их последующей реализации является неотъемлемой составляющей понятия «качество жизни человека», которое во многом достигается за счет результативных подходов органов муниципального управления и проектных организаций [1–3].

Поэтому полномочия в стратегическом планировании и эксплуатации объектов городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленной для занятий физической культурой и спортом, включая основные плоскостные спортивные объекты на территории города, необходимо передать отраслевым органам исполнительной власти, отвечающим за развитие этой сферы.

Принимая во внимание значимость и актуальность развития плоскостной спортивной инфраструктуры городов, изучив имеющиеся научные разработки, следует констатировать недостаток научных исследований в данной области знаний. Это обуславливает необходимость в обосновании анализа факторов эффективного планирования городской спортивной инфраструктуры.

В интересах проводимого исследования важно рассмотреть принципы планирования плоскостной спортивной инфраструктуры в городской среде в качестве актуальной научной задачи. Сделаем это на примере города Омска.

В последние годы усилиями спортивно-научного сообщества, специалистов-управленцев создаются реальные предпосылки (принципы) для дальнейшего развития плоскостной спортивной инфраструктуры в системе управления физической культурой и спортом.

Принцип внутренней коммуникации плоскостных спортивных объектов.

Одна из важнейших проблем в проектировании сети плоскостных спортивных сооружений – выбор наиболее рациональных мест их размещения. При выборе предполагаемых мест размещения объектов следует исходить из необходимости их расположения в пределах наиболее благоприятной городской среды и обеспечения их пешеходной и транспортной доступностью, а также возможностью их обслуживания

муниципальными учреждениями. Также следует учитывать функциональное зонирование городских территорий, предусмотренное градостроительным планом.

Необходимо принимать во внимание тот факт, что максимально благоприятными местами расположения спортивных сооружений в крупных городах являются парки, скверы, набережные и центральные улицы, густо населенные жилые микрорайоны.

Концептуальной идеей, на которую следует ориентироваться при выборе мест расположения плоскостных спортивных сооружений, является размещение их в пределах нескольких территорий, где есть жилой микрорайон с рекреационной зоной. Следует стремиться к обеспечению пешеходной связи между объектами городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленными для занятий физической культурой и расположенными в одном микрорайоне, что оптимально, либо между всеми районными, межрайонными и общегородскими комплексами, а также связи городских комплексов с физкультурно-спортивными комплексами и рекреационными территориями городских зеленых зон. Данным объектом коммуникации может быть велосипедная дорожка с пунктами остановки и комплексами велопарковок по всему маршруту. Эти пешеходные связи должны осуществляться посредством пешеходных аллей для прогулок, оздоровительного бега, трасс кроссов, а также велодорожек (используемых в зимнее время как лыжные трассы), не пересекающихся с транспортными магистралями либо пересекающихся с ними в разных уровнях. Эта сеть аллей и дорожек должна быть частью целостной системы пешеходных коммуникаций и пешеходных зон города, что превращает городскую среду в рекреационную сферу.

Хороший пример интеграции, где веломаршрутом общей протяженностью 13,3 км объединяются три административных округа города. По всей протяженности веломаршрута установлены восемь многофункциональных комплексов уличных тренажеров с различными элементами спортивной инфраструктуры. Спортивный маршрут расположен вдоль реки Иртыш, что визуально располагает жителей города к приятной вело- и пешей прогулке. Данная дистанция очень популярна среди любителей скандинавской ходьбы, которые занимаются круглый год. Очередным этапом совершенствования данной территории явилось методическое обеспечение оздоровительной тренировки в виде установленных стендов на объектах у тренажерных комплексов.

В период эксплуатации данных плоскостных объектов внедрена практика проведения массовых утренних гимнастических занятий с музыкальным сопровождением под руководством опытного инструктора, фитнес-тренера. Эта форма физкультурно-оздоровительной работы получила высокое признание у омичей.

Для координации передвижения велосипедистов, пешеходов, бегунов и гуляющих были установлены знаки. В процессе наших педагогических наблюдений мы приняли решение организовать акцию «Спортивная культура омичей», которая предполагала воспитание культуры поведения и передвижения на объектах набережной Иртыша.

С течением времени идея развития спортивной набережной легла в основу нового проекта совместно с Министерством культуры Омской области, который получил название

«Иртышский берег». Основной темой явилась разработка и установка знаков-путеводителей от спортивной дорожки к объектам историко-культурного значения в городе Омске. Эта территория явилась предметом квест-программ для омичей и гостей города.

В 2018 г. нами был проведен опрос жителей города Омска, которые использовали спортивную набережную Иртыша в качестве места активного досуга. В анкетировании приняли участие 330 респондентов в возрасте от 14 до 54 лет. Исследование проводилось волонтерами в летний период активного отдыха (табл.).

Таблица

Распределение респондентов по группам

Распределение респондентов по возрасту, лет								
	14–23		24–33		34–43		44–54 лет	
Количество респондентов	153		88		58		31	
Распределение респондентов по полу								
Количество респондентов в возрастных диапазонах	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
	84	69	31	57	27	31	9	23
Общее количество	мужчин				женщин			
	151				179			

Ответы на первый вопрос анкеты «Сколько раз в неделю вы посещаете этот спортивный объект?» представлены на рисунке 1.

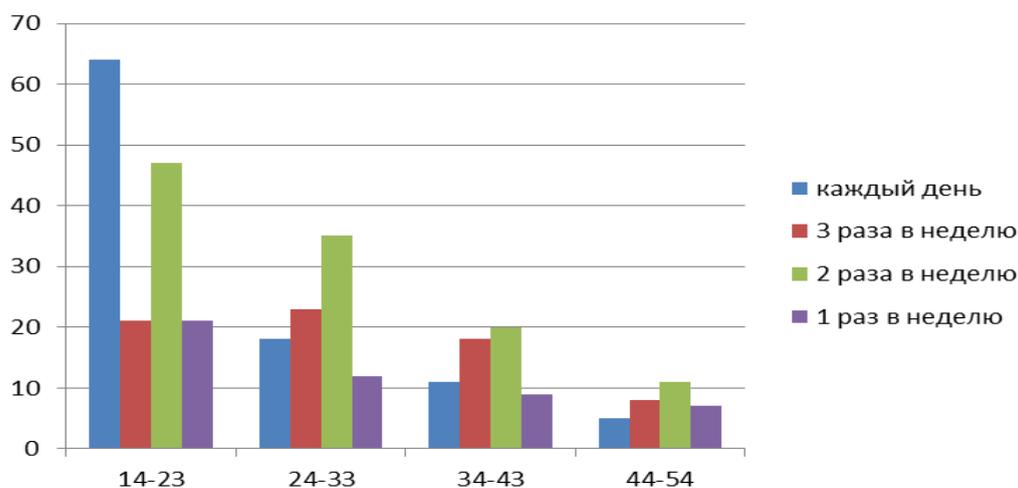


Рис. 1. Посещаемость спортивного объекта респондентами

Анализируя рисунок 1, мы видим, что большая часть участников – молодежь, ведущая активный образ жизни – использует доступные средства для занятий физической культурой. Можно сказать, что в каждой возрастной группе преобладают посещения данных объектов с целью систематических занятий физическими упражнениями. Предоставленные городским жителям условия позволяют вести активный образ жизни в доступных формах, с разнообразными средствами активного досуга.

Результаты ответов на второй вопрос «Какие виды физкультурно-спортивной деятельности вы используете на Иртышской набережной?» отражены на рисунках 2, 3.

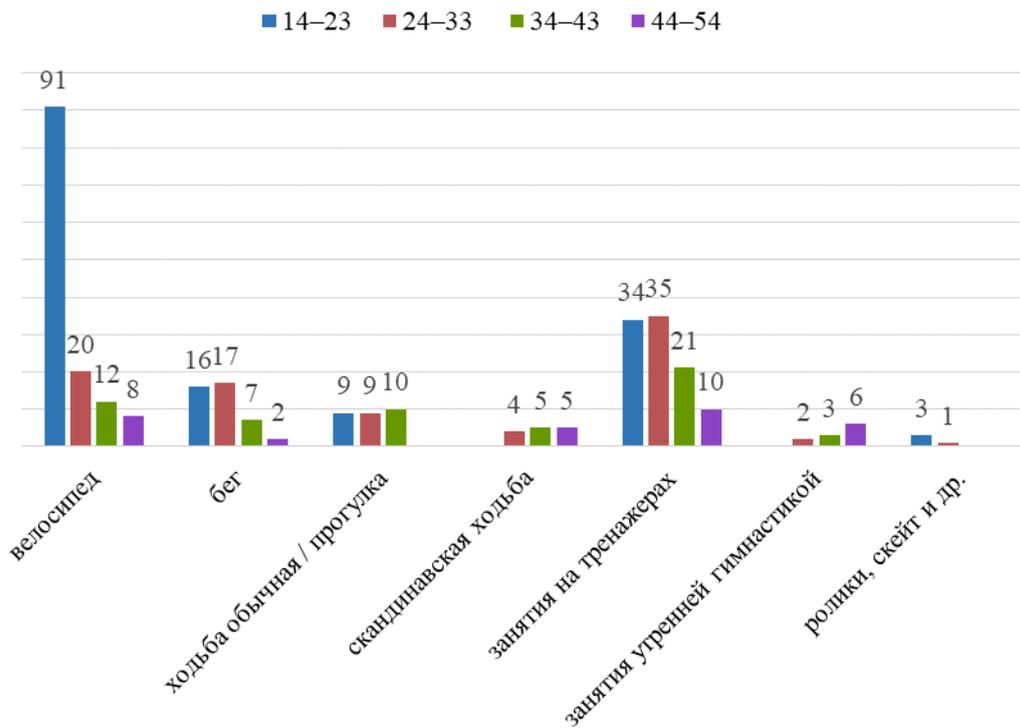


Рис. 2. Популярные виды физкультурно-спортивной деятельности у респондентов



Рис. 3. Предпочитаемые виды физкультурно-спортивной деятельности у респондентов

Анализ ответов показал, что респонденты всех возрастных групп отдают предпочтение велопогулкам, а также занятиям на уличных тренажерных комплексах. Это явилось основанием считать, что совокупность объектов городской и рекреационной инфраструктуры как комплексное решение в создании условий для занятий физической культурой и спортом является реальным отражением интересов различных возрастных групп населения. При этом обеспечивается максимальный охват и полностью компенсируются потребности городского населения, ведущего активный образ жизни.

Формирование внутренней коммуникации можно рассматривать как предмет исследования на примере изучения совокупности нескольких плоскостных спортивных

объектов в городских условиях, при этом находящихся в разных микрорайонах города и представляющих макро-, мезо- и микросистему.

Вместе с тем дальнейшее рассмотрение территориальных пространств городской инфраструктуры может иметь иные сочетания плоскостных спортивных объектов, т.к. они могут иметь направленность школьной, дворовой, междворовой и другой рекреационной инфраструктуры.

Литература

1. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. СПб., 2001.
2. Дридзе Т., Орлова Э. Основы социокультурного проектирования. М., 1995. С. 145.
3. Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции ЗОЖ россиян // Социологический журнал. 2015. № 4. С. 120.
4. Методические рекомендации по подготовке государственных программ субъектов Российской Федерации и муниципальных программ формирования современной городской среды на 2018–2022 годы от 6 апреля 2017 г. № 691/пр Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации. URL: <https://minstroyrf.gov.ru/docs/14051>

© Расин М.С., Мальцева Н.А.

УДК 796.063 : 796.323.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/51>

А.М. Родионова

г. Нижневартовск, МАУ г. Нижневартовска «Дирекция спортивных сооружений»

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ ПУТЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЮНОГО АРБИТРА»

Аннотация. Умение юных спортсменов осуществлять судейскую практику в баскетболе содействует формированию здорового образа жизни, профилактике негативных социальных явлений, организации содержательного досуга. Изучение теоретического и практического материала, предусмотренного содержанием проекта «Школа юного арбитра», позволит подросткам, занимающимся баскетболом, углубить знания в области судейства, расширить судейскую практику, понять особенности формирования профессиональных умений и навыков, а также содействовать воспитанию двигательных способностей.

Ключевые слова: баскетбол; арбитр; проект «Школа юного арбитра»; судейство; мотивы; правила игры.

A.M. Rodionova

Nizhnevartovsk, MAI Nizhnevartovsk "Directorate of sports facilities"

FORMATION OF REFEREEING SKILLS IN BASKETBALL THROUGH THE IMPLEMENTATION OF THE PROJECT "SCHOOL OF YOUNG REFEREE"

Abstract. The ability to practice refereeing in basketball by young athletes contributes to the formation of a healthy lifestyle, the prevention of negative social phenomena, and the organization of meaningful leisure. The study of theoretical and practical material provided by the content of the project will allow teenagers involved in basketball to deepen their knowledge in the field of refereeing, expand their judicial practice, understand the features of the formation of professional skills, as well as contribute to the education of motor abilities.

Keyword: basketball; referee; project; refereeing; motives; rules of the game.

Занятия спортивной деятельностью в детском и подростковом возрасте обеспечивают формирование широкого спектра двигательных действий, развитие физических качеств [3; 4]. Кроме того, воспитательная ценность средств спорта заключается в развитии командного духа, решительности, честности и уверенности в себе [5]. Баскетбол как вид спорта решает всю совокупность образовательных, воспитательных, оздоровительных задач. Популяризация баскетбола, использование средств баскетбола в рекреационной и досуговой деятельности требуют от участников игры знаний основ судейства в этом виде физкультурно-спортивной деятельности. В настоящее время важным видится изучение

подходов, средств и методов физического воспитания, содействующих формированию основ судейства в баскетболе у детей и подростков. Система подготовки судейских кадров в баскетболе, особенно молодых, развивается не столь динамично, как сам баскетбол [1; 2]. Стремительное развитие баскетбола привело к возникновению противоречия между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности судей, и реальными их возможностями осуществлять данный вид деятельности. Основной причиной возникновения данного противоречия является несовершенная методика подготовки судей, которая на протяжении многих лет остается практически неизменной.

В настоящее время в городе Нижневартовске не хватает профессиональных судей по баскетболу, и подготовка юных арбитров по баскетболу отсутствует в регионе в целом. Из этого можно сделать вывод о необходимости разработки единой программы подготовки судей, которая включала бы в себя обучение для начинающих. К тому же такая программа способствовала бы привлечению опытных и авторитетных судей к ее реализации в качестве наставников и учителей начинающих судей, а впоследствии они и сами смогли бы продолжить свою судейскую карьеру в качестве комиссаров, инструкторов, инспекторов, членов просмотрной комиссии и т. д.

Целью проекта является формирование у юных спортсменов знаний и умений осуществлять судейскую практику в баскетболе, а также содействие формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом.

Задачи проекта:

1. Формировать у начинающих судей систему знаний, умений и судейской практики.
2. Повысить качество судейства соревнований по баскетболу в городе.
3. Сформировать базовую подготовку юных арбитров по баскетболу для их последующего выдвижения и представления в список баскетбольных арбитров в городе Нижневартовске.
4. Популяризация баскетбола в городе Нижневартовске.

Проект рассчитан на подростков, проходящих спортивную подготовку в отделении баскетбола и учащихся общеобразовательных учреждений, в возрасте от 14 лет и старше.

Проект «Школа юного арбитра» организуется и проводится для подростков, воспитанников отделения баскетбола и учащихся общеобразовательных учреждений. Наиболее оптимальное время для его реализации – каникулярный период, например, во время проведения летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием. Содержательная часть проекта включает в себя теоретический и практический разделы: изучение правил игры, их интерпретация, двойная и тройная механика судейства, методика работы и взаимодействия судей на площадке и секретарской бригады, психологическая подготовка, практическое судейство игр разного уровня с последующим разбором на видео, ознакомление с основами методики физической подготовки баскетбольного судьи. В содержание проекта входит также освоение базовых знаний о баскетболе, формирование теоретических и практических представлений о технике и тактике игры в нападении и защите.

Программой предусмотрено изучение следующих таких разделов, как «Теоретическая подготовка баскетбольного арбитра», «Физическая подготовка судьи», «Введение в психологию судейства», «Практическая подготовка», «Тестирование, контрольные нормативы», «Самостоятельная работа». В программе рассматриваются также вопросы воспитания личности судьи в коллективе, его роль в процессе управления игрой. В целом программа направлена на подготовку судей по баскетболу, формирование у них мотивации на профессиональную судейскую деятельность. Систематическая реализация данного проекта позволит осуществлять целенаправленный отбор и проводить селекцию судей.

Учебный материал включает лекции, семинары и практические занятия. В лекциях освещаются основные вопросы обучения, сообщаются новые данные, предлагается дополнительный материал, раскрываются значимость профессии, ее сущность, перспективы развития в современных условиях. В содержание семинарских занятий входит материал для углубления знаний и развития познавательных способностей занимающихся, проверки их знаний. В то же время содержание программы имеет профессионально-практическую направленность, что предполагает особенно тщательную адаптацию изученного теоретического материала и использование его на практических занятиях.

Практическую часть подготовки начинающих судей составляют: изучение жестов и сигналов, общая физическая подготовка, практическая (соревновательная и игровая) подготовка. На практических занятиях осуществляется обучение судей профессиональным умениям и навыкам судьи на игровой площадке. Обучающиеся овладевают методами обучения и тренировки, формами организации занятий, способами и методами применения средств физической подготовки. Изучение данного материала позволит углубить знания судей и расширить практику судейства, понять особенности формирования профессиональных умений и навыков, воспитания двигательных способностей.

Самостоятельные занятия предусматривают изучение программного материала по баскетболу, а также участие в организации и проведении соревнований во время досуга, не охваченного учебно-тренировочным сбором.

Освоив учебный материал программы, приняв активное участие в судействе соревнований и сдав тестирование, участники проекта получают сертификат установленного образца. В рамках проекта «Школа юного арбитра» проводится турнир по стритболу «NB-Basket» среди юношей и девушек, где участники проекта приобретают опыт в организации и судействе турнира в реальных условиях соревновательной деятельности. По итогам реализации проекта лучшим участникам присваивается звание «Юный арбитр по баскетболу», и в дальнейшем они привлекаются к судейству соревнований.

Ресурсное обеспечение проекта предусматривает решение организационных, материально-технических, кадровых вопросов.

Организационное обеспечение включает комплектование необходимой программно-нормативной, методической литературы по правилам судейства баскетбола, а также формирование группы для дальнейшего изучения программы «Школа юного арбитра» из числа претендентов, имеющих допуск к занятиям спортом (наличие медицинской справки по

форме, установленной приказом Департамента здравоохранения ХМАО-Югры от 28.05.2019 г. № 670 «Об организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»).

Материально-техническое обеспечение проекта осуществляется имеющимися возможностями физкультурно-спортивной среды. МАУ г. Нижневартовска «Дирекция спортивных сооружений» для реализации проекта располагает необходимой материальной базой. ФСК «Юбилейный» расположен в центре города, в шаговой доступности. Двухэтажное здание общей площадью 2672,4 м² включает в себя: большой зал (1371,5 м²), учебный зал, оборудованный компьютерами и мультимедийной установкой. Имеется медицинский кабинет.

Кадровый состав для реализации содержательной части проекта формируется из сотрудников МАУ г. Нижневартовска «ДСС» и приглашенных специалистов по судейству ФИФА, а также тренеров по баскетболу из других спортивных школ.

Ожидаемыми результатами реализации проекта являются:

- 1) увеличение занимающихся видом спорта баскетбол в г. Нижневартовске;
- 2) увеличение физкультурных и спортивных мероприятий, а также количества участников в мероприятиях по баскетболу в г. Нижневартовске;
- 3) увеличение количества юных судей по баскетболу в городе;
- 4) создание базы юных судей по баскетболу для дальнейшего судейства соревнований в городе.

Развитие физической культуры и спорта становится важным социальным, экономическим и политическим фактором в жизни России. Вовлечение широких масс населения в сферу физической культуры является доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, ее военной и политической мощи.

При хорошей подготовке и умелом проведении программа «Школа юного арбитра» может сыграть большую роль в формировании здорового образа жизни населения, профилактике негативных социальных явлений, организации содержательного досуга с привлечением участников на судейство игр в городе.

Литература

1. Баскетбол. Подготовка судей: Учебное пособие / Под ред. С.В. Чернова. М., 2009. 256 с.
2. Красникова О.С. Тенденции развития социально-психологического познания коммуникативной деятельности в детских баскетбольных командах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 3. С. 75–77.
3. Пащенко Л.Г., Жалбэ В.Г. Мотивы занятий спортом и отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности у подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6(172). С. 198–202.
4. Пащенко Л.Г. Сравнительный анализ отношения мальчиков и девочек к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 396–399.



5. Решетников А.Ю., Коричко Ю.В. Некоторые аспекты внеурочной деятельности школьников средних классов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 445–447.

© Родионова А.М.

УДК 796.015.5 : 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/52>

М.А. Родионова

канд. пед. наук

г. Сургут, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

А.А. Климович

г. Сургут, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

В.А. Родионов

канд. пед. наук

г. Сургут, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В статье показана необходимость использования малых форм физической культуры в период дистанционного образования, связанного с вынужденной самоизоляцией школьников. В период карантинных мероприятий, когда дети вынуждены учиться удаленно и мобильность их снижена, двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере.

Ключевые слова: малые формы физической культуры; физкультурные паузы; физкультурные минутки; школьники; физическая культура; дистанционное образование.

M.A. Rodionova

Candidate of Pedagogical Sciences

Surgut, Surgut state University

A.A. Klimovich

Surgut, Surgut state University

V.A. Rodionov

Candidate of Pedagogical Sciences

Surgut, Surgut state University

THE USE OF SMALL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION IN DISTANCE LEARNING DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION

Abstract. The article shows the need to use small forms of physical culture during the period of distance education associated with the forced self-isolation of schoolchildren. During the period of quarantine measures, when children are forced to study remotely and their mobility is reduced, motor tasks in schoolchildren of various ages are not adequately solved.

Keywords: small forms of physical culture; physical culture breaks; physical culture minutes; schoolchildren; physical culture; distance education.

Актуальность. основополагающей задачей государственной политики Российской Федерации является сохранение и улучшение здоровья граждан всех возрастных групп, в особенности подрастающего поколения. В настоящее время статистические исследования здоровья показывают, что заболеваемость детей ежегодно возрастает на 4–5% [3]. Одной из причин ухудшения здоровья детей является малоподвижный образ жизни – гипокинезия. Установлено, что физическая активность существенно влияет на показатели здоровья человека, а рациональная ее организация благоприятно сказывается на здоровье [4]. Однако увеличение учебных нагрузок, компьютеризация интересов и досуговых форм жизни ребенка, а также неблагоприятная экологическая обстановка больших городов привели к снижению физической активности детей. Урок физической культуры компенсирует в среднем 11%, а максимально (при большей моторной плотности) 40% необходимого объема движений [1], а естественная двигательная активность неуклонно снижается по мере перехода от класса к классу [2].

Еще больше физическая активность детей снижена в период карантина, поскольку в большинстве учебных заведений занятия переведены на дистанционный формат работы.

Цель исследования – обосновать снижение физической активности во время режима самоизоляции и предложить вариант ее повышения.

Методика и организация исследования. В данной работе использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, составление различных комплексов физкультурных минуток и пауз.

Проанализировав различные литературные источники, мы пришли к выводу, что в данный момент очень мало научных статей и разработок, позволяющих обеспечить полную и всестороннюю физическую активность в условиях самоизоляции на длительный период.

Результаты исследования. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Несмотря на наличие достаточного количества электронных образовательных платформ, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета физической культуры. Возникшая ситуация, связанная с необходимостью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса, т. к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн-взаимодействия педагога и учащегося, исключаящих неблагоприятное влияние на здоровье школьника.

На сегодняшний день нет научных исследований, которые подтверждают безопасность полного перевода школьников на ежедневное онлайн-обучение. Многочисленные исследования доказывают, что неконтролируемая работа на компьютере (взаимодействие с электронным устройством) приводит к выраженному утомлению организма детей, т. к. она связана со зрительным, статическим, умственным и психологическим напряжением [6].

В связи с этим необходимо строго регламентировать долю онлайн-обучения в структуре дистанционного обучения школьников. В период карантинных мероприятий, когда дети вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в положении сидя за компьютером, двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере. В методических рекомендациях по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников [5]. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий, среди которых – утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей, онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом.

Таблица 1

Рекомендованное количество проведений уроков физической культуры (ФК) и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю

Класс (ступень)	Рекомендуемое количество занятий ФК под руководством педагога	Рекомендованное количество УГГ	Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей
1–4	3	ежедневно	2–4
5–7	2	ежедневно	2–4
8–9	2	ежедневно	1–3
10–11	2	ежедневно	1–3

В ходе организации занятий по учебному предмету «Физическая культура» педагог решает различные задачи. В условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог не в силах решить все задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные) во время непосредственного взаимодействия с учащимся. Таким образом, рационально распределить задачи урока на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации) можно решить одну-две задачи, остальные перенести на иные виды.

В таблице 2 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными [5].

Непосредственным продолжением урока физкультуры являются самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. ВОЗ рекомендует применять от 2 до 4 физкультурных минуток и физкультурных пауз в течение дня. Перед началом самостоятельных занятий необходимо исключить возможность травм при падении на неровной поверхности, при столкновении с предметами мебели, бытовыми приборами и

т. п., травм вследствие плохой разминки, травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Таблица 2

Рекомендации к проведению занятий на дому

Возрастная категория	Рекомендации
Младший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none">1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т. д.).2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу.5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
Старший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none">1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик.2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

Пример физкультурной минутки общего воздействия

1. И. п. – руки в стороны. 1–4 – восьмеркообразные движения руками. 5–8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса. 4 – и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Пример физкультурной паузы общего воздействия

1. Ходьба на месте. Повторить 20 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз, 1 – поворот головы влево, 2 – и. п. 3–4 – то же вправо. Повторить 4 раза. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху. Сгибать напряженно руки к плечам, кисти сжать в кулаки, локти прижать к туловищу. Повторить 12 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок, 2–3 – прогнуться, 4 – вернуться в исходное положение. 5–8 – то же левой. Повторить 10 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – два отведения согнутых рук назад, 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны ладонями кверху, 4 – вернуться в и. п. 5–8 – то же влево. Повторить 4 раза. Темп средний. Дыхание не задерживать.
6. И. п. – стойка ноги врозь, 1–2 – два пружинистых наклона влево, 3–4 – то же вправо. Повторить 6 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
7. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – наклон вправо, руки вверх, 3–4 – исходное положение. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 8 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
8. Ходьба на месте. Повторить 20 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.

Заключение. Возникшая ситуация, связанная с необходимостью проведения в школах занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса, т. к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн-взаимодействия педагога и учащегося, исключаящих неблагоприятное влияние на здоровье школьника. Малые формы физической культуры в режиме дня школы играют вспомогательную роль, но имеет важное значение в период организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, поскольку позволяют поддержать физическую активность учащихся.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
2. Галицин С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2011. 43 с.
3. Каташинская Л.И., Губанова Л.В. Анализ факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья городских и сельских школьников // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4. С. 512.
4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20–23.



5. Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / Сост. Б.В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов, 2020. 19 с.

6. Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 2–10.

© Родионова М.А., Климович А.А., Родионов В.А.

УДК 796.012.23

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/53>

А.В. Ротарь

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.В. Коричко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ УШУИСТОВ

Аннотация. В данной статье на теоретическом уровне проанализировано значение гибкости в системе подготовки ушуистов, в том числе сопряженное влияние гибкости на развитие физических качеств. Предполагается, что развитие физического качества гибкости занимает крайне важное место в тренировочном процессе ушуистов и оказывает весомый вклад в уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: гибкость; стретчинг; физическая подготовленность; диапазон движения; амплитуда движения; физические качества.

A.V. Rotar

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

A.V. Korichko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

THE IMPORTANCE OF FLEXIBILITY IN THE WUSHU TRAINING SYSTEM

Abstract. In this article, the value of flexibility in the training system of Wushu players is analyzed at the theoretical level, including the associated influence of flexibility on the development of physical qualities. It is assumed that the development of the physical quality of flexibility is extremely important in the training process of Wushu players and makes a significant contribution to the level of physical fitness.

Keyword: flexibility; stretching; physical fitness; range of motion; range of motion; physical qualities.

Уровень спортивного мастерства спортсмена в различных видах спорта во многом определяет гибкость. Недостаточность амплитуды движения усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышает вероятность возникновения травм двигательного аппарата спортсменов [1]. Каждый вид спорта проявляет специфические требования к гибкости, что обусловлено, в первую очередь, биомеханической

структурой соревновательного упражнения. Трудно переоценить значение гибкости для человека вообще и для спортсмена в частности.

Одним из определяющих факторов в развитии качественного движения, бесспорно, является гибкость. Опыт показывает, что адекватный уровень развития гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и совершенствования двигательного действия [1]. Следовательно, целенаправленное увеличение или снижение диапазона движения в конкретных суставах в целях достижения оптимального уровня гибкости способствует улучшению определенных навыков. Большое количество специалистов высказывается о том, что увеличение диапазона движения позитивно влияет на тренировочный процесс (М.Дж. Алтер, А. Нельсон, Ю. Кокконен, Матвеев), но стоит отметить, что чрезмерное увеличение амплитуды движения может привести к снижению эффективности и риску травматизма.

С эстетической точки зрения гибкость является неотъемлемым компонентом качественного выполнения движения. Вместе с тем в различных видах спорта влияние высокого уровня гибкости на выступление может колебаться от очевидного до малозаметного. Так, высокий уровень гибкости – необходимое условие для занятий такими видами спорта, как гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, ушу. Этим видам спорта характерен эстетический компонент, и оптимальный уровень гибкости обеспечивает более качественное, эффектное и эффективное выступление, являясь частью системы подсчета очков. Именно высокий уровень гибкости позволяет спортсмену продемонстрировать гармоничное, «легкое», плавное движение, грациозную координацию и общую свободу движений. Таким образом, в большинстве спортивных дисциплин практически невозможно показать высокие результаты без адекватного уровня гибкости. Именно гибкость обуславливает кардинальное различие между средним и выдающимся выступлением [2].

Гибкость является одним из основополагающих компонентов общего физического состояния. Иногда уровень гибкости определяет функциональный потенциал спортсмена. Так, в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта ушу отмечено значительное влияние на результативность спортсмена физического качества гибкости. К сожалению, во многих сферах физической культуры и спорта развитие этого качества недооценивают – его незаслуженно обходят вниманием или вообще игнорируют, несмотря на то что гибкость является мощным инструментом рационализации процесса повышения уровня физической подготовленности.

Физическое воспитание и спортивная тренировка предполагают оптимальное и гармоничное развитие всех физических качеств: выносливости, силы, координационных способностей и гибкости. Двигательные качества определяют стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и амплитудой. Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества.

В отличие от основных двигательных способностей, являющихся непосредственными факторами моторных действий человека, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Как уже отмечалось выше, адекватный уровень развития гибкости способствует рационализации процесса усвоения, отработки и совершенствования двигательного действия. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких основных физических качеств, как сила, быстрота и выносливость. Также недостаточность гибкости увеличивает энергозатраты на выполнение определенных двигательных действий, снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам структурных компонентов миофасциальной системы. В некоторых случаях уровень гибкости обуславливает способность выполнить определенное двигательное действие. В рамках вида спорта ушу, где специальная физическая подготовка включает в себя большое количество амплитудных движений, махов, ударов, требующих высокого уровня подвижности суставов, гибкость имеет большое значение в определении физической подготовленности спортсмена [3].

Несмотря на классическое представление о том, что гибкость снижает вероятность получения травм, многие ученые и узкие специалисты утверждают обратное – излишняя подвижность суставов, гипермобильность, увеличивает вероятность получения серьезных травм. Чтобы понять эту точку зрения, указывающую на отрицательное влияние гибкости на здоровье и физическую подготовленность, необходимо представить гибкость как континуум – непрерывную совокупность бесконечного множества значений. На одном конце – отсутствие гибкости или движения, как при анкилозе, на противоположном конце континуума – чрезмерная гибкость или нестабильность, т. е. подвывих или смещение. Между этими экстремальными точками находится оптимальный уровень гибкости, обеспечивающий эффективное выполнение движений и снижающий риск определенных видов травм [1]. По мнению ряда авторов (Бёрд, Лихтер, Николас), избыточная подвижность (разболтанность) сустава повышает вероятность травмы связок, изоляции сустава и смещения. Лихтер установил, что лица с избыточной подвижностью суставов не могут в достаточной мере координировать свои движения. В другом исследовании ученые пришли к выводу, что гипермобильность суставов может приводить к гиперактивным защитным рефлексам и, таким образом, увеличивать риск острой или хронической травмы.

Поэтому к развитию гибкости важно подходить методически рационально и брать во внимание множество факторов. Необходимо учитывать индивидуальные анатомические и физиологические особенности каждого спортсмена и, опираясь на них, использовать наиболее рациональные методы увеличения амплитуды движения. Невнимательность к данному критерию может замедлить процесс развития гибкости и, что более важно, привести к травмам ОДА. Растягиваться необходимо на каждом ТЗ, соблюдая принцип постепенности. Также рекомендуется использовать четкую градацию в достижении цели, обозначая последовательные задачи. Важна динамика развития гибкости. На занятиях следует, используя различные методы мониторинга, регулярно фиксировать прогресс спортсменов. Возможный регресс или стагнация могут свидетельствовать о травмах или педагогически

неграмотном подходе. К развитию гибкости следует подходить комплексно. Локальное увеличение гибкости может привести к негативным изменениям ОДА. Развивая гибкость, необходимо уделять время укреплению суставов путем включения упражнений динамического либо статического характера, следуя методу развития гибкости с использованием силовых упражнений. Это необходимо для обеспечения стабильности подвижных звеньев и сбалансированного, гармоничного физического развития.

Биомеханическое влияние гибкости на физическую подготовленность и общий уровень физического состояния объясняется следующим образом: гибкость необходима для увеличения амплитуды движений, которые непосредственно предшествуют активному мышечному сокращению, предварительно растянутые мышцы характеризуются более высокой эффективностью функционирования, так как эластичная энергия накапливается в мышечной ткани во время растягивания и ее запас восстанавливается при последующем уменьшении длины – увеличение амплитуды движения позволяет больше растянуть участвующие в работе мышцы, которые, в свою очередь, способны произвести большее усилие, чем нерастянутые; меньшее сопротивление со стороны мышц-антагонистов позволяет выполнять работу в более экономном режиме, что увеличивает продуктивность тренировочного процесса и позволяет совершить большее количество двигательных действий при идентичных энергетических затратах. Следовательно, большой диапазон движения влияет на большое количество факторов – увеличивает скорость, количество энергии и количество движения в конкретных двигательных действиях.

Очевидно, что развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые применением упражнений, направленных на развитие силы, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, чрезмерное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызывать разболтанность в суставах, увеличить риск возникновения травм и возможных патологических состояний, вызванных нарушением мышечного баланса. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоничное развитие всех физических качеств.

Есть ряд утверждений и мнений о том, что растягивание мышцы и ее фасций, в особенности миофасциальный релиз, способствует мышечной гипертрофии и увеличению проявления силы на невралгическом уровне. Объясняется это тем, что тугоподвижная фасция затрудняет рост числа структурных мышечных компонентов.

Упражнения, направленные на растягивание, оказывают определенное влияние на проприоцепцию – мышечное чувство. Отсюда может вытекать утверждение о влиянии гибкости на координационные способности спортсменов и способность максимально рационально чередовать сокращение и расслабление мышечных структур. Четкость ощущения относительного положения частей тела и их движения определяет качество

выполняемого двигательного действия, что особенно актуально для сложнокоординационных видов спорта, в частности ушу.

Можно заключить, что гибкость играет важную роль в системе подготовки спортсменов большинства видов спорта, в частности ушу. Адекватный уровень развития данного физического качества рационализирует процесс усвоения и совершенствования сложнотехнических двигательных действий и в определенной мере выявляет потенциал развития физической и специально-физической подготовленности ушуистов.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Пер. с англ. Г. Гончаренко. Киев, 2011. 422 с.
2. Барскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. М., 2015. 128 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html>
3. Музруков Г.Н. Основы ушу: (Единая Всероссийская учебная программа по ушу). М., 2006. 574 с.

© Ротарь А.В., Коричко А.В.

УДК 796.386 : 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/54>

Н.А. Самоловов

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Н.В. Самоловова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.Н. Самоловова

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ В ПОДДЕРЖАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. Рассмотрены особенности занятий по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» по физкультурно-спортивному направлению настольный теннис, и их влияние на эмоциональное состояние обучающихся в университете.

Ключевые слова: настольный теннис; эмоции; эмоциональное здоровье; влияние.

N.A. Samolovov

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

N.V. Samolovova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

A.N. Samolovova

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

THE ROLE OF TABLE TENNIS CLASSES IN MAINTAINING THE EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Abstract. The features of classes on the subject “Elective disciplines (modules) in physical culture and sports” in the physical culture and sports direction-table tennis, and their impact on the emotional state of students at the University are considered.

Keywords: table tennis; emotions; emotional health; influence.

Эмоциональное здоровье – состояние эмоционального, душевного комфорта, которое способствует развитию полноценной личности, сохранению ее здоровья, дает возможность поддерживать целостное гармоничное отношение к себе и миру, предотвратить негативные и

порождать положительные чувства. По мнению М. Зубалия, Б. Ведмеденко, В. Мудрика, О. Леонова и др., «на качество здоровья студентов влияет ряд причин: эмоциональный дискомфорт, вызванный трудностями обучения; сложность отношений в системе “студенты – преподаватели – родители”; интенсивное негативное влияние среды обитания; рост чувства неуверенности, недовольства собой и миром». Поэтому эмоциональному состоянию отводят одну из основных ролей в становлении и сохранении здоровья обучающихся. По мнению многих научных исследователей, эмоциональные способности недооценены относительно той роли, которую они играют в помощи сохранения и развития здоровой и успешной жизни [1; 2]. Эмоциональное здоровье обучающихся, как правило, взаимосвязано с чрезмерным напряжением, депрессией и беспокойством в связи с обучением, а также дает возможность выразить свои эмоции и чувства и управлять ими.

В настоящее время большое количество занятий физическими упражнениями направлено не на получение высоких результатов, а на определение их оздоровительного влияния. Наиболее эффективными средствами являются спортивные игры, в частности, настольный теннис [4, с. 16].

Исследования многих ученых свидетельствуют о возможности и целесообразности использования спортивных и подвижных игр в физическом воспитании обучающихся как эффективного способа развития физических качеств, повышения умственной работоспособности, укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни [3; 5]. В настольном теннисе чередуются различные виды двигательной активности – ходьба, бег, прыжки, передачи, удары. Настольный теннис как игровой вид спорта характеризуется постоянной сменой игровой обстановки и способствует развитию умения быстро ориентироваться в различных игровых ситуациях, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения основных правил в настольном теннисе и наличие индивидуальных и командных действий помогает развивать у игроков дисциплинированность и умение действовать в паре. Разнообразное выполнение технико-тактических приемов и наличие значительного объема движений, связанных с интенсивной мышечной работой, всесторонне влияет на организм, и поэтому настольный теннис обладает ценными свойствами оздоровительной физической культуры обучающихся высшего учебного заведения. Кроме того, процесс учебных игр с «соперником» требует от игрока проявления самодисциплины, ответственности за свои действия, за каждый результат в партии и во встрече в целом, а при игре в паре с партнером возникает необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры, умелых коллективных действий, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Продолжительность и темп двигательной нагрузки в занятии подбирается в зависимости от функциональной подготовки обучающихся, от состояния здоровья, от умений и навыков игры в настольный теннис – технической подготовки; используется индивидуальный подход к каждому занимающемуся с учетом систематичности посещения занятий (не менее двух учебных занятий в неделю). Важным является и то, что на занятиях по любому физкультурно-спортивному направлению необходим эмоциональный настрой, в процессе занятий

проявление, всплеск позитивных эмоций наблюдается повсеместно, но сильнее всего проявляется это при использовании игрового метода и вида деятельности, что благоприятно сказывается на состоянии занимающихся. Во время игровой деятельности индивидуальные и командные взаимодействия способствуют оптимальному развитию отдельных качеств (морально-волевых, этических и т. д.) личности обучающихся. Приведем некоторые педагогические составляющие занятия настольным теннисом, влияющие на эмоциональное здоровье обучающихся:

- эмоциональная направленность занятия;
- выражение эмоций занимающихся;
- подавление негативных эмоций;
- взаимопомощь, дружба, командный дух при игре в парах;
- всплеск позитивных эмоций (удачная подача, приемы и т. д.);
- позитивный настрой преподавателя (заряженность, активность, индивидуальный подход и т. д.).

В результате изучения научных источников и обобщения данных нами было определено направление исследования в проведении сравнительного анализа состояния эмоционального здоровья обучающихся, занимающихся на других не игровых физкультурно-спортивных направлениях по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», с занимающимися настольным теннисом [6]. Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить отношение обучающихся к занятиям настольным теннисом с помощью опроса, наблюдений преподавателя.
2. Определить позитивные и негативные моменты эмоционального состояния у обучающихся, занимающихся настольным теннисом, в сравнении с занимающимися на других не игровых физкультурно-спортивных направлениях в начале и конце первого семестра.

В исследовании приняли участие обучающиеся различных направлений подготовки Нижневартковского государственного университета, средний возраст обучающихся, участвующих в опросе, составил 18–19 лет.

Результат опроса среди занимающихся на физкультурно-спортивном направлении настольный теннис и на других (не игровых) направлениях показал следующее:

- «Считаете ли вы что ваш вид спорта (направление) – одно из лучших средств преодоления усталости?»: согласны 72% опрошенных направления настольный теннис и 48% из других направлений;
- «Испытываете ли вы удовольствие от занятий?»: утвердительный ответ дали 68,8% опрошенных направления настольный теннис и 64% обучающихся других направлений;
- «Яркий всплеск чувства взаимопомощи во время парных игр (упражнений)» отметили 46,5% опрошенных направления настольный теннис и 21% опрошенных других направлений;

– на вопрос «Приобрели ли вы друзей среди занимающихся?» положительно ответили 57% занимающихся настольным теннисом и 33% обучающихся других направлений;

– на вопрос «Оказывает ли влияние мастерство наставника на благоприятное воздействие на процесс по обучению занимающихся двигательным умениям и навыкам в области физической культуры и спорта?» положительно ответили 91,3% опрошенных отделения настольный теннис и 82% опрошенных других направлений.

Занимающиеся на физкультурно-спортивном направлении настольного тенниса отмечают, что личный пример и поддержка преподавателя в процессе обучения влияют на эмоциональное состояние каждого обучающегося, а также команды при игре в парных встречах; положительно отмечают существующие чувство юмора, проявление энергии, активности, заряженности в ходе преподавания своей дисциплины.

В итоге изучения и обобщения полученных данных можно отметить, что преднамеренные действия преподавателя по укреплению физического и эмоционального здоровья обучающихся посредством личной компетентности, позитивного настроения, умения собственным примером доказывать значение занятий настольным теннисом – это одна из первых позиций для начала улучшения эмоционального состояния молодого поколения.

Учебный процесс в высших учебных заведениях направлен на формирование специалиста, который будет способен проявлять творчество, общественный интерес, обладать чувством юмора, быть креативным, иметь творческий подход к жизни, внутреннюю независимость от «прямых или негативных воздействий на окружающую среду» и являться эталоном здорового образа жизни.

Учебные мероприятия физического воспитания, организованные по принципу самостоятельного выбора обучающимися физкультурно-спортивного направления настольного тенниса, способны внести вклад в улучшение физической готовности обучающихся, оказывают влияние на общее функциональное состояние организма, физическую и умственную работоспособность, увеличивают устойчивость внимания, умение работать в коллективе.

Личностно ориентированный подход на занятиях по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» может в значительной степени способствовать развитию мотивации к повышению физической активности, вследствие которой студенческая молодежь будет в состоянии самостоятельно поддерживать высокий уровень своего психофизического здоровья.

Активные занятия настольным теннисом помогают справиться с эмоциональным стрессом, чувством усталости, тем самым улучшают эмоциональное состояние обучающихся. Основным элементом в этом процессе является личный пример, профессиональные и личностные качества преподавателя.

В ходе сбора и обобщения информации по теме изысканий были изучены материалы по эмоциональному здоровью обучающихся, проведен опрос занимающихся, рассмотрены методики по определению эмоциональных состояний, уровня эмоционального здоровья, эмоциональной стабильности.

Предварительные результаты исследования показали, что всем обучающимся, занимающимся на физкультурно-спортивном направлении «настольный теннис», свойственна эмоциональная стабильность. За небольшой отрезок времени от начала до конца первого семестра нами установлено, что обучающиеся адекватно поступали в сложившейся окружающей их обстановке, успешно управляя своими эмоциями.

К сожалению, исследование не удалось продолжить во втором семестре в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в городе и в стране в целом. Но несмотря на это, мы можем говорить о положительном изменении уровня эмоционального состояния. В этой связи занятия настольным теннисом можно использовать как действенный фактор борьбы с усталостью, для восстановления функциональных возможностей организма и удовлетворения эмоциональных запросов. Воздействие специфичной подготовки на занятиях настольным теннисом многогранно, диапазон эмоций бесконечно широк. В игре всплеск чувств вызывает каждый потерянный или выигранный мяч, удачные действия и ошибки соперника. Занятия настольным теннисом могут являться тренировкой эмоционально-психической сферы человека и поддерживать эмоциональное здоровье обучающихся.

Литература

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: Учебное пособие. Майкоп, 2014. 243 с.
2. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. 171 с.
3. Жалбэ М.Г. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов вуза на современном этапе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 134–137.
4. Кузин О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: Учебно-практическое пособие. Нижневартовск, 2019. 236 с.
5. Пашенко О.И., Пашенко А.Ю. Организация самостоятельной работы студентов в условиях реализации ФГОС третьего поколения // Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры, НВГУ: Материалы всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2014. С. 377–381.
6. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 466–468.

© Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Самоловова А.Н.

УДК 796.035

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/55>

T.A. Sapегина

канд. пед. наук

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Основной целью адаптивной физической культуры должна являться социализация личности человека с ограничениями по здоровью, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым смыслом, новыми эмоциями, чувствами, а не только лечение и реабилитация после перенесенных заболеваний и травм с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; студенты с ограничениями по здоровью; социализация; психологическая адаптация.

T.A. Sapегина

Candidate of Pedagogical Sciences

Yekaterinburg, Russian state vocational pedagogical University

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract. The main goal of adaptive physical culture should be the socialization of a person's personality with health restrictions, raising the level of quality of life, filling it with new meaning, new emotions, feelings, and not only treatment and rehabilitation after diseases and injuries through physical exercises.

Keywords: adaptive physical culture; students with health restrictions; socialization; psychological adaptation.

Выпускники вуза должны не только хорошо владеть своей профессией, свободно ориентироваться в различных областях деятельности, но и обладать большим набором компетенций, необходимых для профессионального роста.

Главной задачей высшего образования является подготовка студентов к дальнейшей профессиональной деятельности вне зависимости от их будущей профессии.

Высшее образование ставит перед собой задачу сформировать новую образовательную среду для подготовки высококлассных специалистов с учетом стремительно развивающегося научного прогресса, развития новых информационных и коммуникативных технологий.

Современные условия требуют применения новых подходов к пониманию значимости прикладной физической культуры в жизни молодых людей, ее воздействия на сознание и образ жизни подрастающего поколения.

Прикладная физическая культура является частью подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, при этом внимание должно уделяться не только развитию физических качеств, но и формированию морально-волевых, социально значимых качеств молодого человека.

Представляя прикладную физическую культуру в вузе как основную составляющую часть воспитания молодежи, полагаем, что главные направления модернизации образовательного процесса надо сосредоточить на воздействии на познавательную, эмоциональную и мотивационную область деятельности студентов. При помощи изучения и применения ими средств и методов прикладной физической культуры добиться положительного восприятия физической культуры и здорового образа жизни [1].

На занятиях по прикладной физической культуре должны создаваться условия для развития креативного мышления, психологической устойчивости, а также для формирования коммуникативных способностей студентов, что так необходимо для дальнейшего профессионального роста будущих специалистов.

Однако страна нуждается не только в специалистах высокого класса, ей необходимы здоровые, выносливые, физически крепкие молодые люди с активной жизненной позицией. Здоровье имеет большое общественное значение, так как влияет на производительность труда, поскольку здоровый человек свои биологические и социальные функции будет выполнять с высокой долей эффективности [4].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Нас, педагогов высшего учебного заведения, волнует вопрос состояния здоровья и степень подготовленности студентов к выполнению больших физических и психологических нагрузок во время обучения в вузе.

В современном мире человек испытывает большой объем негативных воздействий различного рода, и все это сказывается на его психическом и физическом состоянии.

Наиболее актуально эта проблема проявляется в отношении подрастающего поколения. Существенный спад физического здоровья отмечается у детей. Увеличение числа различных хронических заболеваний создает угрозу социальной стабильности нашей страны в самом недалеком будущем.

Одной из характерных черт современного образа жизни является уменьшение объема двигательной активности и увеличение психологических нагрузок. Особенно ярко это проявилось в 2020 г., когда из-за пандемии обучающиеся перешли на дистанционное обучение. Длительное время дети проводили за компьютером. Уменьшение физических нагрузок отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов, активности функциональных систем организма.

Ежегодный анализ медицинского осмотра студентов первого курса университета и наблюдения преподавателей физического воспитания показывают, что имеется тенденция к

ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи: количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания, наоборот, увеличивается. Большое внимание на занятиях необходимо уделять студентам с ограничениями по здоровью. Здесь на помощь приходит адаптивная физическая культура.

Основной целью прикладной физической культуры в рамках высшего образования является создание оптимальных условий на занятиях по физической культуре для студентов с ограничениями по здоровью. Это необходимо для формирования у них положительного отношения к средствам физической культуры, которые помогут им восстановиться после продолжительного заболевания, улучшить работу всех функциональных систем организма, способствовать психологической и социальной реабилитации.

Адаптивная физическая культура в вузе – это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, ориентированных на восстановление и адаптацию студента с ограничениями по здоровью к условиям жизни. Занятия физическими упражнениями помогают преодолевать психологические барьеры в общении со сверстниками, затрудняющие самоощущение полноценной жизни, содействуют осознанию собственного вклада в развитие страны [3].

В настоящий момент, когда ухудшается здоровье молодого поколения, адаптивной физической культуре уделяется большое внимание. Немаловажную роль в этом играет уменьшение двигательной активности и увлечение компьютерными играми, особенно на фоне пандемии.

Средства и методы адаптивной физической культуры стимулируют функции всех систем организма, развивают физические качества, совершенствуют важные двигательные способности человека. Занятия адаптивной физической культурой положительно скажутся не только на развитии и совершенствовании организма, но и на формировании личности в целом.

Задача преподавателей – определить средства прикладной физической культуры, которые помогут в восстановлении физических кондиций и в психологической и социальной адаптации студентов с ограничениями по здоровью.

Анализ научной литературы показал, что во многих случаях адаптивная физическая культура воспринимается как средство организации активного отдыха студентов с ограничениями по здоровью, для переключения с одного вида деятельности на другой, с целью оптимизации функциональных систем организма и повышения уровня работоспособности.

Но адаптивная физическая культура – это не только лечебная реабилитация. Восстановление должно начинаться с инициативы и самостоятельности решений самого молодого человека, что выражается в активной жизненной позиции, направленной на самореализацию и самосовершенствование.

Рассмотрим основные категории и фундаментальные задачи адаптивной физической культуры. Одной из основных задач адаптивной физической культуры является подготовка студентов с ограничениями по здоровью к усвоению специализированных знаний, выработке

необходимых умений и навыков, которые направлены на развитие основных физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма.

Занятия физической культурой способствуют восстановлению физической и умственной работоспособности, дают возможность увлекательно и с пользой для здоровья проводить свободное время, помогают в профилактике утомления, повышают жизнедеятельность организма у студентов с ограничениями по здоровью.

Занятия физическими упражнениями оптимального объема и интенсивности способствуют повышению умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия активизируют биологические процессы организма, положительно влияя на все функциональные системы.

В процессе биологического развития организма двигательная деятельность модернизировала механизмы регуляции вегетативных функций, что послужило важным фактором увеличения адаптационных возможностей человека к условиям своего существования. На этом сформировалась ведущая роль моторики во взаимодействии органов и систем, которая и обеспечивает гармоничное развитие человека.

Организм, подготовленный к физическим нагрузкам, отличается рядом особенностей. Во-первых, возрастает сопротивляемость организма к различным гомеостатическим отклонениям в связи с высокой мобилизационной способностью всех функций организма, которая возникает при интенсивной физической деятельности.

Во-вторых, под влиянием физических усилий, являющихся мощным раздражителем, в организме человека создается особое напряжение. После нескольких занятий физическими упражнениями происходит повышение устойчивости к мышечным нагрузкам.

Исследования показали, что регулярные занятия физическими упражнениями с детства обеспечивают полноценное физическое и психическое долголетие.

Результатом двигательной активности является утомление организма и его восстановление. Во время физической активности организм расходует свою энергию, во время отдыха – восполняет.

Утомление характеризуется временным снижением работоспособности, происходящим после длительной, объемной или интенсивной работы. Физическая нагрузка объединяет работу всех органов и систем организма, функциональная деятельность которых регулируется центральной нервной системой.

Организм адаптируется к физическим нагрузкам, во время которых образовывается недостаток энергетических веществ, создается нарушение в координационной системе нервных центров с преобладанием тормозных реакций, что снижает работоспособность организма. При этом возникает утомление, которое является защитной реакцией для предохранения от истощения энергетических запасов и нарушения в регуляции функциональных систем организма.

Многочисленные исследования доказали, что утомление естественным образом активизирует восстановительные процессы, происходящие в организме, повышая работоспособность человека. Функциональные изменения, происходящие в организме после

физической нагрузки, не только восстанавливаются до исходного уровня во время отдыха, но и увеличиваются.

Занятия физическими упражнениями способствуют предотвращению дефицита двигательной активности, помогают активизировать работу адаптационных механизмов, благодаря чему в организме происходят положительные физиологические изменения, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма.

Здоровье – это главная ценность человеческого бытия. Обладая крепким здоровьем, человек достигает больших профессиональных успехов, личного счастья и благополучия.

Одна из основных задач адаптивной физической культуры проявляется в возможности самим студентам выбирать средства, методы и формы своих занятий, что обеспечивает им психологический комфорт.

Если задачей адаптивной физической культуры является восстановление нарушений функциональных систем организма, которые возникли после перенесенных заболеваний, травм, психологических перенапряжений, то задача преподавателя – сформировать у студентов адекватную реакцию на перенесенную болезнь, сориентировать в выборе средств физической культуры для быстрой реабилитации организма. Занятия физическими упражнениями помогают студентам с ограничениями по здоровью обрести самостоятельность во многих сферах жизни, способствуют самосовершенствованию и возможности в достижении успеха в профессиональной деятельности.

Занимаясь физическими упражнениями, студенты с ограничениями по здоровью приобретают компенсаторные навыки, что дает им возможность задействовать функции других органов или систем организма, которые отсутствуют или нарушены. В это же время у студентов вырабатывается способность преодолевать различные физические и психологические нагрузки, которая помогает им вернуться к полноценной жизни, порождает потребность вести здоровый образ жизни для улучшения своего физического и психического здоровья, чтобы быть востребованным в социуме.

Занятия адаптивной физической культурой предполагают максимальное отвлечение молодых людей от своих жизненных проблем, которые связаны со здоровьем. Занятия прикладной физической культурой необходимо построить так, чтобы студенты не только укрепляли свое здоровье, но и развивали умения и навыки межличностного общения. На занятиях студенты общаются друг с другом, что является еще одним положительным аспектом физической культуры для студентов с ограничениями по здоровью.

Развитые коммуникационные способности очень важны в формировании активной творческой личности. В обществе давно назрела необходимость в профессиональных специалистах, которые ориентируются в различных областях деятельности. Поэтому образовательный процесс должен помочь приобрести те знания, умения и навыки, которые будущие специалисты смогут применять в своей профессиональной деятельности.

Развитие коммуникативных способностей сможет значительно повысить уровень профессиональной подготовки будущих специалистов.

Спортивные игры являются одним из средств физической культуры в вузе. Они оптимально способствуют развитию психофизических качеств, формируют как профессиональные, так и социальные качества студентов [2].

На занятиях происходит быстрое переключение внимания с одной игровой ситуации на другую, все задачи во время игры направлены на принятие мгновенного решения и выполнения ответного действия. Разнообразие игровых ситуаций позволяет использовать различные игровые моменты для получения новых умений и навыков. Совместные игровые взаимодействия, общение с товарищами по команде, соперниками и преподавателями создают условия для развития коммуникативных способностей, так как в ситуациях «вынужденного взаимодействия», в отличие от ежедневных личностных контактов, студентам необходимо включаться в активные коммуникативные связи вне зависимости от уровня своей общительности.

Главной целью адаптивной физической культуры в вузе должно стать развитие у студентов регулятивных, когнитивных и коммуникативных функций, которые при высшей степени психического развития переходят в личностные качества человека. Хорошо развитые коммуникативные способности помогут в установлении межличностных связей и преодолении препятствий в общении, что будет способствовать успешной профессиональной деятельности и карьерному росту будущих специалистов с ограничениями по здоровью.

Преподаватели кафедры физического воспитания должны помогать студентам с ограничениями по здоровью почувствовать важность присутствия в их жизни физической культуры, вести с ними активную работу, направленную на их социализацию и сохранение психологического равновесия.

Литература

1. Миронова С.П., Ольховская Е.Б. Инновационные образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта: технология педагогического мониторинга // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58(2). С. 168–173.
2. Ольховская Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62(2). С. 192–196.
3. Сапегина Т.А. Адаптационные возможности физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем // Наука и перспективы. 2018. № 4. С. 28–33.
4. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58(3). С. 235–238.

© Сапегина Т.А.

УДК 796.894

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/56>

В.П. Симень

канд. пед. наук

г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования феномена физической подготовки начинающих гиревиков. На основе реферативного обзора научно-методической литературы, анализа и обобщения опыта собственной спортивной и педагогической деятельности выявлены организационно-методические основы физической подготовки гиревиков на начальных этапах спортивной деятельности. Учет их во время тренировочных занятий укрепит костно-мышечную систему, благоприятно скажется на всестороннем физическом развитии, предотвратит преждевременное неадекватное увеличение нагрузок, не учитывающих морфологическое и психофизическое развитие детей и приводящих к негативным изменениям функций организма. Это позволит создать систему спортивной подготовки детей, исключаящую негативное влияние гиревого спорта и гарантирующую оптимальный рост достижений на основе разносторонней физической подготовки.

Ключевые слова: гиревой спорт; начальные этапы спортивной деятельности; физическая подготовка; средства и методы тренировки; особенности занятий с подростками и юношами.

V.P. Simen

Candidate of Pedagogical Sciences

Cheboksary, Chuvash state pedagogical University I. Yakovlev

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL BASES OF PHYSICAL TRAINING OF WEIGHTLIFTERS AT THE INITIAL STAGES OF SPORTS ACTIVITY

Abstract. The article presents the results of research on the phenomenon of physical training of novice weightlifters. Based on the abstract review of scientific and methodological literature, analysis and generalization of the experience of their own sports and pedagogical activities, the features of physical training of weightlifters at the initial stages of sports activity are revealed. Taking them into account during training sessions will strengthen the musculoskeletal system, favorably affect comprehensive physical development, prevent premature increase in loads that are inadequate to the morphological and psychophysical development of children, leading to negative changes in body functions. This will provide a system of sports training for children that eliminates the negative impact of kettlebell training and guarantees optimal growth of achievements based on versatile physical training.

Keywords: kettlebell lifting; initial stages of sports activity; physical training; means and methods of training; features of classes with teenagers and young men.

Исследование проводилось в рамках предоставленного целевого финансирования на проведение научно-исследовательской работы по проекту «Формирование универсальной компетенции студентов при реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе», поддержанному конкурсом внутривузовского гранта 2020 г. Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева.

The study was conducted within the framework provided targeted funding to conduct research work on the project "Development of universal competence in the implementation of elective subjects of physical culture and sport in universities", supported by the University grant competition 2020 Chuvash state pedagogical University. I. Yakovlev.

Введение. Предметом наших изысканий стал процесс физической подготовки гиревиков на начальных этапах спортивной деятельности.

Разработка теоретических аспектов проблемы физической подготовки гиревиков, развернувшаяся в теории и методике гиревого спорта, способствовала активному обращению к исследованиям в этой области отечественных ученых.

Реферативный обзор позволяет полагать, что в научной и методической литературе в меньшей степени представлены организационно-методические основы физической подготовки гиревиков в связи с определенными этапами многолетней спортивной тренировки.

В этой связи **проблема** нашего **исследования** сформулирована следующим образом: каковы организационно-методические основы физической подготовки гиревиков на начальных этапах спортивной деятельности? Решение этой проблемы составляет цель исследования.

Актуальность исследуемой проблемы. В настоящее время в теории и методике гиревого спорта существуют объективные противоречия на трех уровнях:

– *социальном* – между усилением глобальной конкуренции в спорте высших достижений и предотвращением раскола сохранения передовых позиций во всех видах соревновательной программы по разным возрастным группам на международных соревнованиях по гиревому спорту;

– *практическом* – между высоким потенциалом подготовки спортсменов-гиревиков на основе индивидуализации тренировочного процесса к развитию специальной силовой выносливости и готовностью специалистов и тренеров на интуитивном уровне к ее проведению;

– *научном-методическом* – между необходимостью физической подготовки юных гиревиков с учетом гетерохронности физического развития и сенситивных периодов развития физических качеств и недостаточной научной разработанностью организационно-методических основ решения этой задачи.

Необходимость разрешения данных противоречий обуславливает социальную, практическую и научную актуальность настоящего исследования.

Методы исследования. Для достижения цели исследования применялись реферативный обзор специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение собственного опыта спортивной и педагогической деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в передовой практике гиревого спорта накоплен богатый педагогический опыт физической подготовки юных гиревиков, который требует теоретического анализа и обобщения для последующего широкого распространения.

Следует отметить, что подавляющее большинство учебных пособий и программ подготовки гиревиков написано на основании анализа и обобщения накопленного отечественными специалистами и тренерами педагогического опыта. Содержание и организация спортивной подготовки гиревиков в процессе обучения в спортивной школе не были предметом самостоятельного научного исследования. Практически все научные работы по теории и методике гиревого спорта затрагивают вопросы спортивной подготовки взрослых спортсменов.

Физическая подготовка гиревиков на *начальных этапах* раскрывается в работах А.В. Сухова [9]. В частности, автор приводит пять различных способов построения тренировочной нагрузки с начинающими гиревиками.

Тренировка № 1: выпрыгивания из приседа с гирей весом 16 кг за головой, рывок двумя руками гири весами 30 кг и 34 кг, швунг гири весами 20 кг, 24 кг, 26 кг по 10–15 повторений; рывок гири каждой рукой по 10–15 раз; тяга становая 2-х гирь на грифе по 28 кг и по 32 кг – 10–15 повторений.

Тренировка № 2: приседания в положении фиксации вверху с двумя гирями по 8 кг и 12 кг, заброс из виса двух гирь по 20 кг и 24 кг, жим стоя двух гирь по 12 кг и 14 кг, толчок гири одной рукой весами 24 кг, 26 кг и 28 кг, рывок гири весами 16 кг и 20 кг, приседания с грифом весами 15 кг и 25 кг с количеством повторений в каждом упражнении по 10–15 раз; «вывороты» с палкой с узким хватом 30 и более повторений; висы на перекладине с отягощением и без – 1–2 мин и 2–4 мин соответственно.

Тренировка № 3: махи гирей 28 кг и 32 кг со сменой рук, тяга гири 24 кг и 26 кг к подбородку, рывок гири 30 кг и 34 кг двумя руками, рывок гири 24 кг и 26 кг, тяга становая 2-х гирь по 28 кг и 32 кг на грифе – по 10–15 раз каждое упражнение.

Тренировка № 4: приседания с двумя гирями по 8 кг и 12 кг, заброс гирь по 24 кг, 28 кг и 32 кг с пола на грудь, полуприседы с гирями по 16 кг, 20 кг и 24 кг на плечах, жим лежа двух гирь по 12 кг, 14 кг и 16 кг, выталкивания с выходом на носки гирь весом по 26 кг, 28 кг и 30 кг, швунг толчковый из-за головы с грифом 15 кг и 25 кг по 10–15 повторений в каждом упражнении, «вывороты» с палкой 30 и более раз, вис на перекладине с отягощением и без – 1–2 мин и 2–4 мин соответственно.

Тренировка № 5: рывок двумя руками гири весом 30 кг и 34 кг, подъем туловища с гирей весом 15 кг и 20 кг, лежа лицом к полу на гимнастическом «коне», ноги закреплены в

шведской стенке, толчок двух гирь по 20 кг и 24 кг, рывок гири 24 кг и 26 кг, тяга станочная двух гирь на грифе по 28 кг и 32 кг. Количество повторений по 10–15 раз каждое упражнение.

А.С. Зухов и С.П. Стрельников [5; 6] установили ключевые точки в силе реакции опоры при выполнении толчка и рывка в гиревом спорте и предлагают строить тренировочный процесс новичков в направлении повышения силы реакции опоры в момент выполнения подрыва и выталкивания.

А.М. Горбов [3] общеразвивающие силовые тренировки для начинающих гиревиков предлагает начинать с *бесснарядного комплекса упражнений*.

В качестве средства физической подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации В.М. Пальцев [7] предлагает применять *упражнения с гирями, гантелями, штангой и на снарядах*, выполняемые по *круговой системе* с активным интервалом отдыха между упражнениями или сериями упражнений.

По мнению В.М. Пальцева [7], *метод круговой тренировки* редко применяется в гиревом спорте, разве что на этапе начальной спортивной специализации. В процессе применения этого метода физические упражнения следует выполнять с гирями, гантелями, штангой и на снарядах последовательно по кругу.

В тренировочном процессе гиревиков на этапе начальной спортивной специализации систематически применяется *кроссовая подготовка*, способствующая развитию общей выносливости и оздоровлению организма [7].

О беге и кроссе как средстве физической подготовки гиревиков написано и в работе Л.С. Дворкина [4]. Автор на первом этапе многолетней спортивной тренировки рекомендует бег 1000–2000 м, на втором – до 8000 м.

Дети в возрасте 7–11 лет более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Поэтому для развития силы различных мышечных групп у юных гиревиков на этапе отбора и начальной подготовки, как правило, используются упражнения без отягощений с использованием массы тела – подтягивание и поднимание ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ходьба на руках в упоре лежа и др.; с отягощениями – приседание, кратковременное удержание определенных поз, лазание, поднимание на носки с грифом и со штангой на плечах, сгибание руки с фиксацией плеча, поднимание ног при закрепленном туловище, махи гири между ног (выполняется за счет силы четырехглавых и мышц-разгибателей спины), взятие гири (гирь) на грудь (участвуют мышцы ног и разгибатели спины), рывок гири двумя руками (протяжка), приседание с гирей над головой на прямых руках, упражнения с набивными мячами, легкими гантелями массой 1–2 кг.

Для *развития силовой выносливости начинающих гиревиков* рекомендуются *локальные динамические упражнения со штангой*, выполняемые с незначительными весами и с большим количеством повторений: 1) наклоны со штангой, расположенной на плечах; 2) приседания, полуприседы и выпрыгивания со штангой на груди и на плечах;

3) полутолчок; 4) тяга толчковая и рывковая; 5) жим сидя; 6) швунг толчковый и жимовой; 7) жим стоя.

Первая задача при развитии силовых способностей в период начальной базовой спортивной подготовки юных гиревиков – обеспечить гармоничное развитие костной системы. Особое внимание следует обратить на всестороннее развитие мышечного корсета, на основные мышечные группы: прямых и косых мышц живота, прямых мышц спины, мышц поясничной области, шеи, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

Вторая задача – это всестороннее развитие силовых способностей.

Третьей задачей является создание базы для последующего развития и совершенствования силовых качеств спортсменов-гиревиков.

В процессе работы над развитием силы рекомендуется учитывать следующее:

1) основным режимом работы мышц должен быть динамический режим, статические упражнения в детском и подростковом возрасте в отношении общего объема силовой работы должны составлять не более 5–6%;

2) значительной должна быть величина сопротивления: в пределах 70–90% от максимума в данном упражнении.

Метод максимальных усилий в работе с детьми и начинающими спортсменами применять не рекомендуется, а если в этом есть необходимость, то следует обеспечить строгий контроль выполнения упражнений, объема нагрузок и интервалов отдыха. Паузы отдыха между упражнениями составляют от 3 до 5 мин.

Применение максимальных отягощений в тренировке юных гиревиков нецелесообразно по двум причинам: во-первых, максимальные отягощения часто приводят к травмам, во-вторых, для гиревиков характерно проявление длительных непределенных мышечных напряжений без снижения интенсивности.

В возрасте 13–14 лет значение силовой подготовки постепенно возрастает. Объем общей силовой подготовки остается на прежнем уровне, однако повышается роль тренировки мышечных групп, которые определяют специальную топографию гиревого спорта. Постепенно к общеразвивающим упражнениям добавляются специальные силовые упражнения гиревого спорта.

Возраст 16–18 лет благоприятен для увеличения объема силовой работы и величины отягощений. В данном возрастном периоде с целью развития собственно силовых качеств рекомендуется использовать метод максимальных усилий с применением околопредельных и максимальных отягощений с избеганием задержек дыхания и натуживания при их выполнении.

Согласно логике адаптационных процессов, физические нагрузки должны применяться на том этапе тренировки, на котором они объективно необходимы. Физические нагрузки следует систематически чередовать так, чтобы предыдущие нагрузки могли подготовить функциональную и морфологическую основу для эффективного воздействия на организм последующих нагрузок, но на более высоком уровне интенсивности [1].

Большое внимание развитию гибкости в подготовке юных спортсменов следует уделять в период с 8 до 14 лет.

При планировании работы, направленной на воспитание подвижности в суставах, следует учитывать, что у квалифицированных спортсменов в возрасте 12–14 лет количество повторений физических упражнений в полтора-два раза меньше, чем у взрослых спортсменов.

В скоростной подготовке юных гиревиков применяются игровой, соревновательный, повторный и комбинированный методы спортивной тренировки.

Игровые виды способствуют развитию двигательных реакций, быстроты движений. Участие в соревнованиях способствует высокому эмоциональному подъему организма и проявлению максимальных скоростных качеств в этом состоянии, наличие соревновательного духа повышает интерес и стимулирует максимальную волевую мобилизацию. Разновидностями повторного метода в скоростной подготовке гиревиков выступают выполнение собственно-скоростных упражнений с максимальной или околорекордной скоростью и выполнение скоростно-силовых упражнений с облегченным грузом. Скоростные упражнения чередуются в усложненных, облегченных и обычных условиях комбинированным методом.

Для увеличения скорости выталкивания в толчке в тренировочном процессе юных гиревиков используются различные виды выпрыгивания с отягощением в пределах до 15–20% от максимума. Для увеличения скорости подрыва гири в рывке применяется жонглирование с гириями разных весов и различные броски гири на дальность и высоту.

А.И. Воротынцев [2], учитывая своеобразие костной, мышечной, нервной системы, особенности полового созревания и ряд других функциональных изменений организма мальчиков, приводит характерные особенности занятий гиревым спортом с подростками и юношами:

1. В подростковом возрасте (13–15 лет) с целью страховки от перегрузок и травм позвоночника следует создавать мышечный корсет туловища, развивая, прежде всего, прямые мышцы спины и мышцы живота.

2. Одним из действенных средств упрочения мышц спины, предупреждения и даже лечения боковых искривлений позвоночника автор считает жонглирование легкими гириями, соревновательный рывок гири и выполнение мажорирующих упражнений для рывка.

3. В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется выполнять разгружающие позвоночный столб и конечности гиревиков упражнения (висы, раскачивания на брусьях с упором на кисти или предплечья, выполнения упражнений лежа на спине и др.).

4. Выполнение в течение продолжительного времени различных рывковых махов с определенной амплитудой с всевозможной интенсивностью.

5. При выполнении упражнений гиревого спорта атлеты в финальной части выталкивания гири от груди и в конце подрыва при подъеме гири на грудь в толчке и при подъеме гири над головой в рывке приподнимаются на носки. Такая техника профилактически влияет на нарушение свода стопы. Для предупреждения плоскостопия

автор рекомендует ходьбу и бег на носках, вставание на носки со штангой на плечах, прыжки со скакалкой, с места в длину и др.

6. Расположение гирь на груди во время толчкового упражнения затрудняет дыхательные движения. Поэтому автор с целью укрепления дыхательных мышц и диафрагмы, предотвращения появления различных грыж предлагает использовать упражнение «поднимание ног» в положении лежа на спине, в висе на перекладине и др.

7. В подростковом возрасте вследствие возрастных изменений часто наблюдаются сердечные шумы, повышенное давление. Поэтому в эту пору развития детей следует избегать больших нагрузок с отягощениями и с высокой интенсивностью. Рекомендуются непрерывная тренировочная нагрузка умеренной мощности.

8. Тренировочные занятия следует планировать с учетом повышенной реактивности нервной системы в юношеском возрасте (16–17 лет).

9. В подростковом возрасте прирост мышечной массы и степень развития силы также неравномерны, поэтому необходимо избегать частых нагрузок на одни и те же группы мышц. Рекомендуется разнообразить упражнения и отягощения.

10. Ускоренное половое развитие приводит к быстрому увеличению силы и спортивных результатов. Однако в этом возрасте форсировать нагрузки не рекомендуется, так как спортсмены потом перестают реагировать на такие же нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными.

Один из способов избежать перенапряжения у начинающих гиревиков повторным методом – это выполнение упражнений в невысоком темпе без учета количества подъемов и времени выполнения [10].

Использование специальных упражнений на *ловкость и координацию* в младшем школьном возрасте дает значительный эффект [8].

При равномерном, непрерывном методе тренировочное воздействие на организм обеспечивается непосредственно во время длительной работы. Этот метод используется для развития общей выносливости у юных гиревиков с 12–13 лет, так как до 12 лет они не способны длительное время выполнять интенсивную низкоэмоциональную работу.

Повторный метод широко используется для воспитания общей выносливости спортсменов в возрасте 11–12 лет. При повторном методе тренировки рекомендуется заполнять паузы отдыха различными упражнениями на растягивание и расслабление.

Для старшей возрастной группы повторный метод применяется для воспитания анаэробной выносливости.

При большом количестве анаэробных нагрузок гликолитической направленности в 8–15 лет юные гиревики могут быстро повысить спортивную работоспособность, но это будет временное явление.

Заключение. В исследовании была поставлена цель, решение которой позволяет делать следующие выводы.

1. На спортивно-оздоровительном этапе в секцию гиревого спорта принимаются дети в возрасте до 10 лет. На первых занятиях следует провести инструктаж по технике

безопасности и убедиться в том, что ребенок эти правила усвоил и правильно оценил значение их соблюдения. Это поможет избежать в будущем спортивных травм и других возможных неприятностей. В процессе тренировочной работы на основании результатов тестирования общей и специальной физической подготовленности выбираются наиболее одаренные и способные дети. Занятия с детьми проводятся в спортивно-оздоровительных группах отделений гиревого спорта спортивных школ три раза в неделю с количеством соревновательных стартов 1–2 раза в год. На данном этапе основными средствами общей физической подготовки являются прикладные и атлетические упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями и др.) и без них, подвижные и спортивные игры, отдельные легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и др.). Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие взрывной силы четырехглавых и икроножных мышц, координации движений и выносливости. Для развития силы различных мышечных групп используются упражнения без отягощений – подтягивания и поднимания ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ходьба на руках в упоре лежа и др., с отягощениями – поднимание на носки с грифом (штангой) на плечах, сгибание руки с фиксацией плеча, поднимание ног при закрепленном туловище, махи облегченной гири между ног, взятие гири (гирь) на грудь, рывок гири двумя руками (протяжка), приседание с гирей над головой на прямых руках и т.д. Основными средствами развития специальной силовой выносливости гиревиков выступают соревновательные гиревые упражнения, а также упражнения с отягощениями, выполняемые, главным образом, с многократным преодолением неопредельного сопротивления до значительного утомления. В качестве упражнений на развитие специальной гибкости можно рекомендовать различные махи ногами и руками, наклоны туловища, «растягивание» в шпагатах, пружинистые приседания в выпадах и упражнения с предметами (скакалками, палками, отягощениями), выполняемые самостоятельно и с партнером. Развитию двигательных способностей юных гиревиков необходимо уделять особое внимание, так как для поднимания гирь (гир) многократно в течение отведенного для этого времени необходима координация движений. Особую роль координационные способности играют в жонглировании гирями, в котором увеличивается объем двигательной деятельности, осуществляемый в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. При развитии этих способностей используются упражнения с элементами новизны. В процессе обучения и тренировки параллельно решаются и задачи развития общей выносливости. С этой целью применяются упражнения аэробного характера, в частности, бег по стадиону и по пересеченной местности, различные спортивные игры в виде футбола, волейбола, баскетбола, регби и др. Игровой метод проведения занятий является основным на первом этапе спортивной подготовки гиревиков. Также включаются и элементы соревнований, проведение различных эстафет, которые способствуют мобилизации воли, чувства ответственности и другие личностные качества.

2. Основными задачами физической подготовки в периоде начальной специализации этапа начальной подготовки определены всестороннее гармоничное развитие физических

качеств и укрепление здоровья. Средствами физической подготовки на данном этапе являются подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями на основе применения игрового, равномерного, переменного, кругового методов тренировки, соответствующих возрастнополовым возможностям организма спортсменов.

3. Основной задачей физической подготовки в периоде углубленной специализации этапа начальной подготовки гиревиков является на основе всесторонней физической подготовки развитие специальных физических качеств. Время, отводимое на общую и специальную физическую и специально-двигательную подготовку, с одной стороны, и спортивно-техническую подготовку, с другой, примерно соотносится как 1:3. Средства общей и специальной физической подготовки в основном те же, что и на этапе начальной подготовки. Меняется несколько лишь форма (больше самостоятельности в работе) и содержание (повышается удельный вес работы с отягощениями, но не более 1/3 собственного веса). Упражнения для развития физических качеств подбираются с учетом структурного сходства с осваиваемыми движениями учебной программы. В развитии специальных физических качеств шире используются сопряженный и круговой методы тренировки. У специализирующихся в гиревом жонглировании атлетов существенно повышаются требования к координационным способностям и специально-двигательной подготовке, так как от силовых жонглеров требуется умение дифференцировать свои движения по точности, времени и усилиям при выполнении различных бросков гири. В работе с гиревиками на данном этапе спортивной подготовки следует использовать конкретные планы-задания на определенный срок: «удерживать гири столько-то минут», «выполнить упражнение столько-то раз», «подготовить свою комбинацию в жонглировании» и т. д. Необходимо научить атлетов этого возраста вести дневник заданий и учета нагрузки. На данном этапе увеличивается количество соревнований – проводятся первенства города, республики, области и контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке в спортивной школе. Программа испытаний включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

4. Основными задачами физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта, и укрепление здоровья. Соотношение между временем, отводимым на *физическую подготовку*, и временем, отводимым на *спортивно-техническую подготовку*, составляет примерно 1:4. В свою очередь, объем работы по специальной физической подготовке значительно больший, чем по общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки (лыжи, плавание, спортивные игры и др.) используются преимущественно с целью оздоровления и восстановления. Для развития специальных физических качеств широко используются различные отягощения, как правило, не превышающие 50% от веса гиревиков. На этом этапе подготовки на основе изучения индивидуальных особенностей учеников, их способностей и склонностей появляется возможность для внутривидовой спортивной

ориентации. Это значит, что тренер может ориентировать того или иного гиревика на специальную подготовку на одном виде программы гиревого спорта (классическое двоеборье, длинный цикл, эстафета, жонглирование). По форме подготовка гиревиков высоких разрядов на этом этапе уже близка к работе со взрослыми гиревиками, хотя и имеет свои особенности в методике обучения и воспитания, в планировании тренировочных нагрузок и организации занятий.

5. Необходимо отметить, что принцип этапности спортивной подготовки не исключает случаев, когда занятия гиревым спортом начинаются в более позднем возрасте. Однако гиревик должен пройти в своей подготовке через все этапы становления мастерства. Конечно, с новичками-взрослыми на этапе начальной подготовки могут в гораздо большем объеме применяться упражнения на силу и выносливость, а этап высших достижений может быть связан с более скромными задачами – выполнением разрядных нормативов.

6. Учет выявленных организационно-методических основ позволит эффективно организовать тренировочный процесс гиревиков на начальных этапах спортивной подготовки.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование, организация и управление тренировочным процессом. М., 1988. 264 с.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М., 2002. 272 с.
3. Гиревой спорт / Авт.-сост. А.М. Горбов. М.; Донецк, 2005. 191 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д, 2001. 384 с.
5. Зухов А.С., Стрельников С.П. Особенности проявления силы реакции опоры при выполнении рывка гири высококвалифицированными и начинающими спортсменами // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4(146). С. 67–68.
6. Зухов А.С., Стрельников С.П. Особенности проявления силы реакции опоры при выполнении толчка в гиревом спорте // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 5-2(59). С. 25–28.
7. Пальцев В.М. Гиревой спорт в вузе. Екатеринбург, 1994. 148 с.
8. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Лукичева А.Ю. Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М., 2008. 216 с.
9. Суховой А.В. Планирование тренировочного процесса для начинающих гиревиков // Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте: Ежегодник. Вып. 2. Ростов н/Д, 2008. С. 50–53.
10. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 21 с.

УДК 796.015.57

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/57>

А.В. Смоленский

д-р мед. наук, академик РАЕН

*г. Москва, Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма*

А.Б. Мирошников

канд. биол. наук

*г. Москва, Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма*

А.Д. Форменов

*г. Москва, Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма*

А.Г. Антонов

*г. Москва, Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма*

ВЛИЯНИЕ ТЕПЛОВОГО СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВАННЫХ МУЖЧИН: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Аннотация. Часто поднимается вопрос о рекреационном воздействии температуры окружающей среды на большинство процессов жизнедеятельности организма, что делает ее важнейшим экологическим фактором, приспособление к которому может иметь решающее значение для адаптационных возможностей организма. В нашей работе мы оценили влияние использования сауны при температуре +85 °С после тестов на максимальную работоспособность и физиологические характеристики у здоровых физически активных мужчин.

Ключевые слова: спорт; сауна; сила; выносливость; лактат; пульсометрия; восстановительные процессы.

A.V. Smolensky

*Doctor of Medical Sciences, Academician of the Russian Academy of Sciences
Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism*

A.B. Miroshnikov

*Candidate of Biological Sciences
Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism*

A.D. Formenov

Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

A.G. Antonov

Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

EFFECT OF THERMAL STRESS ON THE PHYSICAL QUALITY OF TRAINED MEN: PILOT STUDY

Abstract. The question of the recreational effect of ambient temperature on most of the body's vital processes is often raised, which makes it the most important environmental factor, adaptation to which can be decisive for the body's adaptive capabilities. In our work, we evaluated the effect of using a sauna at + 85°C after tests for maximum performance and physiological characteristics in healthy, physically active men.

Keywords: sports; sauna; strength; endurance; lactate; heart rate monitoring; recovery processes.

Актуальность. Спортсмены чаще, чем люди, не занимающиеся спортом, подвергаются воздействию физиологических и психологических стрессоров, что усиливает важность их адекватного восстановления. Сауна – форма пассивной тепловой терапии, характеризующаяся воздействием высокой температуры [5], – стала популярным восстановительным вмешательством во время фаз интенсивных тренировок у спортсменов. Исторически сложилось так, что финская сауна (ФС) была популяризирована финскими спортсменами во время Олимпийских игр 1936 г., после чего ФС была введена в тренировочные программы во многих спортивных дисциплинах [12]. Например, отвечая на вопрос о важности различных стратегий восстановления, немецкие специалисты в области спортивной науки назвали ФС третьим по значимости восстановительным вмешательством для спортсменов [7]. Поэтому спортсмены часто используют ФС не только в качестве гигиены, но и для того, чтобы ускорить восстановление и расслабиться после тренировки [9]. В отличие от использования ФС после физических упражнений, регулярное посещение одной только сауны может быть полезной стратегией для сердечно-сосудистой системы. Мета-анализ Li и соавторов [6] показал, что посещение сауны играет положительную роль в улучшении работы сердечно-сосудистой системы и уровня физической активности, особенно у пациентов с низкой сердечно-сосудистой функцией. Также хорошо известно, что регулярное посещение ФС улучшает приспособляемость к различным условиям окружающей среды, повышает толерантность к физической нагрузке и способствует эмоциональному благополучию [8]. Однако вопрос о пользе нагрева или охлаждения спортсменов после тренировки остается дискуссионным, так как большинство исследований не включали никаких плацебо-вмешательств [4]. Также Hedley и соавторы [3] пришли к выводу, что тепловое воздействие вредно для выносливости и для силы мышц ног. Skorski и его коллеги получили ухудшение времени на 1,2 секунды у пловцов (национальный уровень или выше) после применения ФС за день до тестирования [11]. Rissanen и соавторы [10] пришли к выводу, что ФС является тяжелой нагрузкой сама по себе, и ее нельзя рекомендовать за 24 часа до следующей тренировки. На основании анализа проблемной ситуации, данных современной научной литературы и запросов спортивных врачей, тренеров и спортсменов была сформулирована цель исследования.

Цель исследования – оценить влияние финской сауны после тренировочного воздействия на работоспособность физически активных мужчин.

Организация и методы исследования. Исследование проходило на базе лицея «Ученый Фитнес», в котором приняли участие 10 физически активных мужчин (средний возраст 28±4 лет, масса тела 79,6±4,9 кг, процент подкожно-жировой ткани 17±3,2% и стаж

тренировок 5 ± 2 лет). Все участники прошли четыре функциональных тестирования, состоящих из двух упражнений, второе тестирование выполнялось через 24 часа после первого для определения изменений в работоспособности для разных видов физической активности при коротком периоде восстановления. Через 7 дней отдыха без физических нагрузок было проведено третье тестирование, и затем участники исследования сразу посетили сауну, где парились три захода по 8 мин при температуре $+85^{\circ}\text{C}$, перерыв между заходами был 5 мин. Заключительное тестирование проводилось через 24 часа после третьего тестирования. Первым упражнением был жим лежа с весовой нагрузкой, равной половине собственной массы тела участника (средний вес снаряда составил $40 \pm 2,5$ кг). Участники выполнили три подхода в жиме лежа до волевого мышечного отказа в каждом, с интервалами отдыха между подходами в 5 мин. После жима участники отдыхали 15 мин и приступали к велоэргометрии со ступенчато повышающейся нагрузкой на тренажере (Matrix R1X). Начальная нагрузка для теста задавалась с 40 Вт и каждые 2 мин увеличивалась на 20 Вт, за 1 мин до перехода на следующую ступень оценивалось субъективное восприятие интенсивности нагрузки по шкале Борга [1], а также исследователь фиксировал показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) с помощью монитора сердечного ритма (Polar H10). Критерием завершения теста становилась неспособность испытуемого поддерживать заданную мощность работы, после чего производился забор капиллярной крови из пальца лактометром (NOVA Biomedical 40828) для определения концентрации лактата. Все участники исследования дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании согласно Хельсинкской декларации [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Работоспособность в жиме лежа на втором тестировании при суммарном количестве повторений за три подхода у группы снизилась на 44 повторения (табл. 1), что составило $-3,6\%$ потери работоспособности во время выполнения упражнения до мышечного волевого отказа два дня подряд, также все респонденты отмечали перед началом второго тестирования наличие синдрома отсроченной мышечной боли. Результаты первого и третьего тестирования, проводимого через неделю, были практически схожи, а вот четвертое тестирование, через день после сауны, показало общую прибавку в 115 повторений, для группы данный прирост составил $9,5\%$. Перед началом заключительного тестирования 60% респондентов сообщили об отсутствии синдрома отсроченной мышечной боли.

Таблица 1

Показатели работоспособности в упражнении жим лежа

Тестирование (N=10)	№ 1	№ 2 (без сауны)	№ 3	№ 4 (после сауны)
Общее количество повторений	1 205	1 161	1 198	1 276

Участники исследования в тесте с велоэргометрией не показали статистически значимых изменений концентраций лактата, ЧСС, баллов тяжести выполняемой работы по Боргу и мощности работы (табл. 2) во время наступления волевого мышечного отказа, как

при тестированиях после отдыха в 24 часа или неделю, также при тестировании на следующий день после сауны. Снижение концентраций лактата после 5 мин отдыха по завершению теста не были статистически значимы.

Таблица 2

Показатели работоспособности во время велоэргометрии

Тестирование (N=10)	№ 1	№ 2 (без сауны)	№ 3	№ 4 (после сауны)
Wmax (Вт)	228±25,6	220±16	232±17,6	224±20,8
La (ммоль/л)	9,4±1,3	10,1±1,2	10,2±0,8	8,7±1,2
Отдых 5 мин La (ммоль/л)	8,4±1,0	9,7±1,6	9,0±1,5	8,5±1,9
ЧССmax (уд/мин)	183,2±11,7	180,8±11,4	181,7±11,2	180±12,5
Борг (баллы)	19,2±0,6	19,2±0,9	19,4±0,7	19,8±0,3

Примечания. Wmax – мощность работы на последней ступени теста; La – лактат капиллярной крови; ЧССmax – частота сердечных сокращений на последней ступени теста.

Выводы. Анализ современной научной литературы не позволил нам сделать однозначные выводы о влиянии сауны на работоспособность при высокоинтенсивных физических нагрузках, а также не было найдено плацебо рандомизированных контролируемых исследований по данной тематике. Наше исследование показало увеличение суммарного количества повторений в жиме лежа для группы на 9,5% и отсутствие синдрома отсроченной мышечной боли у 60% респондентов при аналогичных нагрузках через 24 часа после тестирования и посещения сауны. В подобных условиях тестирования без сауны наблюдалось снижение суммарного количества повторений на –3,6% с наличием болевого синдрома у всех участников. Что касается производительности в велоэргометрии, независимо от вмешательства наблюдалось отсутствие статистически значимых различий в измеряемых показателях между всеми тестированиями. Несмотря на полученные результаты мы рекомендуем соревнующимся атлетам не использовать сауну в течение 48 часов перед квалификационным отбором и соревнованиями, поскольку она оказывает тяжелое стрессовое воздействие на организм. Требуется дальнейшее изучение данного средства восстановления в контролируемых исследованиях с включением плацебо группы.

Литература

1. Borg E., Kaijser L. A comparison between three rating scales for perceived exertion and two different work tests //Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2006. Vol. 16. №1. P. 57-69. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00448.x>
2. Harriss D., Atkinson G. Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2016 Update // Int J Sports Med. 2015. Vol. 36. P. 1121–1124. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1358756>
3. Hedley A. M., Climstein M., Hansen R. The effects of acute heat exposure on muscular strength, muscular endurance, and muscular power in the euhydrated athlete // Journal of Strength and Conditioning

Research. 2002. Vol. 16. №3. P. 353-358. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2002\)016%3C0353:teoah%3E2.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2002)016%3C0353:teoah%3E2.0.co;2)

4. Hylldahl R. D., Peake J. M. Combining cooling or heating applications with exercise training to enhance performance and muscle adaptations // *Journal of Applied Physiology*. 2020. Vol. 129. №2. P. 353-365. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00322.2020>

5. Laukkanen J. A., Laukkanen T., Kunutsor S. K. Cardiovascular and other health benefits of sauna bathing: a review of the evidence // *Mayo clinic proceedings*. Elsevier, 2018. Vol. 93. №8. P. 1111-1121. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.04.008>

6. Li Z., Jiang W., Chen Y., Wang G., Yan F., Zeng T., Fan H. Acute and short-term efficacy of sauna treatment on cardiovascular function: A meta-analysis // *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 2020. P. 1474515120944584. <https://doi.org/10.1177%2F1474515120944584>

7. Meyer T., Ferrauti A., Kellmann M., Pfeiffer M. Regenerationsmanagement im Spitzensport: REGman-Ergebnisse und Handlungsempfehlungen. Sportverlag Strauß, 2016.

8. Podstawski R. et al. Correlations between Repeated Use of Dry Sauna for 4 x 10 Minutes, Physiological Parameters, Anthropometric Features, and Body Composition in Young Sedentary and Overweight Men: Health Implications // *BioMed research international*. 2019. Vol. 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/7535140>

9. Podstawski R., Choszcz D., Kolankowska E., Honkanen A., Tuohino A. Socio-Economic Factors And Psycho-physical well-being as predictors of sauna use among male university students // *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2016. Vol. 38. №3. P. 163-176.

10. Rissanen J. A., Häkkinen A., Laukkanen J., Kraemer W. J., Häkkinen K. Acute Neuromuscular and Hormonal Responses to Different Exercise Loadings Followed by a Sauna // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2020. V. 34. №2. P. 313-322. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003371>

11. Skorski S., Schimpchen J., Pfeiffer M., Ferrauti A., Kellmann M., Meyer T. Effects of Postexercise Sauna Bathing on Recovery of Swim Performance // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2019. Vol. 1. № aop. P. 1-7. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0333>

12. Tyka A., Pałka T., Tyka A.K., Szyguła Z., Cison T. Repeated sauna bathing effects on males' capacity to prolonged exercise-heat performance // *Med Sport*. 2008. Vol. 12. №4. P. 150-154. <https://doi.org/10.2478/v10036-008-0028-4>

© Смоленский А.В., Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Антонов А.Г.

УДК 796.81: 796.015.58

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/58>

В.О. Собко

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.В. Коричко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация. В данной статье проанализирован метод круговой тренировки различных типов, его значимость и структура в контексте современных реалий. Обозначен процесс модернизации данной методики, суть которого кроется в учащении использования средств физического воспитания нерегулярного педагогического использования.

Ключевые слова: круговая тренировка; силовая выносливость; вольная борьба; физические упражнения нерегулярного использования.

V.O. Sobko

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

A.V. Korichko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

CIRCUIT TRAINING AS THE MAIN METHOD OF DEVELOPING STRENGTH ENDURANCE IN FREESTYLE WRESTLING

Abstract. This article analyzes the method of circular training of various types, its significance and structure – in the context of modern realities. The process of modernization of this methodology is marked, the essence of which lies in the increased use of physical education means of irregular pedagogical use.

Keywords: circuit training; strength endurance; freestyle wrestling; physical exercises of irregular use.

Актуальность. Основным средством эффективного повышения уровня способности борца работать в аэробно-анаэробном режиме с максимально возможным сохранением работоспособности в течение всей схватки уже на протяжении более чем 30 лет является метод круговой тренировки. Он позволяет особенно рационально совмещать в себе все необходимые средства для развития силовой выносливости предельно разносторонне и в максимально возможном спектре.

На сегодняшний день весьма актуально рассматривать метод круговой тренировки в контексте применения его в вольной борьбе по причине определенного структурного застоя. Данное явление наблюдается в основном в региональных школах борьбы в связи с

приоритетом педагогического прицела на воспитание юного поколения, а также с привычностью применения классической структуры данного метода. Считаем, будет верным утверждение о том, что необходимо провоцировать расширение идей, способов и средств воздействия, которые могут использоваться в данной методике. Решением может послужить применение физических упражнений, характерных для дисциплины, но нерегулярно используемых.

Анализ научно-методической литературы и существующих профильных теорий показывает явно прослеживающуюся тенденцию активного прогресса и стремительной модернизации методики круговой тренировки, которая выражается в постоянном приросте применяемых инновационных физических упражнений, комбинировании различных методов работы, заимствовании структурных звеньев физического воспитания из современных активно развивающихся спортивных дисциплин, например, кроссфита. Круговая тренировка изначально заняла нишу приоритетного и особо значимого метода развития силовой выносливости борцов вольного стиля, так как позволяет рационально совмещать в себе все необходимые средства и методы воздействия для развития данного сопряжения физических качеств наиболее разносторонне и в максимально возможном спектре [1; 3; 4].

Тренировочные занятия круговым методом пользуются огромной педагогической популярностью и повсеместно регулярно используются в тренировочном процессе всех школ вольной борьбы, в том числе школ ведущих стран – лидеров на мировой арене – России, Азербайджана, США, Ирана и Турции.

Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса упражнений подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале или обозначенном диапазоне повторений в определенной последовательности [6].

Непременным условием для рационального использования метода круговой тренировки является постепенный переход к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей уровня физической подготовленности и физического развития учащихся, где средствами варьирования нагрузки в круговой тренировке можно назвать:

- интервалы отдыха между кругами;
- интервалы отдыха между «станциями»;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество кругов в одном занятии;
- количество «станций» в круге;
- количество повторений каждого упражнения.

В основе традиционной круговой тренировки лежит три метода:

1) непрерывно-поточный, суть которого заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенностью данного метода является постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Этот метод

способствует эффективному повышению уровня силовой выносливости с максимально приближенной фактурой мышечных напряжений к соревновательной деятельности [2];

2) поточно-интервальный, который базируется на 20–40-секундном выполнении кондиционных – силовых и комбинированных упражнений общей и специальной направленности на каждой станции с минимальным отдыхом. Такой режим работы является особенно педагогически популярным во многих школах вольной борьбы и позволяет эффективно развивать общую и силовую выносливость, а также совершенствовать дыхательную и сердечно-сосудистую системы [2];

3) интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75–80% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объеме с сохранением временных параметров отдыха. Подобный режим эффективно развивает способность выполнения максимально возможных усилий (развитие «взрывной» силы борца), в том числе на протяжении рознящихся временных отрезков, чем обеспечивает прирост скоростной и силовой выносливости [6].

В комплексы круговой тренировки для развития силовой выносливости включают физические упражнения разнообразных типов, в зависимости от этапа спортивной подготовки и этапа плана подготовки к выступлениям на соревнованиях. Популярна и регламентирована такая классификация: стандартизированные силовые движения, сложносоставные специальные кондиционные упражнения и технические действия, преимущественно силового воздействия, выполнение которых подразумевает определенные усложнения, например, использование дополнительного отягощения и естественных или искусственно созданных средств сопротивления. Физические упражнения описанных выше типов интегрируются и применяются в круговых комплексах в разной мере и с отличающимся по частоте количественным показателем, т. е. имеют разную степень регулярности применения [5].

Условно принято из всего спектра допустимых и структурных звеньев для круговых комплексов выделять два основных типа: типичные для профильной дисциплины регулярно используемые физические упражнения общей и специальной направленности и упражнения нечастого педагогического применения преимущественно схожего воздействия [6].

В круговые тренировки помимо типичных для борьбы физических упражнений, как уже было указано выше, допускается интеграция характерных физических упражнений нерегулярного использования. Их принято классифицировать на несколько видов:

– современные упражнения, т. е. такие физические упражнения, которые были научно описаны и стандартизированы для конкретной дисциплины относительно недавно, воспринимаются как новоизобретенные и особенно актуальны в специфике современной подготовки. По большей части такие средства физического воспитания либо являются комбинацией из уже регламентированных упражнений, либо являют собой самостоятельную инновационную форму и модель движения определенного воздействия. Примеры таких

упражнений, характерных для вольной борьбы: трастеры, берпи, двойные прыжки через скакалку, толкание саней, работа с напольными канатами;

– упражнения с использованием особого инвентаря, которые подразумевают вовлечение нестандартных для дисциплины снарядов, например, медболов, теннисных мячей, беговых парашютов для локального противодействия, площадок с песком, редких тренажеров (явные представители: борцовские манекены с санной основой; тренажер для кондиционной «гребли» Indoor Rowing);

– упражнения исключительного воздействия, т. е. те, которые точечно развивают определенные группы мышц, практически не подвергающиеся нагрузке при выполнении типичных для дисциплины регулярных упражнений, либо те, которые идентично моделируют какое-либо профильное техническое действие. Например, таким упражнением являются отжимания «волной», которые задействует мышцы верхнего плечевого пояса и грудные мышцы в характерной манере для защитных движений в партере;

– упражнения, заимствованные из смежных дисциплин или иных «школ» борьбы.

Абсолютное большинство физических упражнений этих типов регламентированы, описаны в научно-методической литературе, и их интеграция в круговые комплексы обоснована уже доказанной эффективностью. Их применение в современных спортивных дисциплинах становится более востребованным и аргументируется научно-педагогическим мнением о потенциально возможном сдвиге показателей путем стрессового воздействия. Рычагами воздействия в данном случае выступают такие факторы, как смена направленности воздействия, вариативность степени и интенсивности физических нагрузок, а также использование нестандартных условий и сфер работы [5].

Конечным и резюмирующим условием выступает то, что вся физическая работа в комплексах кругового метода выполняется в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки, а также со специфическими условиями, которые окружают тренировочный процесс [2].

Заключение. Анализируя научно-методическую литературу и профильный теоретический материал, можно утвердительно говорить о неизмеримой важности использования метода круговой тренировки в процессе многолетней подготовки борцов. В данный момент эта методика переживает времена постоянного прогресса и актуальных структурных обновлений, что позволяет ей держать марку флагманского средства развития силовой выносливости в вольной борьбе.

Симбиоз научного, современного, методически верного подхода и учет необходимого соотношения нагрузок и восстановления в модернизированной структуре метода круговой тренировки могут дать борцу возможность заложить крепкий фундамент для увеличения объема физической работы, органичного перехода по этапам спортивной подготовки, а также вложить весомый вклад в потенциальное достижение побед на соревнованиях различного уровня.

Литература

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. М., 1993. 240 с.
 2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в ФВ. Минск, 1982. 120 с.
 3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, 1995. 213 с.
 4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: Учебник для вузов. М., 2020. 264 с. URL: <https://ura1t.ru/bcode/454804> (27.10.2020).
 5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. М., 1998. 412 с.
- Шнайдер А.С. Круговая тренировка в спортивной подготовке // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2016. № 2. URL: <https://clck.ru/SqefU> (20.10.2020).

© Собко В.О., Коричко А.В.

УДК 796.012.124: 796.966

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/59>

Ю.В. Тимонин

г. Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

В.Е. Андреев

г. Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Е.А. Герасимов

г. Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Аннотация. Хоккей – зимняя, коллективная игра, которая собирает многотысячные стадионы болельщиков независимо от погоды, и не только в России, но и за рубежом. Высокий темп игры, разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности продемонстрировать свое техническое мастерство, проявить специальную физическую подготовленность и бойцовские качества – все это представляет собой интересное соревнование для спортсменов и захватывающий спектакль для зрителей.

Ключевые слова: хоккеисты; специальная выносливость.

Yu.V. Timonin

Kazan, Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism

V.E. Andreev

Kazan, Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism

E.A. Gerasimov

Kazan, Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism

METHODS OF DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE HOCKEY PLAYERS ARE 13–14 YEARS OLD

Abstract. Hockey is a winter, collective game that gathers thousands of fans in stadiums regardless of the weather, not only in Russia, but also abroad. The high tempo of the game, a variety of tactical combinations, ample opportunities to demonstrate their technical skills, show special physical fitness and fighting qualities—all this is an interesting competition for athletes and an exciting performance for the audience.

Keyword: hockey players; special endurance.

Актуальность. Находясь на льду, игрок тратит много энергии в течение короткого периода времени и ощущает такой же недостаток кислорода, как и бегун на короткие дистанции. Хоккеист испытывает примерно двадцатикратные перегрузки по сравнению с

состоянием покоя, поэтому он должен научиться экономить, расходовать энергию и постоянно быть готовым к интенсивным нагрузкам [1; 2].

Эти способности организма характеризуются проявлением особой выносливости. На наш взгляд, этому физическому качеству в хоккее уделяется недостаточно внимания. Причиной увеличения скорости в хоккее стало не только внесение изменений в правила игры, тактический рисунок игры, но и все большее вовлечение молодых игроков в профессиональные команды мастеров, которые в силу физиологических характеристик своего тела достигают максимальных результатов в развитии специальной выносливости [3–5]. Поэтому мы считаем актуальным в российском хоккее вопрос о важности особой выносливости хоккеиста.

Целью нашего исследования было дать теоретическое и практическое обоснование развитию специальной выносливости у хоккеистов 13–14 лет.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ «Зилант» по хоккею г. Казани. В исследовании участвовали 20 юношей 13–14 лет, занимающихся хоккеем. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Численность групп – по 10 человек в каждой. Вратари команды в эксперименте участия не принимали, они участвовали только в тренировочном процессе.

Результаты исследования. Для обеих групп были созданы одинаковые тренировочные условия, а для оценки уровня специальной выносливости хоккеистов проведено тестирование до и после эксперимента.

Контрольная группа продолжала тренироваться по программе для ДЮСШ по хоккею, а экспериментальная – по разработанной нами методике, отличавшейся большим количеством часов, направленных на развитие специальной физической подготовленности с перераспределением часов по микроциклам, отличным от программы ДЮСШ.

Эффективность развития специальной выносливости во многом определяется рациональным построением тренировочного процесса в микро-, мезо- и макроциклах. Очень важным моментом является необходимость соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений различной направленности, обеспечивающую их положительное взаимодействие.

В традиционной методике развития специальной выносливости динамика показателей тренировочной нагрузки носит плавный, волнообразный характер с пиком интенсивности на четвертый день микроцикла. В первые четыре дня заметного увеличения объема и повышения интенсивности не наблюдалось.

В разработанной нами методике развития специальной выносливости был разработан ударный микроцикл. Таких микроциклов было около 30 на протяжении соревновательного периода. Динамика показателей тренировочной нагрузки носила также волнообразный характер с пиком интенсивности уже на второй и третий дни. Затем нагрузка заметно снижалась, т. е. была изменена динамика нагрузки в недельном микроцикле.

Эффективность методики выразилась в повышении результативности соревновательной деятельности: игроки экспериментальной группы, соревнуясь на равных и

зачастую проигрывая во время матча, в итоге становились победителями. Это косвенно подтверждает правильность разработанной нами экспериментальной методики.

В тесте оценки специальной выносливости у юных хоккеистов «челночный бег на коньках 5×54 м» у участников контрольной группы (КГ) прирост на 3,8%, а у участников экспериментальной группы (ЭГ) он составил 6,5% (рис.).

В тесте «челночный бег на коньках 12×18 м» у участников КГ прирост составил 1,3%, а у участников ЭГ прирост был равен 4,8%, что достоверно подтверждает повышение уровня развития специальной выносливости.

Благодаря внедрению в тренировочный процесс разработанной нами методики развития специальной выносливости путем введения ударного микроцикла повысилась результативность игры экспериментальной группы. Это показал анализ соревновательной деятельности. Так, участники экспериментальной группы имели показатель разницы забитых и пропущенных мячей (+; -): +26, а участники контрольной группы: - 15.

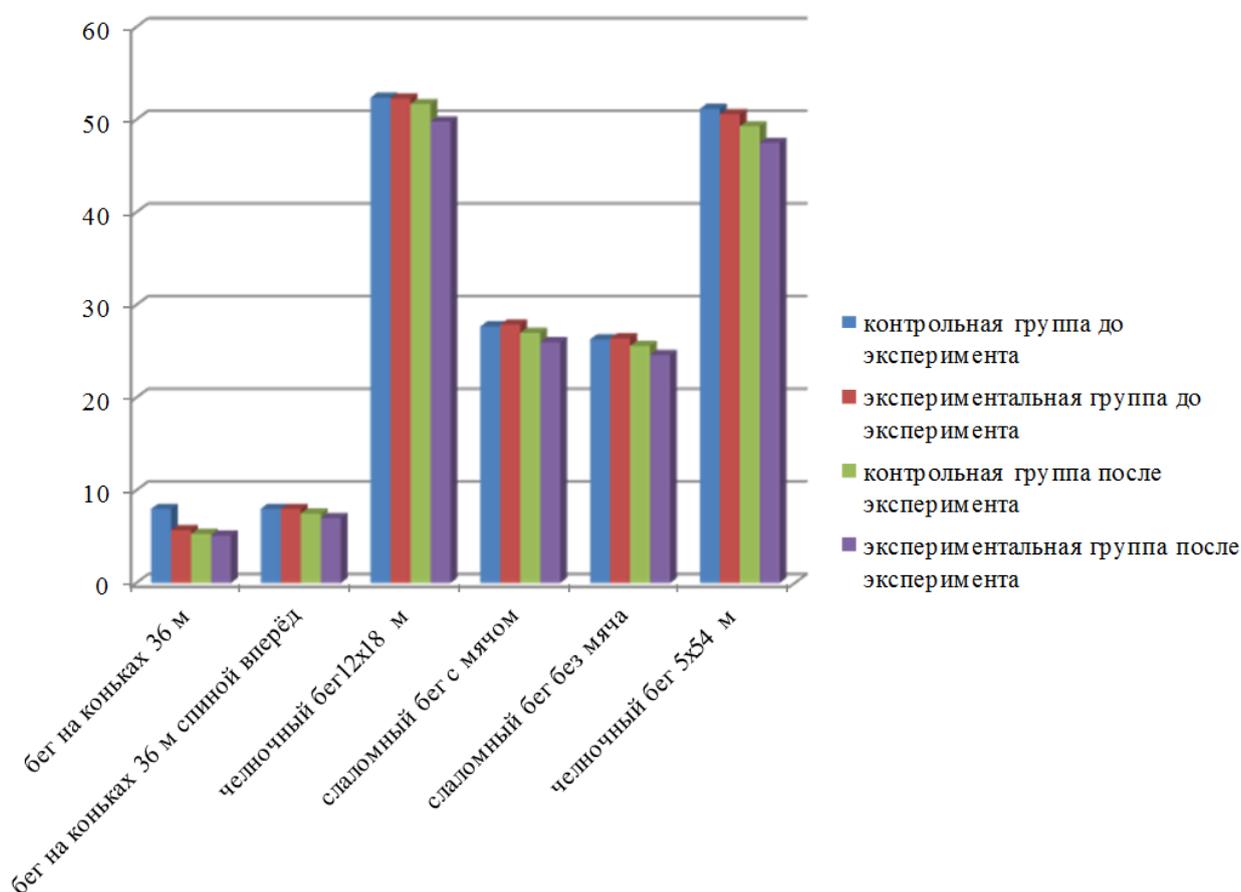


Рис. Динамика показателей СФП хоккеистов 13–14 лет

Вывод. Таким образом, разработанная экспериментальная методика способствовала повышению уровня специальной физической подготовленности, в частности специальной выносливости, и улучшению результативности игр.

Литература

1. Герасимов Е.А. Хоккей в физическом воспитании школьников как средство подготовки к эффективному участию в комплексе ГТО // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 97.
2. Невмержицкая Е.В., Еникеев Ш.Р., Николаева Е.В. Применение круговой тренировки для совершенствования специальной физической подготовленности хоккеистов 15–16 лет // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2019. С. 827–831.
3. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: Методическое пособие. Минск, 2014. 576 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие. М., 2004. 352 с.
5. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 2016. 320 с.

© Тимонин Ю.В., Андреев В.Е., Герасимов Е.А.

УДК 616.379-008.64: 615.825.4

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/60>

М.В. Тимофеев

канд. пед. наук

г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет

М.М. Нагорнова

г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет

СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается положительное влияние спорта на людей с сахарным диабетом первого типа, доказывается необходимость ежедневных физических упражнений при поставленном диагнозе, а также объясняется, каким образом спорт может улучшить качество жизни.

Ключевые слова: сахарный диабет; физические нагрузки; самоконтроль; диета.

M.V. Timofeev

Candidate of Pedagogical Sciences

Cheboksary, Chuvash State Pedagogical University

M.M. Nagornova

Cheboksary, Chuvash State Pedagogical University

SPORT AS A PREVENTION FOR DIABETES MELLITUS

Abstract. This article explores the positive effects of sports on people with type 1 diabetes, proves the need for daily exercise when diagnosed, and explains how sports can improve quality of life.

Keywords: diabetes mellitus; exercise; self-control; diet.

Сахарный диабет – это заболевание с метаболическими нарушениями, которое характеризуется очень высоким уровнем сахара в течение длительного промежутка времени. Симптомами являются: частое мочеиспускание, повышенная жажда и аппетит. Если игнорировать лечение диабета, он может вызвать множество осложнений. К таким ухудшениям можно отнести: диабетический кетоацидоз, гиперосмолярное гипергликемическое состояние или смерть. Отметим также отдаленные осложнения: сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, хроническое заболевание почек, язвы стопы, повреждение нервов, повреждение глаз и когнитивные нарушения [1].

Диабет возникает из-за того, что поджелудочная железа не производит достаточного количества инсулина, или клетки организма не реагируют должным образом на вырабатываемый инсулин.

В настоящее время диабетом страдает 230–347 миллионов человек на планете Земля, это составляет около 6% зрелого населения. Но у многих людей диагноз не выявлен, и они даже не догадываются, что больны [1].

В России гипотетическая распространенность сахарного диабета составляет 5,7%, а это приблизительно 9 миллионов человек. По прогнозам, к 2025 г. число больных сахарным диабетом увеличится в два раза, а к 2030 г., по расчетам Международной федерации диабета, у 500 миллионов человек будет поставлен этот диагноз [2].

Каждые 10 секунд в мире становится на 2 больных сахарным диабетом больше. Это 7 миллионов в год. Каждые 10 секунд 1 человек умирает от связанного с диабетом недуга. Это 4 миллиона в год. Диабет занимает 4-е место среди болезней, которые становятся причинами летального исхода.

Приведенная выше статистика не может не пугать, поэтому так важно сделать все возможное, чтобы не заболеть данным недугом, а если избежать этого не удалось, то принять это заболевание и перестроить свою жизнь под него, ведь, как говорят, «диабет не болезнь, а образ жизни». Одним из методов, которые способны помочь улучшить качество жизни при поставленном диагнозе, является спорт.

Физические упражнения обеспечивают чувствительность тканей организма к инсулину, поэтому благоприятствуют снижению уровня сахара в крови. К физической нагрузке можно отнести уборку по дому, прогулку пешком, бег трусцой. Лучше всего отдавать предпочтение регулярным и дозированным физическим упражнениям, потому что внезапная и интенсивная нагрузка может вызвать проблемы с поддержанием цифр сахара в пределах нормы.

Итак, существует два основных типа диабета. В данной статье мы рассмотрим первый тип, которым заболевают с момента рождения до 25–30 лет. Если фиксируется диабет в этом возрасте, он автоматически причисляется к первому типу. Число больных сахарным диабетом данного типа составило 339 360 человек. Основной причиной данного недуга является наследственный фактор. По статистике у 70% больных генетическая предрасположенность к этому заболеванию [3].

Многие люди испытывают тревожность и неприятие, когда им ставят этот диагноз. Ведь у молодых амбициозных людей не возникнет и мысли о том, что они могут быть больны хроническим заболеванием.

Рано или поздно человек «принимает» диагноз врачей. После этого необходимо начать формировать новую привычку – привычку здорового образа жизни, базой которого является питание и спорт. Благодаря этой привычке можно существенно снизить риск тяжелых осложнений.

Минздравом России разработаны и размещены в открытом доступе рекомендуемые нормы питания. В данной статье более подробно разберем значение спорта.

При выявленном заболевании врачи очень часто предостерегают своих пациентов от спортивной активности, но физические нагрузки не запрещены, если подходить к вопросу осмотрительно и с полной ответственностью.

Для того чтобы физические упражнения при диабете были не во вред, необходимо соблюдать ряд общих правил:

- до, во время и после физической нагрузки следует измерять уровень глюкозы;
- заранее подумать о том, как избежать приступа гипогликемии;
- заниматься физической нагрузкой не более 40 минут;
- для профилактики гипогликемии перед тренировкой следует снизить дозу инсулина на потребляемое количество углеводов;
- употреблять больше питьевой воды;
- всегда иметь при себе что-то из быстрых углеводов, с тем чтобы быстро повысить уровень сахара, если это потребуется;
- за 2–3 часа перед физическими упражнениями принять пищу;
- сообщить об имеющемся заболевании персоналу спортивного зала;
- следить за пульсом [2].

Гипогликемия является основной угрозой при занятиях спортом людей с диабетом. Это состояние характеризуется резким снижением уровня глюкозы в крови. Следует быть осмотрительным, так как некоторые симптомы гипогликемии схожи с общим физическим состоянием после тренировки. Признаки, на которые следует обратить внимание: головокружение, головная боль, слабость, затуманенное зрение, дезориентация в пространстве, потливость, чувство голода. Если человек почувствовал что-то из перечисленного, то ему необходимо измерить уровень сахара, ведь в тяжелых случаях гипогликемия может привести к потере сознания и даже коме.

Какими видами спорта рекомендуют заниматься врачи при диабете?

Стоит обратить внимание на плавание, фитнес, бадминтон, гимнастику или велоспорт. Главное, знать меру и не переусердствовать, особенно людям, которые только начинают заниматься. В самом начале организм не готов к длительным физическим нагрузкам, поэтому следует увеличивать время и сложность занятий постепенно [3].

Некоторые люди, которым только поставили данный диагноз, решают поставить крест на своей спортивной карьере. Ведь врачи, для того чтобы уменьшить риски развития гипогликемической комы, всем инсулинозависимым диабетикам запрещают заниматься профессиональным спортом. Но есть диабетики, которые пошли против системы и достигли больших успехов в своей карьере.

Пеле – легендарный бразильский футболист, который был признан лучшим спортсменом прошлого века. В возрасте семнадцати лет ему поставили диагноз диабет первого типа. Юноше пришлось скорректировать свой режим питания, ограничить употребление сахара и придерживаться особой диеты, не мешавшей тренировкам. Бразильский спортсмен поставил немало рекордов.

Бобби Кларк – легендарный хоккеист из Канады, центральный нападающий и капитан команды НХЛ «Филадельфия Флайерз», призер Кубка Стэнли. В детстве Бобби заболел этим недугом. В это время он уже занимался хоккеем и бросать его не хотел. Врачи провели

тщательный осмотр мальчика и пришли к выводу, что он может заниматься спортом, но с соблюдением медицинских рекомендаций.

Британец Стив Редгрейв четыре раза завоевывал олимпийское золото в академической гребле. В 1997 г. у спортсмена проявился диабет. Заболевание не помешало Стиву выиграть Олимпийские игры в пятый раз. Для подстраховки в тайнике лодки он прятал пакетик с сахаром. Легенда спорта имеет научную степень доктора правоведения. Редгрейв призывает диабетиков не заикливаться на болезни и добиваться своих целей.

Защитник легендарного испанского футбольного клуба «Реал» Начо в 2002 г. заболел сахарным диабетом первого типа. Врач сказал Начо, что придется бросить футбол. Начо долго не мог смириться с решением врача, поэтому настоял, чтобы отец отвез его к другому эндокринологу. Осмотрев спортсмена, специалист сказал, что играть можно, только нужно постоянно следить за питанием и не пропускать инъекции инсулина, а также держать уровень глюкозы в крови под контролем. В спортивном клубе все поддержали молодого футболиста и дали ему шанс. В 2018 г. на Чемпионате мира Начо играл в составе сборной Испании против Португалии и на 58-й минуте забил красивый гол с отскоком от штанги.

Спортивные достижения чемпионов являются свидетельством того, что сахарный диабет действительно не приговор при соблюдении рекомендаций врачей.

Таким образом, правильно подобранные физические нагрузки способны улучшить качество жизни людей, страдающих сахарным диабетом первого типа.

Литература

1. Дедов И.И., Балаболкин М.И. Сахарный диабет: патогенез, классификация, диагностика, лечение. М., 2003. 128 с.
2. Дедов И.И., Шестакова М.В., Максимова М.А. Федеральная целевая программа «Сахарный диабет»: Методические рекомендации. М., 2003. URL: http://www.voed.ru/fcp_sd.htm
3. Чуваков Г.И. Повышение эффективности обучения больных сахарным диабетом I типа самоконтролю заболевания: вопросы качества жизни больных сахарным диабетом. СПб., 2001. 121 с.

© Тимофеев М.В., Нагорнова М.М.

УДК 796.422.1: 796.015.682

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/61>

Х.А. Тоноян

д-р пед. наук

г. Москва, Университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского

А.Ю. Лахтин

г. Москва, Университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского

А.Н. Вакуленко

канд. пед. наук

г. Москва, Университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского

А.А. Селиверстов

г. Москва, Университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского

А.Ю. Шалагин

канд. пед. наук

г. Москва, УНК СП Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ (НА ПРИМЕРЕ БЕГА НА ДИСТАНЦИЮ)

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования о применении методики определения показателей работоспособности студентов-легкоатлетов с целью эффективного планирования подготовки и индивидуализации тренировочных нагрузок в беге на дистанцию.

Ключевые слова: легкая атлетика; работоспособность; тренированность; соревновательные упражнения в беге; планирование.

Н.А. Тоноян

Doctor of Pedagogical Sciences

Moscow, University of technology and management named after K.G. Razumovsky

А.Ю. Lakhtin

Moscow, University of technology and management named after K.G. Razumovsky

А.Н. Vakulenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Moscow, University of technology and management named after K.G. Razumovsky

А.А. Seliverstov

Moscow, University of technology and management named after K.G. Razumovsky

А.Ю. Shalagin

Candidate of Pedagogical Sciences

*Moscow, Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia
named after V.Ya. Kikotya*

**RESEARCH OF PERFORMANCE INDICATORS
AND FITNESS OF STUDENTS ENGAGED IN ATHLETICS
(ON THE EXAMPLE OF DISTANCE RUNNING)**

Abstract. The article presents the results of an experimental study on the application of the methodology for determining the performance indicators of track and field students in order to effectively plan training and individualize training loads in distance running

Keywords: athletics; performance; fitness; competitive running exercises; planning.

Понятие легкой атлетики как вида общечеловеческих ценностей наиболее полно отражает следующая формулировка: легкая атлетика – научно-практическая дисциплина, рассматривающая вопросы совершенствования занимающихся в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборье.

Легкая атлетика в вузе является составным элементом средств физической культуры и рассматривается как естественнонаучная дисциплина, призванная решать задачи физической культуры, используя особые средства и методики организации занятий. В учебной программе по всем направлениям подготовки дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные модули по физической культуре и спорту» занимают одно из ключевых мест среди других видов спорта и пользуются большой популярностью среди студентов МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ) [4; 5].

В теории и методике физической культуры и теории и методике легкой атлетики принято рассматривать пять основных направлений: базовое, профессионально-прикладное, высшего спортивного мастерства, рекреационное, оздоровительно-реабилитационное. Все основные (соревновательные) легкоатлетические упражнения делятся на пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье. В каждом разделе выделяются виды, разновидности, варианты.

В настоящей работе мы рассматриваем вопросы повышения работоспособности и соответственно тренированности студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции [3].

Для оценки общей и специальной работоспособности, а также тренированности в целом мы будем использовать отдельно взятые энергетические показатели. Как известно, существует линейная зависимость между физической работоспособностью (ФР) и максимальным уровнем аэробных и анаэробных возможностей [3; 6].

Такая же взаимосвязь обнаружена между скоростью протекания анаэробных процессов и величиной нарастающей физической нагрузки [1].

Основываясь на этих закономерностях, о мощности и интенсивности упражнений стали судить только по функциональным показателям (по уровню МПК, лактату крови, рН и т. д.) [7].

Однако прогностическая значимость энергетических показателей зачастую не соответствует уровню физической работоспособности, подготовленности, спортивным результатам [2].

Цель исследования: определить состояния тренированности студентов-легкоатлетов с целью эффективного планирования подготовки и индивидуализации тренировочных нагрузок.

Задача исследования: определить информативность энергетических показателей для оценки физической работоспособности и тренированности студентов-легкоатлетов, занимающихся бегом на средние дистанции на секционных занятиях по легкой атлетике.

Проведение эксперимента. Для решения поставленной задачи были отобраны 30 бегунов на средние дистанции (юноши и девушки), имеющие квалификацию от юношеского разряда до уровня 1 взрослого разряда. После отбора проводилось тестирование работоспособности спортсменов-легкоатлетов при использовании для всех бегунов единой стандартной модели тестирующей нагрузки на тредбане.

Согласно плану исследования, первоначальная скорость бега спортсмена составляла 2–3 м/с. Каждые 3 минуты постепенно повышалась нагрузка на 0,5 м/с. При достижении скорости бегуна 5 м/с повышался угол подъема тредбана на 5 градусов.

Результаты исследований.

При анализе адаптации к тестирующим нагрузкам проводилась комплексная оценка с использованием эргометрических показателей (время, мощность работы); предела функциональных возможностей кардиореспираторной системы, обуславливающих максимум аэробной и анаэробной производительности; критериев работоспособности – экономичности, эффективности и устойчивости.

При выполнении стандартной нагрузки на тредбане обнаружено, что у спортсменов только при значительном увеличении массы тела происходит одновременное повышение абсолютных значений МПК за счет возрастания максимальных респираторных возможностей, т. е. осуществляется одновременный рост морфологических и максимальных аэробных функций. В то же время достигнутый относительный уровень МПК, установившийся у студентов-спортсменов рассматриваемых групп уже на достаточно высоком уровне на начальных этапах подготовки, не претерпевает существенных изменений на протяжении многолетней тренировки.

Ориентация только на отдельно взятые энергетические показатели не в состоянии адекватно оценить функциональную подготовленность и тренированность студентов-легкоатлетов.

В то же время у всех представленных групп спортсменов при повышении квалификации достоверно возрастает продолжительность выполненной нагрузки без существенного возрастания аэробных (МПК мл/кг) и анаэробных показателей. При этом происходит возрастание кислородного пульса. Из этого следует, что повышение тренированности связано не столько с количественным возрастанием энергетических

показателей, сколько с улучшением качественных характеристик работоспособности [1]. В таблице приведены показатели спортсменов разной квалификации.

Таблица

Динамика изменений показателей работоспособности легкоатлетов

Легкая атлетика	Квалификация	Время работы	МПК мл/мин	МПК мл/мин/кг	МОД л/мин	Вес тела, кг
Бег на средние дистанции, юноши	юн. р	12,1±0,5	3310±201	65±1,2	87±0,5	52±1,7
	III	14,1±0,2	3550±140	67±0,3	93±1,6	54,6±1,2
	II	15,3±0,24	4280±98	66±0,7	101±1,1	66±1,2
	I	17±0,2	4600±76	67±1,1	111±1,6	71±0,7

Выводы. Достоверное увеличение ФР при повышении спортивной квалификации свидетельствует о ее ведущей роли при оценке тренированности спортсменов. Возрастное ФР при этом достигается не столько за счет увеличения максимальных энергетических возможностей (о чем свидетельствует стабилизация относительного уровня МПК на протяжении многолетней тренировки), сколько благодаря улучшению координации процессов регуляции при адаптации к нагрузке.

Литература

1. Бринзак В.П., Евгеньева Л.Я., Моногаров В.Д. Исследование изменений кислотно-щелочного равновесия у велосипедистов-шоссейников различной квалификации // Теория и практика физической культуры. 1974. № 7. С. 32–36.
2. Кучин В.А., Балашова Н.Н., Гончарова Г.А., Корженевский А.Н. Особенности адаптации к физической нагрузке у регбистов 17–18 лет // Теория и практика физической культуры. 1981. № 9. С. 33–34.
3. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. М., 1969. 223 с.
4. Тоноян Х.А., Лахтин А.Ю. Повышение эффективности взаимодействия преподавателя и студентов на элективных занятиях по физической культуре // Психолого-педагогическое сопровождение воспитания личности в информационную эпоху: Сборник материалов международной научно-практической конференции. М., 2020. С. 150–156.
5. Тоноян Х.А., Чураков А.А. Педагогические основы системы контроля в студенческом спорте // Международная научно-практическая конференция, посвященная 90-летию основания кафедры физического воспитания. М., 2019. С. 396–399.
6. Усков В.А., Колокатова Л.Ф., Щепелев А.А. Исследование показателей памяти студентов (на примере бега по дистанции ориентировщиц) // Инновационные преобразования в сфере физической культуры и спорта: Материалы международной конференции. Ростов н/Д, 2014. С. 127–131.
6. Фарфель В.С., Михайлов В.В. Максимальное потребление кислорода как показатель объема окислительных процессов и общей работоспособности организма // Кислородный режим организма и его регулирование. Киев, 1966. С. 254–260.

© Тоноян Х.А., Лахтин А.Ю., Вакуленко А.Н., Селиверстов А.А., Шалагин А.Ю.

УДК 330.15 + 338.482.22

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/62>

С.К. Удалых

канд. экон. наук,

г. Иркутск, Иркутское региональное отделение

Российской академии естественных наук

ГОД БАЙКАЛА И ПРОБЛЕМЫ ТУРИСТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БАЙКАЛЬСКОЙ ПРИРОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования, посвященного изучению состояния и развития туризма на Байкальской природной территории; рассматриваются показатели деятельности туристической отрасли за ряд лет. Особые задачи и проблемы перед этой отраслью стоят в связи с объявлением президентом РФ В.В. Путиным 2021 года Годом Байкала в России. Предлагаются отдельные направления разрешения проблем экологии, бизнеса, менеджмента и туризма на Байкале и прилегающих к нему территориях.

Ключевые слова: туризм; туристские ресурсы; озеро Байкал; Год Байкала; Байкальская природная территория; охрана природы; отходы производства; пожары; лесное хозяйство.

S.K. Udalykh

Candidate of Economic Sciences

Irkutsk, Irkutsk regional Department Russian Academy of natural Sciences

YEAR OF BAIKAL AND PROBLEMS OF TOURIST DEVELOPMENT OF THE BAIKAL NATURAL TERRITORY

Abstract. The article presents the results of a study on the state and development of tourism in the Baikal natural territory; the indicators of the tourism industry over a number of years are considered. This industry faces special challenges and challenges in connection with the announcement by Russian President Vladimir Putin of 2021 as the Year of Baikal in Russia. The authors suggest separate ways to solve environmental, business, management and tourism problems on lake Baikal and its surrounding territories.

Keyword: tourism; tourist resources; lake Baikal; Year of Baikal; Baikal natural territory; nature protection; industrial waste; fires; forestry.

Введение. В России расположен уникальный природный объект – озеро Байкал, внесенный ЮНЕСКО в особый список как объект всемирного наследия. Объявленный президентом РФ В.В. Путиным 2021 год Годом Байкала в России должен, с одной стороны, показать результаты деятельности государства и общественных организаций в области охраны озера и защиты его территории, с другой стороны, стимулировать реализацию дальнейших комплексных мер по усилению охраной деятельности и по социально-экономическому, в том числе туристскому развитию Байкальской природной территории (БПТ) [6]. В эту работу, по нашему мнению, будут вовлечены как регионы БПТ, так и многие

федеральные министерства и ведомства, общественные организации. Представляется, что в мероприятиях Года Байкала примут участие другие страны и международные организации.

Краткая история проблем. Озеро Байкал – крупнейший пресноводный водоем России, который прямо и косвенно влияет на экологию, экономику и социальную сферу ближних и даже несколько удаленных смежных территорий. В течение ряда прошлых десятилетий непосредственно на берегах озера и в ряде мест БТП решались вопросы размещения объектов разных видов деятельности. Так, на территории Иркутской области были построены новые города; сооружены Байкальский целлюлозно-бумажный комбинат (БЦБК), Ангарский нефтехимический комбинат, Ангарский электролизный химический комбинат (АЭХК), комбинат «Усольехимпром», предприятие «Саянскхимпласт», Железногорский горно-химический комбинат, каскад ГЭС и ТЭЦ, Иркутский, Братский и Тайшетский алюминиевые заводы.

Размещенные на БПТ производства в связи с образованием различных отходов и вредных выбросов оказывают серьезное влияние на ухудшение окружающей среды. Подобная ситуация формирует долговременные пространства социального напряжения и поля недовольства туристов, предпринимателей и населения. В государственных докладах РФ и отдельных регионов страны содержатся различные открытые данные и показатели о неблагоприятном состоянии и о недостаточных мерах по охране окружающей среды [1; 3].

Государство в разные годы принимало нормативные акты, направленные на охрану и защиту БПТ, например, Федеральный закон «Об охране озера Байкал» [10], Государственная программа РФ «Охрана окружающей среды» [2], Федеральная целевая программа «Охрана озера Байкал и социально-экономическое развитие Байкальской природной территории на 2012–2020 годы» [9], Национальный проект «Экология» [4], Федеральный проект «Сохранение озера Байкал» [11]. Принимались региональные документы по развитию туристической индустрии. Указанные документы выполнялись не полностью и не позволили кардинально разрешить проблемы БПТ. Прибайкалье и Забайкалье несколько лет не покидают последних мест экологических рейтингов, например, в рейтинге по экологической обстановке за 2019 г. Иркутская область, Республика Бурятия и Забайкальский край вошли в десятку последних, то есть самых загрязненных мест страны [8].

Результаты исследования.

1. Разные проблемы экологического, туристического, экономико-социального и прочего характера, а также реальные возможности эффективного и сбалансированного развития прибайкальских и забайкальских территорий, слабые стороны принимаемых решений, вызовы и прямые угрозы для существования естественной среды и самой природы на этих территориях в последние десятилетия активно обсуждаются на многих уровнях как в России (в том числе в Иркутской области), так в ряде стран мира. Для разрешения указанных проблем, реализации возможностей разрабатываются различные мировые, федеральные, региональные, муниципальные и корпоративные организационно-управленческие и распорядительные документы – концепции, стратегии, программы и т. п.

2. В результате реализации директивных документов и организационных мер осуществлены прямые действия по некоторому улучшению экологической обстановки и усилению охраны окружающей среды БПТ:

- закрыты отдельные особо вредные производства (БЦБК, АЭХК, комбинат «Усольехимпром», гидролизные заводы в городах Тулуне и Бирюсинске);

- ряд крупных производств (ТЭЦ, алюминиевые, химические, нефтеперерабатывающие, деревообрабатывающие компании, предприятия строительной индустрии) активно реализуют инвестиционные программы по сокращению вредных отходов и выбросов;

- происходит усиление работы прокуратуры и следственных органов по выявлению, расследованию и пресечению случаев нанесения вреда байкальской природе, в том числе незаконных рубок леса, лесных пожаров, разливов топлива и токсичных отходов, коррупционных схем выделения земельных участков, мошеннических поставок леса за рубеж, хищений бюджетных средств на охрану природы;

- расширяется участие общественности в принятии решений о размещении на БПТ промышленных предприятий и прочих объектов (организация общественных слушаний);

- усиливается внимание власти к обращениям СМИ, экологических организаций и активистов по поводу защиты окружающей среды;

- наблюдается усиление финансирования противопожарных и других мероприятий по охране окружающей среды из федерального и региональных бюджетов и др.

3. Указанные положительные сдвиги в охране окружающей среды повысили туристскую привлекательность как самого Байкала, так и его территории. В последние годы (кроме 2020 г.) заметно улучшились показатели туристской индустрии в регионах БПТ, что можно видеть на примере Иркутской области (табл.).

Как следует из таблицы, за 10 последних лет туристская индустрия Иркутской области развивалась ускоренными темпами: общее количество туристов выросло в 2,2 раза, количество иностранных путешественников увеличилось в 5,2 раза; в бюджет стало поступать от деятельности турфирм и ресторанов в 4 раза больше налогов; объем платных услуг повысился в 2 раза. Из-за пандемии деятельность туристской индустрии существенно ухудшилась: в первом полугодии 2020 г. по сравнению с аналогичным периодом 2019 г. количество туристов снизилось на 64%, объем платных услуг уменьшился на 43%, туристские услуги сократились на 35%, услуги специализированных организаций (санаторно-курортных организаций, организаций отдыха, турбаз и т.п.) сократились на 50%; сумма налоговых поступлений снизилась на 10%.

Основные показатели деятельности туристской индустрии Иркутской области за 2010–2019 гг.*

№ п/п	Наименование показателя / Год	2010	2012	2013	2015	2016	2017	2018	2019
1	Объем турпотока в область (тыс. человек), из них:	774,1	976,8	1070,3	1411,5	1525,8	1597,8	1671,0	1728,3
1.1	количество иностранных туристов (тыс. человек)	70,8	75,8	79,2	128,8	156,8	211,0	295,3	367,8
1.2	количество российских туристов (тыс. человек)	703,3	901,0	991,1	1282,7	1369,0	1386,8	1375,7	1360,5
2	Объем платных услуг в туристско-рекреационной сфере (млн руб.), из них:	3365,3	4123,4	4248,7	4887,5	5370,6	5600,5	6478,6	7000,8
2.1	туристские услуги (млн руб.)	1330,0	1370,0	1390,0	1814,1	1957,5	2153,2	2415,0	2837,9
2.2	санаторно-оздоровительные услуги (млн руб.)	971,7	1173,5	1268,0	1308,3	1499,0	1299,1	1549,4	1572,9
2.3	услуги гостиниц и других средств размещения (млн руб.)	1063,6	1579,9	1590,7	1765,1	1914,1	2148,2	2514,2	2590,0
3	Сумма налогов от деятельности гостиниц, ресторанов и турагентств в бюджет области (млн руб.)	237,1	258,3	284,1	599,7	643,3	759,2	869,9	991,5

*Примечание. Таблица составлена автором по данным Агентства по туризму Иркутской области [5].

4. Туриндустрия БПТ располагает большими ресурсами, что можно проиллюстрировать на примере Иркутской области. Основу туристско-рекреационного потенциала составляют озеро Байкал, особо охраняемые территории (ООТ) и памятники природы. На территории региона учтено 47 ООТ и 824 памятника природы. Туристские ресурсы неравномерно распределены по территории области; наиболее перспективной зоной является южное Прибайкалье – в эту зону входят Слюдянский, Иркутский и Ольхонский районы. На территории области создана определенная туристская инфраструктура. Этот потенциал до пандемии включал следующие основные объекты: 300 гостиниц, 150 ресторанов, 26 санаториев, 180 баз отдыха и домов отдыха, 10 горнолыжных баз, 43 музея, 6 театров, международный выставочный комплекс, до 100 медицинских учреждений, 10 крупных деловых центров и др.

5. Вместе с тем на БПТ еще существует масса экономических, социальных и законодательских проблем, которые влияют на состояние и развитие туриндустрии. В итоге создалась весьма противоречивая ситуация, которую можно условно назвать как «Байкал между туризмом, бизнесом, экологией и населением». Поэтому предлагается выделить 5

блоков, раскрывающих наши выводы и предложения по созданию условий для эффективного развития туристского бизнеса, приятного отдыха для граждан России и других стран.

Выводы и предложения.

1. Разрешение некоторых общих проблем.

1.1. Разработка в рамках Года Байкала комплексной федеральной программы по экологии, туризму, социальному и экономической развитию БПТ (на 15–20 лет вперед).

1.2. Разработка стратегий развития внутреннего и выездного туризма в каждом регионе БПТ на период до 2035 г. и подробных планов («дорожных карт») их реализации.

1.3. Проведение всероссийской научно-практической конференции (форума) по экологии, туризму и развитию производительных сил регионов БПТ. Речь идет о масштабном мероприятии, подобном известной Всесоюзной конференции по развитию производительных сил Иркутской области, которая состоялась в г. Иркутске в 1947 г. Конференция сыграла значительную роль в экономическом развитии и открыла новый этап индустриального и социального освоения региона.

1.4. Модернизация несовершенной и противоречивой законодательной базы по Байкалу (проведение анализа всей существующей базы, принятие новых нормативных документов по развитию БПТ, отдельных ее отраслей, в том числе туристической). Особенностями указанной базы является то, что одна часть ее содержит точные и однозначные охраняемые, экологические и другие нормы, касающиеся развития поселений и отраслей экономики (в том числе туристической) на БПТ; другая же часть содержит противоречивые и расплывчатые нормы, позволяющие принимать решения, которые напрямую или близко связаны с обманными или коррупционными схемами выделения, присвоения и использования охраняемых земель.

1.5. Устойчивое развитие экономики и социальной сферы, в том числе туристической БПТ на основе коренного совершенствования менеджмента на федеральном, региональном и муниципальных уровнях (использование опыта реализации национальных проектов, при котором управление процессами четко осуществляется по схеме «сверху донизу»).

1.6. Ускорение создания в г. Иркутске мирового научного центра «Байкал» (центр объединит ведущие научные и образовательные организации с сектором экономики для обеспечения исследований и разработок мирового уровня, получения новых конкурентоспособных технологий и продуктов, в том числе качественных туристических услуг).

2. Блок проблем бизнеса и менеджмента.

2.1. Создание с целью объединения усилий по эффективному освоению огромного пространства Государственной корпорации по развитию Байкала и его территорий. Предполагается, что корпорация займется вопросами социально-экономического развития БПТ и его туристско-экологического потенциала.

2.2. Дальнейшее развитие сырьевой и перерабатывающей базы отраслей регионов БПТ (нефть, газ, золото, руды, минерально-строительные ресурсы, лесное хозяйство, водные ресурсы и пр.) как естественной основы ускоренного социально-экономического развития

территорий, повышения благосостояния местных жителей, расширения возможностей для отдыха и путешествий по байкальской земле российских и иностранных граждан.

2.3. Комплексное развитие моногородов (в Иркутской области – города Усолье-Сибирское, Шелехов, Саянск, Тулун, Байкальск, Железногорск-Илимский, Черемхово и Усть-Илимск) и ускорение создания территорий опережающего экономического развития – ТОЭР (в Иркутской области – в городах Саянск, Тулун, Усолье-Сибирское, Черемхово). Эти развивающиеся города могут реально стать объектами будущего туризма разных видов.

3. Блок проблем экологии.

3.1. Ускоренное очищение и уборка ряда промышленных площадок закрытых предприятий от вредных отходов и загрязняющих веществ (БЦБК, Усольехимпром, Ангарский электролизны химический комбинат), выполнение планов сооружения очистных сооружений на многих объектах, в том числе на Байкале. Осуществление этих «очистительных» мер пока затягивается на несколько лет.

3.2. На БПТ, в том числе на прилегающих территориях Байкала происходят ежегодные массовые лесные пожары, охватывающие огромные пространства, которые располагают уникальными туристско-рекреационными ресурсами; в результате пожаров теряются сами туристские ресурсы. Иркутская область, Республики Бурятия и Забайкальский край входят в пятерку наиболее «горимых» регионов России: на долю этих субъектов приходится одна треть от общей площади лесных пожаров страны. Необходимо осуществление комплекса федеральных и региональных мероприятий по профилактике и эффективному тушению лесных пожаров, восстановлению природы и сохранению туристской привлекательности Байкальского региона.

3.3. Полная реализация региональных программ по обращению с бытовыми отходами, в том числе ликвидация стихийных свалок, уборка и содержание в чистоте берегов озера Байкал, возведение на БПТ нескольких современных высокотехнологичных заводов по утилизации бытовых отходов (использование опыта Швеции и Японии по созданию уникальных мусороперерабатывающих предприятий), выполнение программ строительства современных очистных сооружений на Байкале, водохранилищах и реках БПТ.

3.4. Особое значение для охраны природы, оздоровления территорий и развития туризма имеет разработка и реализация проектов газификации поселений БПТ. Речь о газификации ведется безрезультатно уже много лет, несмотря на наличие в относительной близости огромных запасов природного газа и трубопроводной инфраструктуры. На обращения населения Республики Бурятия и Иркутской области в адрес руководства Газпрома получены ответы о невозможности реализации проектов по причине расчетной убыточности поставок газа (в то же время, минуя БПТ, ведется непрерывная поставка российского природного газа в азиатские страны).

4. Блок социальных проблем. От реализации мер этого блока зависит социальная обстановка в регионах БПТ, влияющая на туристскую привлекательность территории.

4.1. Полная реализация региональных программ (стратегий, планов) долговременного социально-экономического развития регионов с ориентацией на снижение бедности

населения, повышение доступности жилья, создание комфортной городской среды, улучшение проживания местного населения и туристов.

4.2. Своевременная реализация на БПТ национальных проектов («Экология», «Жилье и городская среда», «Здравоохранение», «Малое и среднее предпринимательство», «Цифровая экономика» и др.) и создание современной местной строительной базы для возведения жилья, социальных и объектов экономики, в том числе туриндустрии.

4.3. Меры по декриминализации лесного комплекса, в том числе усиление роли в охране леса полиции и Росгвардии, запрет вывоза за границу круглого леса, создание лесоперерабатывающих мощностей и новых рабочих мест.

5. Блок проблем туризма.

Все перечисленные проблемы четырех блоков тесно связаны с проблемами туризма.

5.1. Дальнейшее развитие изысканий и расширение туристских ресурсов на БПТ, что позволит устранить географическую однобокость в развитии туриндустрии и вовлечь в турбизнес ряд других территорий.

5.2. Развитие новых видов туризма: сельского, промышленного, круизного, делового, экологического, горнолыжного, свадебного.

5.3. Для регионов БПТ приняты крупные и значимые туристические проекты (в том числе две особые экономические зоны туристско-рекреационного типа (ОЭЗТРТ) «Ворота Байкала» в Иркутской области и «Байкальская гавань» в Республике Бурятия). Эти проекты реализуются некомплексно, крайне медленными темпами и без достижения ожидаемых экономических, социальных и экологических результатов; предлагается создание единой ОЭЗТРТ на Байкале и активизация мер по формированию туристских кластеров на юге Байкальской территории.

5.4. Особым для БПТ (пока не принятым к реализации проектом) является проектное предложение Аналитического центра при Правительстве РФ под названием «Байкал: Великое озеро Великой страны» [7]. Это пока единственный проект комплексного экологического и социально-экономического развития прибайкальской и забайкальской территорий. Основные цели проекта: построение единой системы управления озером Байкал для эколого-ориентированного экономического развития БТП; реформатирование системы экологической защиты; формирование единого Байкальского туристического кластера; комплексное развитие инфраструктуры прибрежной территории Байкала; формирование международного центра экологических исследований и деловых коммуникаций на Байкале.

5.5. Пандемия губительно повлияла на деятельность турбизнеса БПТ, поэтому для восстановления отрасли требуется особая бизнес-модель по повышению ее устойчивости. Из существующих, например, в Иркутской области около 300 туроператоров и турагентств к концу первого полугодия 2020 г. почти половина приостановила или прекратила свою деятельность; оставшаяся половина смогла «выжить» после перепрофилирования деятельности. Необходимо на ближайшие месяцы (включая часть 2021 г.) принятие дополнительных мер по экономической поддержке турбизнеса, в том числе по устранению экономических потерь и управленческих спадов. Важно отметить, что в период пандемии

(июнь – сентябрь 2020 г.) самым популярным туристическим направлением внутри страны стали не южные курорты, а Иркутская область, куда отправлялись для отдыха на Байкал.

5.6. Необходимо введение для турбизнеса специальных защитных мер. Определенное воздействие на «сжатие» турбизнеса в период коронавируса (первая половина 2020 г.) внесла Байкальская природоохранная прокуратура, проведшая проверку десятков байкальских турбаз и принявшая решения о закрытии их по разным, не всегда обоснованным причинам.

В течение Года Байкала продолжится реализация мер по наведению порядка как на самом озере, так и на прилегающих территориях. Требуется нахождение «согласия» между экономическим, экологическим и социальным развитием огромной территории. При этом существенная роль отводится туриндустрии, которая приносит бюджетные доходы и создает новые рабочие места, способствует сохранению байкальской природы и обеспечивает достойный отдых туристам России и других государств.

Литература

1. Государственная программа РФ «Охрана окружающей среды» / Постановления Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 326 и от 31.03.2020 г. № 397. URL: <https://clck.ru/Ss4ua> (05.11.2020).
2. Государственный доклад «О состоянии и об охране окружающей среды Российской Федерации в 2019 году» / Минприроды России. URL: <https://clck.ru/Ss4v7> (05.11.2020).
3. Государственный доклад «О состоянии и об охране окружающей среды Иркутской области в 2019 году». Иркутск, 2020. 314 с.
4. Национальный проект «Экология». URL: <http://futuresussia.gov.ru/ecologiya> (05.11.2020).
5. Отчет Агентства по туризму Иркутской области о проделанной работе за 2019 год. URL: [http://irkobl.ru/sites/tour/Отчет на сайт за год 2019.pdf](http://irkobl.ru/sites/tour/Отчет%20на%20сайт%20за%20год%202019.pdf) (05.11.2020).
6. Поручение Президента РФ о проведении Года Байкала в России от 30.09.2020 г. № 1599. URL: <https://clck.ru/Ss4vf> (05.11.2020).
7. Проектное предложение по направлению «Байкал: Великое озеро Великой страны» / Аналитический центр при Правительстве РФ. URL: <https://clck.ru/SrBC5> (05.11.2020).
8. Рейтинг российских регионов по экологической обстановке / Общероссийская организация «Зелёный патруль». URL: <http://www.greenpatrol.ru> (05.11.2020).
9. Федеральная целевая программа «Охрана озера Байкал и социально-экономическое развитие Байкальской природной территории на 2012-2020 годы» / Постановление правительства РФ от 21.08.2012 г. № 847. URL: <http://base.garant.ru/70219234> (05.11.2020).
10. Федеральный закон «Об охране озера Байкал» от 01.05.1999 г. № 94-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г. № 254-ФЗ). URL: <http://base.garant.ru/2157025> (05.11.2020).
11. Федеральный проект «Сохранение озера Байкал». URL: <https://clck.ru/SrBCT> (05.11.2020).

© Удалых С.К.

УДК 796.85: 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/63>

В.П. Умнов

канд. психол. наук

г. Петрозаводск, Петрозаводский государственный университет

М.Г. Потапова

г. Петрозаводск, клуб «Цин Лун»

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПО УШУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ И ЕЕ АПРОБАЦИЯ

Аннотация. В статье указывается на неправомерность применения существующих программ по ушу в учебно-тренировочном процессе взрослых спортсменов в работе с детьми без учета их особенностей физического развития и физической подготовленности. Приводятся результаты апробации разработанной М.Г. Потаповой авторской программы для детей 4–5 лет по показателям динамики изменения уровня физического развития и физической подготовленности старших дошкольников.

Ключевые слова: программа по ушу; старшие дошкольники; физическое развитие; физическая подготовленность.

V.P. Umnov

Candidate of Psychological Sciences

Petrozavodsk, Petrozavodsk state University

M.G. Potapova

Petrozavodsk, Club “Qing Lun”

DEVELOPMENT OF A WUSHU PROGRAM FOR CHILDREN 4–5 YEARS OLD AND ITS TESTING

Abstract. The article points out the illegality of using existing Wushu programs in the educational and training process of adult athletes in working with children without taking into account their physical development and physical fitness. Potapova M. G. developed the author's program for children 4–5 years old and here are the results of its testing on indicators of the dynamics of changes in the level of physical development and physical fitness of older preschoolers.

Keywords: Wushu program; senior preschool children; physical development; physical fitness.

Существуют спортивно-тренировочные программы для детей, которые напоминают программы подготовки известных спортсменов. Зачастую такие взрослые чемпионские программы детально копируются и не учитывают особенностей развития юных атлетов. Приверженцы подобной практики обычно говорят: «Если такая программа привела к успеху Майкла Джордана или Пита Сампраса, то и для детей она тоже подходит!». Подобные программы используются тренерами практически без учета уровня физической подготовки и

биологического развития организма ребенка, а также противоречат тренерской этике. Дети – это не просто «маленькие взрослые». Поэтому, составляя для них программы тренировок, необходимо учитывать совокупность индивидуальных физиологических особенностей организма каждого ребенка. Ради достижения ускоренных результатов тренеры подвергают детей высокоспецифичному и интенсивному тренингу, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребенка [5]. Однако с какого бы возраста не начинались систематические занятия физической культурой и спортом, превышение требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. По этому поводу академик А.В. Запорожец предупреждает об опасной позиции сторонников так называемой искусственной акселерации, стремящихся неразумно использовать возможности маленького ребенка и путем сверххранного, максимально форсированного обучения доводить его как можно быстрее до высоких ступеней физического и духовного развития [2].

Актуальность, теоретическая значимость и недостаточная практическая разработанность данной проблемы обусловили выбор **темы** исследования.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 4–5 лет в спортивно-оздоровительном клубе.

Предмет исследования – образовательная программа «Ушу» для детей 4–5 лет.

Гипотеза исследования – если на занятиях в спортивно-оздоровительном клубе применять программу «Ушу», адаптированную для детей 4–5 лет, то это окажет положительное влияние на физическое развитие детей данного возраста, а также будет способствовать формированию у них положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Цель работы – исследовать эффективность программы «Ушу» для детей 4–5 лет как средства улучшения физического развития детей данного возраста.

Задачи исследования.

1. Изучить уровень физической подготовленности и двигательной активности детей 4–5-летнего возраста.
2. Разработать комплексную программу по ушу для детей 4–5 лет.
3. Экспериментально проверить влияние разработанной программы на уровень физического развития и физической подготовленности детей 4–5 лет.

Разработка комплексной программы «Ушу» для детей 4–5 лет.

В первой части исследования при анализе специальной литературы было показано, что одними из значимых физических качеств в единоборствах, в частности в ушу, являются гибкость и координация движений. Поэтому ведущие специалисты в области работы с детьми по ушу из разных городов – А.С. Стригин, К.В. Петрусенко (г. Петрозаводск), Е.В. Соловьева, И.Г. Смирнов (г. Санкт-Петербург), И.А. Венедиктов (г. Мончегорск), Е. Баев (г. Череповец), Ю.С. Соколова (г. Вологда), М.М. Кузиков (г. Москва) – акцентируют свое внимание на развитие гибкости и координации. Тем более, что есть рекомендации:

«целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет» [7, с. 123]. Это в дальнейшем поможет детям на начальном этапе подготовки быстрее осваивать специальные технические элементы ушу.

Данный раздел является наиболее важным в структуре начальной подготовки обучения ушу, поскольку данный вид спорта основан на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностоп [3]. В этой связи, учитывая вышеизложенное, мы при разработке рабочей программы для детей 4–5 лет, занимающихся ушу в спортивно-оздоровительном клубе «Цин Лун» г. Петрозаводска, акцентируем внимание на развитие общей гибкости и координации.

В основу рабочей программы для детей 4–5 лет, занимающихся ушу, было положено не только и не столько обучение первоначальным двигательным умениям и навыкам, основам техники ушу, сколько развитию ведущих физических качеств, определяющих эффективность деятельности данного вида и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста. С целью научной проверки данного вопроса нами было проведено педагогическое исследование.

На первом этапе исследования разрабатывалась программа по ушу для детей 4–5 лет на основании изучения учебно-методической литературы, бесед с ведущими специалистами-тренерами в области работы с детьми по дисциплине ушу.

На втором этапе проведена апробация данной программы на базе спортивного клуба «Цин Лун» г. Петрозаводска.

Ниже приводится примерный план учебно-тренировочного процесса (табл. 1) и примерное поурочное планирование на месяц (табл. 2) для детей 4–5 лет, занимающихся в секции ушу.

С целью выявления влияния разработанной программы для детей 4–5 лет, занимающихся ушу, на их уровень физической подготовленности нами применялся метод контрольных испытаний. В сентябре 2016 г. проведены тестовые испытания развития физических качеств детей 4–5-летнего возраста (10 человек), поступивших на занятия в клуб без предварительного отбора.

Исследовались физические качества, позволяющие изучить уровень физической подготовленности детей. Тестирование проводилось согласно положениям, разработанным Н.А. Ноткиной с соавторами [4]. 30 января 2017 г. тестовые испытания проводились повторно: результаты представлены в таблице 3.

В настоящее время является аксиомой, что между уровнем развития двигательных качеств и степенью сформированности двигательных навыков существует определенная функциональная связь. При этом полагают, что двигательные качества играют ведущую роль в процессе формирования двигательных навыков [6]. В этой связи с целью установления эффективности разработанной рабочей программы овладения ушу детьми 4–5 лет нами взят во внимание такой фактор, как изменение уровня физической подготовленности детей, что и обусловило проведение двух контрольных испытаний: 30 сентября 2016 г. и 30 января 2017 г.

Для установления достоверности различий между результатами двух испытаний рассчитывалась достоверность среднегрупповых различий по t-критерию Стьюдента. В таблице 3 представлены среднегрупповые результаты уровня развития двигательных качеств детей, занимающихся ушу.

Таблица 1

Примерный план работы секции ушу для детей 4–5 лет

	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Стойки	Изучение мабу	Повторение мабу, изучение гунбу	Повторение мабу, гунбу, изучение пубу	Повторение мабу, гунбу, пубу, изучение себу	Повторение мабу, гунбу, пубу, себу, изучение суйбу	Повторение мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, переходы из стойки в стойку	Повторение мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, переходы из стойки в стойку	Повторение мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, переходы из стойки в стойку
Техника рук	Изучение положения кулака, лодони, кайли бу, ознакомление с чун цюань, туй джан, А чун цюань, це чун цюань, туй джан, А чун цюань, чуан джан, лян джан	Изучение чун цюань, туй джан, А чун цюань	Повторение чун цюань, туй джан, А чун цюань, изучение це чун цюань, чуан джан, лян джан	Повторение чун цюань, туй джан, А чун цюань, чуан джан, лян джан, ознакомление и изучение у лун панта	Повторение чун цюань, туй джан, А чун цюань, це чун цюань, чуан джан, лян джан, лун панта	Повторение чун цюань, туй джан, А чун цюань, це чун цюань, чуан джан, лян джан, лун панта	Повторение чун цюань, туй джан, А чун цюань, це чун цюань, чуан джан, лян джан, лун панта	Повторение чун цюань, туй джан, А чун цюань, це чун цюань, чуан джан, лян джан, лун панта

Примерное поурочное планирование на месяц

Содержание	Октябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Задания в минутах							
1. Построение, сообщение задач тренировки	3	3	3	3	3	3	3	3
2. ОРУ в движении	3	3	3	3	3	3	3	3
3. ОРУ на месте	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Развитие гибкости (ладони, плечи, наклоны)	15	15	15	15	15	15	15	15
5. Взгляд (луч света), повороты в правую, левую сторону	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Ознакомление с новым материалом								
6.1. Базовая техника рук								
а) чун цюань	1	1	1			1	1	
б) туй джан			1	1	1	1	1	
6.2. Мабу								
а) из пимпу шаг в правую сторону на ширину мабу		1	1	1	1	1		
б) ноги на ширине мабу-мабу				1	1	1	1	
в) из пимпу бао ц., – ноги на ширине мабу-мабу-пимпу					1	1	1	
6.3. Гунбу								
а) ноги на ширине гунбу-гунбу						1	1	
б) из пимпу бао ц., –гунбу						1	1	
7. ОФП								
а) челночный бег по 2 человека		4						2
б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2 по 7 раз, отдых 30 с	3			2			3	
в) прыжки на двух ногах 2 по 15 с, отдых 30 с				3				3
г) лодочка 2 по 10 счетов, отдых 30 с		3				3		
8. Игры								
а) кто быстрее? (бег к мячу по 2 человека)	5		6		5		4	
в) светофор.	5	5	5	6	5	4		4
9. Контроль техники. Базовая техника рук. Стойки					1		1	
10. Тестирование								5
11. Построение	1	1	1	1	1	1	1	1

Динамика показателей физической подготовленности детей ($\bar{X} \pm m$)

Этапы тестирования	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед (см)	Подъем туловища за 30 с	Бросок мяча (см)	Челночный бег 3×5 м
Первый	97,6±3,58	5,4±1,08	13,3±1,19	152±1,62	7,35±0,17
Второй	103,9±4,00	9,0±1,30	15,3±0,87	154,5±2,16	6,87±0,15
Разница	6,3	4,4	2,0	2,5	0,48
t-критерий Стюдента	1,18	2,60	1,35	0,93	0,69

Примечание. В t-критерии Стьюдента выделены показатели, достигшие 5%-го уровня значимости

Как видно из представленных данных, результаты в показателях проявления физических качеств у детей, занимающихся ушу, улучшились во втором измерении, по сравнению с первым, во всех применявшихся тестах. Однако уровня статистической значимости разницы в среднегрупповых показателях достигает только при определении общей гибкости ($p < 0,05$), что дает нам основания утверждать, что данная программа оказывает целенаправленное воздействие на развитие у детей гибкости.

Педагогический эффект характеризуется двумя сторонами: качественной и количественной. Исходя из того, что при повторном тестировании уровня физической подготовленности детей, занимающихся ушу, результаты оказались выше, чем при первом измерении, можно заключить: имеющаяся тенденция в повышении показателей проявления физических качеств обусловлена влиянием целенаправленных занятий на организм детей, занимающихся ушу. Отсутствие достоверности различий не говорит о том, что между изучаемыми явлениями вообще не может быть различия. Можно лишь утверждать, что нет различия при данных условиях исследования [1]. В частности, временной промежуток между контрольными испытаниями в 4 месяца, видимо, оказался явно недостаточным, чтобы получить достоверные различия в изучаемых показателях физических качеств, достигающих статистической значимости.

В результате исследования были получены результаты оценки уровня физического развития детей. Нами были использованы нормативы «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» [4] (табл. 4).

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств применялась формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)}$$

где W – прирост показателей темпов, %; V_1 – исходный уровень; V_2 – конечный уровень.

Поскольку данные, представленные в таблице 4, рассчитаны на исследование, проводящееся в течение целого года, а наше исследование проводилось 4 месяца, т. е. треть календарного года, то мы позволили себе исходные данные таблицы разделить на 3. Полученные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 4

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8 (2)	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10 (2–3)	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10–15 (3–5)	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 (5)	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таблица 5

Оценка темпов прироста физических качеств детей

Ф.И.О.	Вид теста									
	Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперед (см)		Подъем туловища за 30 с		Бросок мяча (см)		Челночный бег 3×5 м	
	%	Оценка	%	Оценка	%	Оценка	%	Оценка	%	Оценка
К.Д.	6/2	удовл.	32/9,4	отл.	0/0	неуд.	3/1	неуд.	2/0,7	неуд.
К.Г.	6/2	удовл.	40/13	отл.	6/2	удовл.	0/0	неуд.	2/0,7	неуд.
К.И.	8/2,7	удовл.	36/12	отл.	33/11	отл.	3/1	неуд.	4/1,3	неуд.
П.М.	10/3,3	удовл.	108/36	отл.	40/13	отл.	3/1	неуд.	10/3,3	хор.
О.Н.	7/2,3	удовл.	200/67	отл.	50/16,7	отл.	10/9,3	хор.	10/3,3	хор.
М.М.	8/2,7	удовл.	40/13	отл.	0/0	неуд.	0/0	неуд.	12/4	хор.
П.Г.	0/0	неуд.	0/0	неуд.	0/0	неуд.	0/0	неуд.	0/0	неуд.
О.В.	1/0,3	неуд.	0/0	неуд.	0/0	неуд.	0/0	неуд.	0/0	неуд.
Г.Б.	9/3	удовл.	93/31	отл.	3/1	неуд.	3/1	неуд.	14/4,6	хор.
У.Ю.	6/2	удовл.	67/23,3	отл.	3/1	неуд.	3/1	неуд.	13/4,3	хор.

Из данных, представленных в таблице, видно, что из 50 оценок темпов прироста в показателях физических качеств у детей, занимающихся ушу, в 11 случаях уровень развития достиг оценки «отлично», в 6 случаях – «хорошо», в 9 случаях – «удовлетворительно» и в 24 случаях показан низкий прирост – оценка «неудовлетворительно». Таким образом, несмотря на то, что только четыре месяца дети занимались систематически ушу, в половине случаев у них наблюдается прирост темпов развития физических качеств, причем в 17 случаях (34%) темпы прироста были высокими. А это, согласно шкале оценки, приводимой в работе Н.А. Ноткиной с соавторами [4], говорит о том, что повышение уровня физической подготовленности детей 4–5 лет обусловлено не только факторами их естественного развития, но и положительным воздействием разнообразных упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе детей, занимающихся ушу. Наибольший процент прироста наблюдается в развитии гибкости (наклон вперед) и ловкости (челночный бег 3×5 м).

Меньший прирост наблюдается в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места и бросок мяча).

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что разработанная рабочая программа ушу для детей 4–5 лет имеет положительное влияние на уровень физического развития и физической подготовленности детей. Систематические учебно-тренировочные занятия способствуют росту показателей физических качеств детей. Особенно высоких результатов дети достигли в показателях гибкости. Также значительного развития претерпевает координация движений. Это те качества, которые обуславливают эффективность усвоения технических элементов ушу.

При этом мы отдаем себе отчет, что четырех месяцев, пусть и целенаправленных, активных занятий ушу, недостаточно, чтобы получить существенный рост в показателях физической подготовленности детей. Тем не менее, наблюдаемая тенденция положительного влияния занятий ушу на показатели физических качеств детей старшего дошкольного возраста позволяет заключить, что гипотеза исследования, в принципе, подтвердилась. Однако следует считать, что это является предварительным заключением. Для конкретных, научно обоснованных выводов определения эффективности программы «Ушу» для детей 4–5 лет как средства улучшения физического развития детей данного возраста требуются дальнейшие научные исследования.

Разработанную программу по ушу можно использовать на занятиях в дошкольных общеобразовательных учреждениях, группах здоровья, в домашних условиях с целью оздоровления и повышения уровня всестороннего физического развития детей.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978. 223 с.
2. Запорожец А.В., Маркова Т.А. Основы дошкольной педагогики. М., 1980. 271 с.
3. Музруков Г. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. М., 2001. 624 с.
4. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб., 1995. 32 с.
5. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003. 258 с.
6. Умнов В.П. Психолого-педагогические предпосылки обучения двигательным действиям (на примере гимнастических упражнений): Учебно-методическое пособие для студентов педагогических учебных заведений. Петрозаводск, 2006. 56 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. М., 2000. 480 с.

© Умнов В.П., Потапова М.Г.

УДК 338.46: 796.028

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/64>

Т.П. Урожаева

канд. ист. наук

*г. Иркутск, Иркутский государственный университет,
лаборатория исторической демографии*

СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ В ГОРОДАХ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРУЕМОЙ ЭКОНОМИКИ (1998–2008 гг.)

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы развития спортивной инфраструктуры как приоритетной задачи региональных и местных властей. Актуализирована важность применения технологических инноваций при строительстве и оборудовании спортивных объектов в городах Иркутской области, содействующих снижению расходов на строительство, ускорению процесса возведения спортивных объектов, повышению их качества, функциональности и пропускной способности спортивных сооружений.

Ключевые слова: спортивный объект; экономика; массовый спорт; инфраструктура.

T.P. Urozhava

Candidate of History Sciences

Irkutsk, Irkutsk State University, laboratory of historical demography

SPORTS FACILITIES IN THE CITIES OF THE IRKUTSK REGION IN THE CONDITIONS OF THE REFORMED ECONOMY (1998–2008)

Abstract. The article deals with the development of sports infrastructure as a priority task of regional and local authorities. The importance of applying technological innovations in the construction and equipment of sports facilities in the cities of the Irkutsk region, which help reduce construction costs, accelerate the construction of sports facilities, improve their quality, functionality and capacity of sports facilities, is updated.

Keyword: sports facility; economy; mass sports; infrastructure.

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения населения к активному образу жизни. Материально-техническая база спортивных сооружений и комплексов являлась, с одной стороны, материальным фактором производства физкультурно-спортивных и зрелищных услуг, а с другой – материальным объектом, создающим условия для их потребления.

Начиная с 1991 г., сеть физкультурно-спортивных сооружений в России сократилась примерно на 20%. В середине 1990-х гг. критическое положение наблюдалось в вопросах финансирования, что резко сказалось на снижении развития массового спорта. До 1999 г.

недостаточное финансирование из федерального бюджета на ремонт и реконструкцию спортооружений привело к невозможности эксплуатации многих объектов, а организация учебно-тренировочных сборов на спортивных базах и центрах стала невозможной. Вследствие недостаточности финансирования строительства спортивных объектов (открытых, закрытых, специализированных) основной упор был сделан на строительстве плоскостных сооружений, экономичных в строительстве и дешевых в эксплуатации.

В 1998 г. Россия была обеспечена спортивной инфраструктурой лишь на 18,7% от установленных государством норм и значительно отставала от других стран. В частности, РФ была обеспечена физкультурно-спортивными залами на 31,4% от социальных норм, или 0,11 м²/чел, бассейнами – на 5%, или 0,004 м²/чел и плоскостными сооружениями – на 19,9%, или 0,39 м²/чел. Эти показатели обеспеченности спортивной инфраструктурой не соответствовали среднеевропейским [34, с. 346]. В большинстве регионов ощущалась острая нехватка спортивных объектов.

В Иркутской области в 1990-е – начало 2000-х гг. были сохранены многие спортивные объекты, продолжали проводиться соревнования. Так, в ноябре 1998 г. на стадионе «Ангара» в г. Ангарске в скромной обстановке состоялись первые областные старты. Участие в них приняли не только спортсмены Иркутска и городов его ближайшего окружения, но и юноши Читы [4, с. 3].

В 1999 г. в Ангарске прошла традиционная спартакиада среди спортклубов и городов области. 1 100 спортсменов участвовали в соревнованиях по волейболу, мини-футболу, легкой атлетике, настольному теннису, гиревому спорту, армрестлингу и перетягиванию каната. Соперничество происходило на спортооружениях комплекса «Ангара». В 1990-е гг. Ангарск часто проводил у себя массовые соревнования. В спорткомплексе «Ангара» были компактно собраны в одном месте стадион, бассейн, спортзал, открытые площадки. Руководство спорткомплекса «Ангара» во главе с А. Чикишевым даже проявляло инициативу, ведь за аренду можно было получить хоть какие-то деньги на обновление сооружений [31, с. 3].

Лыжные трассы спорткомплекса «Ермак» – единственное место, где могли тренироваться лыжники Ангарска. Проложенная в 1986 г. трасса устарела и не соответствовала современным требованиям. В 1999 г. благодаря инициативе депутата Госдумы РФ К. Зайцева, обратившегося к руководству АНХК с просьбой помочь спортсменам, начались работы по реконструкции спортивных трасс. В дальнейшем лыжная трасса стала соответствовать мировым стандартам: ширина составила 6 м, была расчищена стартовая площадка. Позднее трасса стала лучшей в области [12, с. 1].

В августе 2000 г. десятки спортсменов с ограниченными возможностями из Иркутска, Усолья-Сибирского и Братска съехались в Ангарск, где в спорткомплексе «Ангара» прошел областной турнир по настольному теннису памяти В. Волкова. По заявлению организаторов турнира – городской общественной организации «Мир» и ангарского спорткомитета, подобные состязания стали традиционными, а участие в них могли принять все желающие из

любой областной глубинки. Для победителей ангарские спонсоры выделили 6 тыс. руб. [9, с. 2].

В 2003 г. в Ангарске прошла традиционная спартакиада среди спортивных клубов и городов Иркутской области. В программе соревнований было восемь видов: волейбол, мини-футбол, армрестлинг, настольный теннис, шахматы, гиревой спорт, легкая атлетика и перетягивание каната. Более 1 тыс. участников в течение трех дней соревновались на сооружениях спорткомплекса «Ангара» [21, с. 2].

В декабре 2003 г. в Ангарске открылся новый универсальный мини-стадион. Здесь можно не только играть в хоккей или выписывать пируэты фигурного катания, но и заниматься бегом, игрой в баскетбол, волейбол или мини-футбол – летом, конечно. АНХК сделала городу настоящий подарок: сооружение 30×60 м, имеющее пластиковое ограждение, защитную металлическую сетку, освещение, две трибуны на 80 мест каждая, скамейки для запасных игроков, «штрафников» и судейской коллегии – спорткомплекс, способный удовлетворить вкус любого спортивного гурмана. Компания «ЮКОС» выделила на строительство более 150 тыс. долларов США [19, с. 1].

В 2007 г. возле Ангарска был построен стадион международного уровня для занятий лыжным спортом и биатлоном. Более 30 млн руб. было выделено из бюджета Ангарского муниципального образования уже в 2007 г. На эти деньги было проведено проектирование комплекса сооружений и трасс, началось строительство объекта, отремонтирована имеющаяся роллерная трасса [2, с. 3].

В октябре 2008 г. временно исполняющий обязанности губернатора Иркутской области И. Есиповский посетил спорткомплекс «Ермак» в Ангарске. Он посмотрел, как продвигалась реконструкция спортивного комплекса. Стадион был рассчитан на 7 тыс. мест. После реконструкции на «Ермаке» можно было проводить областные спортивные соревнования, концерты и ледовые шоу. Из муниципального и областного бюджета было затрачено 500 млн руб. Не хватало еще 600 млн руб. Часть средств была привлечена из федерального бюджета. Первый комплекс на 3 тыс. мест открыли в январе 2009 г. [29, с. 1].

В январе 1999 г. другой индустриальный город Приангарья Братск принимал гостей из 13 регионов Сибири и Дальнего Востока: в спорткомплексе «Таежный» проходило территориальное первенство России по дзюдо среди юниоров. Братску не первый раз доверили организацию столь крупных соревнований. Здесь были созданы все условия, к тому же дзюдо занималось около 1 200 жителей города, что говорило о популярности этого вида спорта [23, с. 2].

В ноябре 2000 г. в Братске по ул. Космонавтов открылся спортивный городок, который был построен силами коллектива Братского алюминиевого завода (БрАЗа). Около 1 млн руб. вложили металлурги в сооружение спортгородка. Современное футбольное поле, волейбольные площадки, корты для занятий большим теннисом и тренажеры были переданы в дар горожанам. С первым снегом началась подготовка зимних кортов для дворовых хоккейных команд, и активное участие в этом принимал БрАЗ [16, с. 1].

Каждый день в спорткомплекс «Таежный» приходило больше 800 работников Братского алюминиевого завода. В полную силу работал и заводской Дом спорта «Крылатый» – здесь в секциях волейбола, настольного тенниса, атлетизма занималось около 500 человек в неделю. А с наступлением зимы вновь начала работу лыжная база в заводском профилактории «Крылатый» – она была открыта в феврале 2001 г.

В январе 2001 г. в Братске на стадионе «Металлург» состоялся ледовый праздник. Была проведена реконструкция, на которую было потрачено более 7 млн руб.: отремонтировали трибуны, комментаторскую кабину, поставили новое электронное табло, полностью обновили осветительные мачты и звуковое оснащение стадиона [10, с. 1].

В июле 2001 г. на стадионе «Металлург» прошло торжественное открытие I Спартакиады компании «Русский алюминий». Ведущие пригласили на беговые дорожки стадиона команды 11 предприятий компании: Братского, Красноярского, Новокузнецкого и Саянского алюминиевых заводов, Ачинского глиноземного комбината, Николаевского глиноземного завода, Самарского металлургического комбината, «Саянской фольги», «Арменала», Белокалитвинского металлургического производственного объединения, а также команду менеджеров «Русского алюминия» [7, с. 1].

В 2002 г. Братский алюминиевый завод построил свою спортивную площадку. БрАЗ арендовал для заводчан спорткомплекс «Таежный». На стадионе «Металлург» проходили заводские спортивные соревнования. Зимой 2002 г. были открыты пункты проката для бразовцев, для чего было закуплено 230 пар лыж и 330 пар коньков для взрослых и детей [30, с. 2].

С 1996 по 1999 гг. было закрыто здание крупнейшего в г. Саянске спортивного центра «Мегаполис-спорт». Огромное сооружение, некогда краса и гордость города, было заморожено и постепенно приходило в упадок. Прежде здесь располагалась детско-юношеская школа восточных единоборств, имевшая статус областной. Однако для владельца здания АО «Саянскхимпром» содержать его стало убыточно. Встал вопрос о передаче его в муниципальную собственность.

В декабре 1996 г. «Саянскхимпром» задолжал в местный бюджет 23 млрд руб. Можно было забрать здание у его хозяина в счет недоимки. Но этот вариант, похоже, органы местного самоуправления Саянска не устраивал. В период с 1996 по 1999 гг. балансовая стоимость здания выросла втрое и составила со всеми накрутками 17 млн. руб. Пропорционально увеличились и долги предприятия в городскую казну – до 76 млн. руб. (с учетом деноминации).

В результате несложного действия город обрел столь необходимые ему помещения (два зала по 500 м каждый) для занятий физкультурой и спортом. К тому же саянские химики были готовы предоставить все материалы и оборудование для ремонта корпуса [24, с. 1].

Летом 2007 г. во время посещения Саянска депутат Государственной Думы РФ от Иркутской области С. Дубровин ознакомился с объектами социальной сферы города, в частности, посетил новостройку – саянский муниципальный стадион. «Проект строительства стадиона Саянска был разработан в соответствии с муниципальной целевой программой и

утвержден решением городской думы, – рассказал мэр города А. Трухин. – Общая стоимость объекта составила 178 млн руб. За счет городского бюджета и средств, выделенных ОАО «Саянскхимпласт», произвели устройство дренажной системы главного футбольного поля, покрытие беговых дорожек и легкоатлетических секторов, подвели внешнее электроснабжение, заканчивали строительство тренировочного поля» [1, с. 3]. В рамках федеральной целевой программы, утвержденной постановлением Правительства РФ, было предусмотрено выделение государственных инвестиций в 2008 г. на строительство стадиона в Саянске Иркутской области в объеме 10 млн руб. [27, с. 2].

Еще в 1970-е гг. Азейским разрезом (г. Тулун) был построен хоккейный корт «Горняк». В разные годы здесь проводилось множество соревнований самого разного уровня, включая и областные, например, на приз клуба «Золотая шайба», в котором тулунские хоккеисты частенько становились чемпионами, успешно конкурируя с соперниками из Иркутска и Ангарска.

В 1990-е гг. Азейскому разрезу, на котором снижались объемы добычи, а следовательно, и финансовые поступления, было явно не под силу содержать огромный спорткомплекс. Пришлось передать его городу, оставив на балансе Азейского ОПТУ только спортивный зал. Здесь тренировалась команда футболистов, принесшая Тулуну немало славы в виде побед в областных чемпионатах. В январе 1999 г. были подведены итоги областных соревнований по мини-футболу на приз клуба «Колосок». В них приняли участие юные поклонники кожаного мяча в трех возрастных группах из Усть-Илимска, Бирюсинска, Тайшета. Соревнования были организованы по инициативе областного спортклуба «Урожай» и Тулунского райспорткомитета. На совещании тренеров – представителей команд было принято решение проводить такие турниры в Тулуне ежегодно, поскольку для этого имелись все условия [5, с. 1]. Спорткомплекс «Урожай» принадлежал Азейскому угольному разрезу, который нес расходы по его содержанию. При комплексе были своя парикмахерская и гостиница. Небольшую часть доходов приносила сдача в аренду спортсооружений [25, с. 2].

В 1998 г. традиционная спартакиада среди учащейся и рабочей молодежи собрала в г. Усть-Илимске особенно много участников, ведь она посвящалась 25-летию города. На старт ее финальных соревнований, состоявшихся в спорткомплексе «Олимпиец», вышло более 400 юношей и девушек из 11 коллективов физкультурников [11, с. 2]. В 1999 г. Усть-Илимск во время празднования 20-летия бассейна «Олимпиец» принимал традиционный лично-командный чемпионат области по плаванию, в котором участвовало 140 спортсменов из семи городов [20, с. 1].

Депутат Законодательного собрания Иркутской области В. Лукин контролировал вопрос с завершением ремонта бассейна «Юность» (г. Усть-Илимск). Депутат рассказал, что в 2008 г. была закончена первая часть запланированного ремонта, но в процессе работ обнаружились недостатки старого здания, исправления которых не были предусмотрены существующей сметой. В частности, нужно было усилить металлические конструкции здания, заменить пол. Было заменено отопление в большой чаше бассейна, в зале с малой

чащей были установлены пластиковые стеклопакеты. Общая сумма контракта на строительство бассейна составила 6 млн 115 тыс. руб., в том числе из областного бюджета – 4 млн 386 тыс. руб., из местного – 1 млн 729 тыс. руб. Бассейн был введен в эксплуатацию в 2009 г. [32, с. 2].

В 1999 г. в г. Усолье-Сибирском в бассейне «Нептун» прошел чемпионат и первенство Иркутской области по плаванию. Собрались сильнейшие пловцы из Ангарска, Железногорска, Усо́лья-Сибирского, Усть-Илимска, Черемхова [15, с. 1]. В 2001 г. в Усолье-Сибирском прошел открытый чемпионат и первенство области по плаванию. Около 300 спортсменов из Иркутска, Братска, Саянска, Усть-Кута, а также из Улан-Удэ и Загорска в течение трех дней соревновались на водных дорожках бассейна «Нептун». Победители определились в 18 личных видах программы и трех эстафетах [28, с. 2].

В 1999 г. градом личных рекордов ознаменовалось первенство области по плаванию, проходившее в г. Железногорске-Илимском. В 50-метровом бассейне соревновались школьники Ангарска, Усо́лья-Сибирского, Саянска, Усть-Илимска. Областной центр представляли команды СО «Юность», «Зенит» и «Спартак» [33, с. 1].

О горнолыжной трассе в Железногорске-Илимском мечтали давно. Однако средств не хватало: градообразующее предприятие Коршуновский горно-обогатительный комбинат с 1998 г. находился в процедуре банкротства. И только после прихода на комбинат «Стальной группы “Мечел”» удалось заключить мировое соглашение между кредиторами. ГОК заработал с прибылью и стал вкладывать ее не только в реконструкцию производства, но и в социальную сферу. Коршуновский ГОК выступил основным инвестором строительства горнолыжной трассы. Комбинат изготовил и установил на сопке Любви рядом с городом кресельный подъемник и расчистил площадку для спуска. Была подготовлена лыжня дистанцией более 1 км. В ноябре 2003 г. горнолыжную трассу торжественно открыли. Также была сооружена велотрасса и лыжный стадион с отделением биатлона. К зиме комбинат сделал еще один подарок городу – открыли первый в области крытый хоккейный корт [17, с. 2].

В феврале 2003 г. в г. Шелехове в день 30-летнего юбилея шелеховского спортклуба «Металлург» прошли поединки областного баскетбольного первенства среди мужских команд. Из стен спортклуба вышло немало известных спортсменов. Среди них – прославленные штангисты, чемпионы СССР и рекордсмены мира С. Яханов и А. Сетянов. В 2003 г. в различных секциях клуба занималось более 400 спортсменов [13, с. 1]. Финальные матчи состоялись весной 2003 г. в спорткомплексе «Металлург». Особенно зрелищными оказались встречи второго круга. Выиграй «Зенит» в первом круге у РАИ (Русско-Азиатский институт), он был бы на высшей ступеньке турнирной лестницы [14, с. 2].

В октябре 2003 г. в шелеховском спорткомплексе «Металлург» стартовал I тур чемпионата России по волейболу среди женских команд зоны «Сибирь и Дальний Восток» высшей лиги «А». Матчи проходили, вопреки устоявшейся традиции, не в иркутском Дворце спорта «Труд», поскольку руководство «Ангары», хозяйки тура, посчитало, что затраты на аренду зала в Шелехове будут меньше [22, с. 3].

В 1980-е гг. в г. Черемхове были сильные футбольная, баскетбольная, волейбольная команды, легкоатлеты и лыжники успешно выступали на областных первенствах. Стадион «Шахтер» собирал массу зрителей, на лыжню вставали все школьники. Каждое предприятие имело свои команды и свой стадион. Шахта им. Кирова, шахта 5-бис, шахта № 3, трест «Черемховпромстрой» – все содержали на своих балансах стадионы либо спортплощадки.

В середине 2000-х гг. городские соревнования проходили уже на трех стадионах Черемхово, причем на центральном – «Шахтере» – была подведена вода, отремонтирована канализация, шел ремонт душевых. Стадион бывшей шахты им. Кирова нашел покровителей-спонсоров, оживал стадион «Строитель». Пришли новые инициативные люди: председатель спорткомитета В. Малых (легкоатлет, теннисист) и заместитель О. Гладких (тренер по настольному теннису). Программа развития включала, прежде всего, мероприятия по ремонту спортивной инфраструктуры. При этом бюджетные средства были мизерными, но существенную помощь оказывали спонсоры, те самые директора, сохранившие преданность черемховскому спорту. Благодаря их помощи бульдозеры очистили в лесопарковой зоне лыжню трассу, соответствующую требованиям областных лыжных соревнований, а в спорткомплексе «Мартенсит» покрыли утеплителем потолок.

В 2007 г. в городском бюджете Черемхова расходы на спорт были увеличены в три раза. Был решен вопрос использования городскими спортсменами физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК), построенного угольщиками в 1980-е гг. Здесь был создан центр по руководству и развитию спорта в городе [8, с. 2].

В ноябре 2000 г. в г. Свирске на предприятии ОАО «Востсибэлемент» начал работу восстановленный бассейн, прежде пользующийся успехом у горожан. В бассейне провели полную замену труб, сантехнические и отделочные работы. Таким образом, в городе появилось еще одно место, где можно было приятно и полезно провести время [3, с. 2].

В Иркутской области в середине 2000-х гг. из-за изношенности специальных сооружений спортом занималось только 9% населения. Обеспеченность спортзалами в регионе составила 45% от потребности, плоскостными спортооружениями (кортами, стадионами, спортивными площадками по месту жительства) – 15%, бассейнами – чуть больше 7% [26, с. 4]. Иркутская область занимала последнее место среди двенадцати регионов Сибирского федерального округа по доле жителей, систематически занимающихся физкультурой и спортом, и значительно отставала от среднероссийских показателей.

В 2008 г. в Приангарье в спортивных секциях занимался только каждый третий подросток в возрасте до 14 лет, а к старшим классам эти цифры резко снижались: лишь один из семи выпускников посещал спортивные секции. Развитие спорта серьезно ограничивалось недостаточным количеством спортивных сооружений. В Иркутской области, по сравнению с соседними регионами, их количество было значительно меньше. Однако за последние годы в этом направлении было сделано немало. Любой город Иркутской области, даже небольшой, мог рассчитывать на появление на своей территории современного физкультурно-оздоровительного комплекса или, например, хоккейного корта [18, с. 2].

Во второй половине 2000-х гг. планировалось возобновить проведение капитального ремонта спортивных сооружений. В числе приоритетных задач было строительство физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКов) в городах Зиме, Тайшете, завершение строительства в городах Нижнеудинске, Тулуне, Бодайбо, а также завершение реконструкции стадиона «Химик» в г. Усолье-Сибирском. Кроме того, в планах была реконструкция стадионов «Шахтер» в Черемхове, спорткомплексов «Солнечный» в Братске и «Мегаполис-спорт» в Саянске, бассейнов «Олимпиец» в Усть-Илимске, «Золотая рыбка» в Саянске, «Дельфин» в Железногорске-Илимском. В среднесрочной перспективе было необходимо рассматривать строительство ФОКа в Ангарске [6, с. 3].

У государства был потенциал для инвестирования средств в развитие спортивной инфраструктуры, но достижение поставленных целей было возможно только с применением инновационных технологий, с помощью привлечения частных инвестиций в развитие спортивной инфраструктуры и создания благоприятных, комфортных условий для бизнеса в части строительства спортивных объектов.

Развитие спортивной инфраструктуры стало приоритетной задачей региональных и местных властей. В этой связи актуальным стало формирование направлений инновационного развития спортивной инфраструктуры. Применение технологических инноваций при строительстве и оборудовании спортивных объектов позволило бы не только разработать и применить современные проекты спортивных комплексов, но и значительно снизить расходы на строительство, ускорить процесс возведения спортивных объектов, повысить их качество и в то же время повысить функциональность и пропускную способность спортивных сооружений.

Литература

1. Александров С. Прибудет полку стадионов // Приокская правда. 2007. 29 августа. С. 1.
2. Ангарск обзаведется стадионом для биатлона // Конкурент. 2007. 24 февраля. С. 2.
3. Бассейну – быть! // Свирская позиция. 2000. 14 ноября. С. 2.
4. Брянский В. Быстрый старт ангарчан // Время. 1998. 1 декабря. С. 3–4.
5. Гапоненко Г. Кто собрал «Колоски» // Тулунская земля. 1999. 23 января. С. 1.
6. Давыдов Е. Год под знаком спорта // Губерния. 2008. 1 ноября. С. 3.
7. Два ноль в пользу БрАЗа // Братский металлург. 2001. 17 июля. С. 1.
8. Ковальская Т. Спорт в проблемном городе // Черемховский рабочий. 2006. 18 июля. С. 2.
9. Козырев С. Ангарск как Мекка здоровья // Время. 2000. 19 августа. С. 2.
10. Комлык А. О Братске заговорят как о центре спорта // Братский металлург. 2001. 26 декабря. С. 1.
11. Ленский Я. Победили энергетики // Усть-Илимская правда. 1998. 19 декабря. С. 2.
12. Лыжная трасса по мировым стандартам // Время. 2001. 30 август. С. 1.
13. Марков А. Победа – подарок к юбилею // Шелеховский металлург. 2003. 25 февраля. С. 1.
14. Марков А. Чемпионский титул – у Шелехова // Шелеховский металлург. 2003. 30 апреля. С. 2.
15. Махов И. «Нептун» выявил сильнейших // Усольская газета. 1999. 27 февраля. С. 1.
16. Монахов В. Где был пустырь... // Знамя. 2000. 4 ноября. С. 1.

17. Ольгина К. Открыли горнолыжную трассу // Газета Приилимья. 2003. 8 ноября. С. 2.
18. Осинская Н. В Приангарье продолжается комплексная работа по созданию условий для занятий спортом // Губерния. 2008. 14 августа. С. 2.
19. Палагутин В. Мороз подарку не помеха // Свеча. 2003. 5 декабря. С. 1.
20. Праздничные заплывы в Усть-Илимске. 2000. 15 января. С. 1.
21. Ратников О. Триумфаторы рабочей спартакиады // Свеча. 2003. 29 мая. С. 1.
22. Сергеев Ю. Цель – суперлига // Шелеховский вестник. 2003. 11 октября. С. 2.
23. Сибирь на татами // Знамя. 1999. 6 февраля. С. 2.
24. Соловьев Ю. Пока длится спор, убытки терпит спорт // Новые горизонты. 1999. 14 марта. С. 1.
25. Спартакиада круглый год // Тулунская земля. 2000. 10 февраля. С. 2.
26. Стадион в дефиците // Восточно-Сибирская правда. 2006. 27 сентября. С. 3–4.
27. Стадион для Саянска // Саянские зори. 2007. 18 октября. С. 2.
28. Три рекорда на воде // Усольская газета. 2001. 7 апреля. С. 2.
29. Трифонова Е. Глава региона посетил город нефтехимиков // Время. 2008. 2 октября. С. 1.
30. Уверенный взгляд в будущее // Братский металлург. 2002. 17 апреля. С. 2.
31. Фомин Р. И победа важна, и участие // Восточно-Сибирская правда. 1999. 11 июня. С. 3.
32. Фунт М. Ремонт бассейна «Юность» в Усть-Илимске контролирует В. Лукин // Лесохимик Усть-Илима. 2009. 13 февр. С. 2.
33. Школьники – рекордсмены // Газета Приилимья. 1999. 17 апреля. С. 1.
34. Янковская Ю.С. Значимость трансформируемых спортивных сооружений в структуре городской среды // Архитектурное пространство XXI века: опыт, проблемы, перспективы: Материалы международной научно-методической конференции. СПб., 2013. С. 345–347.

© Урожаева Т.П.

УДК 796.07: 908

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/65>

А.В. Филатов

канд. пед. наук

г. Пермь, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ

Я.С. Шварев

г. Пермь, Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ

В.Д. Паначев

д-р социол. наук

г. Пермь, Пермский национальный исследовательский политехнический университет

Д.П. Морозов

г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

ВКЛАД СПОРТСМЕНОВ-ПЕРМЯКОВ В ВЕЛИКУЮ ПОБЕДУ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования вклада спортсменов Пермского края в Великую Победу. Во время войны продолжались тренировки, соревнования и подготовка снайперов, лыжников к боевым действиям на фронте.

Ключевые слова: война; Победа; физкультурники; спортсмены.

A.V. Filatov

Candidate of Pedagogical Sciences

Perm, Perm Military Institute of the Russian National Guard RF

YA.S. Shvarev

Perm, Perm Military Institute of the Russian National Guard RF

V.D. Panachev

Doctor of Social Sciences

Perm, Perm National Research Polytechnic University

D.P. Morozov

Perm, Perm State Humanitarian Pedagogical University

CONTRIBUTION ATHLETE-PERMYAKOV IN GREAT VICTORY

Abstract. Results of the study of the contribution athlete Perm edges are presented in article in Great victory. The drills lasted During war, competetion and preparation sharpshooter, skier to combat action on front.

Keywords: war; Victory; athletes; athletes.

Трудно переоценить вклад тысяч физкультурников и спортсменов Прикамья в летопись Великой Отечественной войны, которые грудью защищали Москву, сражались под Сталинградом и Севастополем, партизанили в лесах Белоруссии, штурмовали Берлин [1–5].

В боях за Родину проявили себя отважными воинами чемпион Пермской (в то время – Молотовской) области по лыжам В. Селиванов, футболисты Ю. Комбаров, П. Иртегов, В. Тяпкин, спортсмены В. Верхоланцев, Масляницын, М. Веснин, Соколов, Мухачев, Гилев, Гусев, Аксенов, А. Николаев, Г. Махнутин, В. Попцов, П. Ташлыков и другие. Во многих частях, защищая Родину от врага, стояли на смерти А. Желнин – чемпион СССР по борьбе, П. Третьяков – чемпион области по легкой атлетике, гимнасты И. Гоцельмахен, С. Порошин, штангисты Г. Скачихин, Л. Горбунов, Н. Щербаков, футболисты А. Калашников, В. Шмелев, Б. Логинов, А. Ананьин и другие.

Удостоены высокого звания Героя Советского Союза чемпион Перми по велоспорту В. Сафронов, футболист Е. Ежов, физкультурники А. Горшков, А. Сивков, В. Старков. Значительную организационную и методическую помощь физкультурным организациям и инструкторам области оказывали известные спортсмены, эвакуированные из столицы и западных районов Советского Союза. В их числе были игроки московских футбольных команд «Спартак», «Динамо», частично «Крылья Советов», среди которых находились заслуженные мастера спорта – С. Ильин, М. Якушев, М. Исаков. В этом ряду также стоят имена будущего чемпиона мира по шахматам Михаила Ботвинника, известных шахматистов А. Рабиновича, Е. Поляка и других. Они выступали с лекциями по теории шахмат, устраивали сеансы одновременной игры с выздоравливающими бойцами в госпиталях и клубах, тем самым закладывая базу для будущего развития физкультурного движения Прикамья.

На предприятиях Перми, Лысьвы, Чусового, Верещагино создавались ударные производственные бригады из спортсменов и физкультурников. Так были созданы гвардейские фронтовые бригады, выполнявшие нормы на 250% и выше. Спортсмен В. Бабенышев выполнял нормы на 500%, работая на двух станках и обучая своей профессии вновь прибывших рабочих. Стахановцы-физкультурники моторостроительного завода Е. Гаврилов, В. Иванов, Н. Глухов, И. Уралов выполняли задание на 300–500%. В Лысьве спортсмены Н. Борисов, В. Сбоев, С. Панферов, Н. Пектушев, Ф. Оборин и другие выполняли нормы до 1000%. Комсомольцы-физкультурники Прикамья активно участвовали в сборе средств в фонд вооружения Красной армии. Более 4 млн рублей в 1941 г. собрали и заработали они на субботниках и воскресниках на танковую колонну «Уральский комсомолец».

Война застала пермский спорт на подъеме. Особых успехов в то время добились лыжники, конькобежцы, легкоатлеты, футболисты, гимнасты, штангисты. С начала военных действий и уходом значительной части спортсменов и физкультурников на фронт работа в этом направлении замедлилась. Однако были проведены соревнования по отдельным видам спорта: баскетболу, футболу, лыжам. В 1942 г. по области заочно прошел профсоюзно-комсомольский кросс, в котором только в Перми участвовало свыше 46,5 тысяч человек. Нормы ГТО выполнили 35 тысяч человек. При высокой активности молодежи прошли соревнования по кроссу в Лысьве, Чусовом, Кунгуре и других городах. Оживление спортивно-массовой работы в области началось с 1943 г., когда в ходе войны произошел

коренной перелом. Зимой в области был проведен лыжный кросс, где участвовало более 200 тыс. человек, в летнем профсоюзно-комсомольском кроссе – 187 тысяч человек.

В Свердловске была проведена летняя спартакиада зоны Урала. В ней, как и во всесоюзных соревнованиях, участвовали легкоатлеты Западного Урала. И чем дальше уходят в прошлое события минувшей войны, тем глубже осознается величие подвига людей, мужество которых помогло приблизить час Великой Победы над фашизмом.

Самбо – самозащита без оружия. Этот вид спортивной борьбы возник в СССР в конце 1930-х гг. В 1966 г. был признан международным видом спорта, чемпионаты мира и Европы стали проводиться с 1972 г. Описания богатырских поединков мы находим еще в старинных русских былинах, в Лаврентьевской летописи XIV в. Кроме русской борьбы, известны татарская борьба «куряш», тувинская «куреш», якутская «хожачай», чувашская «акатуй», грузинская «чидаоба», азербайджанская «тюлеш», армянская «кох» и др. Опыт, который накоплен национальными видами борьбы, был обобщен, и в результате сложился новый вид спорта – самбо. Одним из родоначальников этого вида борьбы в Прикамье считается Голев Леонид Дмитриевич (родился 21 марта 1925 г. в деревне Вырово Пешнигортского сельсовета Кудымкарского района Коми-Пермяцкого АО, умер 28 апреля 1980 г. в Перми) – гвардии красноармеец, старший лейтенант Советской армии, спортсмен, тренер, педагог. Участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза (22.02.1944 г.), награжден орденом Отечественной войны II степени, мастер спорта по самбо (1950), многократный чемпион города Ленинграда по самбо, член КПСС с 1953 г., тренер ДСО «Динамо» с 1961 г., старший преподаватель Пермского политехнического института с 1969 г., заслуженный тренер РСФСР.

Леонид Дмитриевич был отправлен на фронт летом 1943 г. для участия в битве на Курской дуге. Был наводчиком 45-миллиметрового орудия истребительно-противотанковой батареи 310-го гвардейского стрелкового полка 110-й гвардейской стрелковой дивизии 37-й армии 2-го Украинского фронта. Отличился во время битвы за Днепр. В период с 1 по 21 октября 1943 г. после переправы через Днепр в районе села Куцеволовка Онуфриевского района Кировоградской области Украинской ССР огнем своего орудия Голев прокладывал путь наступающим подразделениям пехоты. 7 октября, когда орудие вышло из строя, и ранение получил командир расчета, Голев возглавил расчет, который автоматным огнем и гранатами отразил вражескую контратаку. Всего же за тот период он уничтожил 5 танков, 1 САУ «Фердинанд», 3 пулеметные огневые точки, около 50 солдат и офицеров противника.

В одном из боев Леонид Дмитриевич получил тяжелое ранение и контузию и в бессознательном состоянии был отправлен в госпиталь. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 22 февраля 1944 г. за «мужество, отвагу и героизм, проявленные в борьбе с немецкими захватчиками» гвардии красноармеец Леонид Голев был удостоен высокого звания Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда» (за номером 3382). Имя Голева с 1985 г. носит улица в микрорайоне Данилиха (Дзержинский район). В Пермском крае проводятся соревнования по самбо, названные в его честь. В

г. Кудымкаре его именем названа школа самбо. Мемориальные доски установлены в Политехническом университете и на здании «Динамо».

Часто говорят, что спортивная борьба стара, как мир. Этот вид спорта пришел к нам из глубокой древности. Правила, конечно, тогда были иные, чем сейчас, но принцип поединка всегда оставался один: положить соперника на лопатки или заставить его коснуться земли бедром или плечом. Борьба входила в обязательную программу многих древнегреческих фестивалей. Начиная с Олимпийских игр 708 г. до н. э., борьба была составной частью так называемого пентатлона – соревнований по пятиборью. Только вместо ковра использовалась глиняная площадка. Глину смачивали водой, чтобы смягчить падение. В России наиболее популярной была так называемая французская, или греко-римская борьба. Затем ее называли классической. Поединки, как правило, проходили на цирковых аренах.

Борец Алексей Иванович Желнин родился 20 марта 1902 г. в Перми. Его отец работал машинистом парохода, а мать была домохозяйкой. В 1913 г. начал учиться в подготовительном классе Торговой школы, которую окончил в 1918 г. Страсть к спорту обнаружилась у него в юном возрасте. В декабре 1917 г. А. Желнин вступил в атлетический кружок, руководил которым Георгий Ананьевич Полянин. Четыре раза в неделю Алексей ходил в каретник дома К. Павлова на улице Покровской (ныне – Ленина), где располагался кружок, и занимался там с семнадцатью другими юными спортсменами. Добираться приходилось через весь город, от Старой Слободы на 1-й Мещанской (где жил Желнин) через 38 кварталов. Надо учесть, что транспорта в то время в Перми не существовало. В кружке Алексей был самым младшим из атлетов, а К. Павлов, домовладелец, – самым старшим. Но это не помешало Алексею выиграть в июне 1918 г. юниорское первенство в легчайшей весовой категории. В апреле 1918 г. кружковцы во главе с Поляниным составили ядро организованного атлетического общества для красноармейцев и комсостава при Пермском дворце Красной армии. Правда, с декабря 1918-го по июнь 1919-го тренировки пришлось прервать: в то время Пермь находилась под властью Колчака. Но уже в июле 1919 г. Желнин и Полянин начали заниматься в секции борьбы при Центральном военно-спортивном клубе. В ноябре Алексей выиграл первенство Перми в легчайшем весе, а в декабре вместе с Н. Ершовым и Д. Истоминым (оба – из Мотовилихинского военно-спортивного клуба) был командирован для получения высшего спортивного образования в Москву, в Главную школу физического образования. Там он становится чемпионом Москвы в своей весовой категории.

По окончании школы Желнин получает назначение в Ленинград, где возглавляет первые курсы усовершенствования состава РККА по физподготовке, позднее реорганизованные в Институт физической культуры имени Ленина. Там Алексей возглавил кафедру борьбы. С 1932 г. он – чемпион Ленинграда, пятикратный чемпион РСФСР и двукратный чемпион СССР (1924–1926 гг.) в легчайшем весе. В 1920–1928 гг. имя Желнина было очень популярным в стране, о чем свидетельствуют публикации в газете «Красный спорт». Помимо невероятной энергии молодого мастера отличала от других чемпионов одна характерная черта. Желнин никогда никого не боялся и в любой момент был готов бороться

с кем угодно. Став уже признанным чемпионом СССР, он поддерживал свое звание тем, что сам искал встреч с наиболее опасными противниками. Желнин не любил ничьих и все схватки всегда вел на победу и только на приемах.

Ярким примером является история, произошедшая с Желниным на курсах всеобуча. Приехали два немца для ознакомления с курсами. Среди них – известный борец. Пока гости с начальством осматривали помещение, Желнин буквально вымаливал разрешение побороться с заграничными мастерами. Просьбу передали немцу. Тот улыбнулся: Желнин казался против него мальчиком. Но схватку все же решили устроить... И через три минуты немец оказался на лопатках! Еще один пример: однажды в Ленинград приехал норвежец Ольф Торсем, автор всемирно известного руководства по борьбе. Желнин как одержимый ходил за ним по пятам, и начальство в очередной раз устроило поединок. Разница в весе была не менее пуда, но норвежец сдается молодому курсанту. В 1919 г. на тренировке Желнин проводит стремительный прием против чемпиона России Мезита. В дальнейшем тот ни разу не выступал против Алексея. Занимаясь на курсах, Желнин жил только одной мыслью – с кем бы побороться? Доходило до того, что он выступал на абсолютном первенстве курсов. В одном из таких состязаний Желнин победил тяжеловеса Горина (схватка была прекращена из-за неравенства сил).

Немногие из спортсменов высших силовых категорий могли держаться против Желнина 20 минут. С 1929 по 1933 гг. Желнин был физруком в бронетанковом училище в Орле, с 1934 г. – начальником спортивного отдела Киевского ДКА. За время пребывания в сборной страны провел 69 международных встреч и потерпел поражение только в двух из них. Побывал в Финляндии, Швеции, Германии и др. Ему одному из первых в стране было присвоено звание заслуженного мастера спорта СССР в 1935 г.

В начале 1941 г. Алексей Иванович был назначен начальником физической подготовки 5-й армии в Луцке, где его и застает война. Желнин успевает побывать в Перми, где становится заместителем полка по строевой части, откуда вновь командировается. Поступает в академию ускоренного типа в Ташкенте. С сентября 1942 г. наш земляк командует стрелковым полком. Его часть защищает подступы к грозненской нефти, ведет бой с гитлеровцами под Моздоком.

В одной из перестрелок полковника Желнина срезала беспощадная пуля снайпера. Это произошло 9 декабря 1942 г. Могила легендарного спортсмена находится в Ставропольском крае, в трех километрах от деревни Шафатово. В настоящее время в Санкт-Петербурге проводятся соревнования, посвященные героям Великой Отечественной войны. Один из призов – Кубок чемпиона СССР А.И. Желнина.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетическое многоборье – десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Интересны жизнь и достижения пермских легкоатлетов Анны и Абрама Гельт. В начале 1930-х гг. брат и сестра Гельты учились в пермской школе № 17, где уроки физкультуры вел преданный легкой атлетике человек Василий Зубакин. Он первым заметил способности к бегу у Анны, и по его рекомендации она стала заниматься легкой атлетикой у тренера С.Н. Назарьева. Способности девочки быстро прогрессировали, она уверенно побеждала на дистанциях от 100 до 500 м. В 1936 г. она установила рекорд города на дистанции 100 м среди девушек, равный 13,8 секунды. Именно Анна привела на тренировки младшего брата. Природная гибкость и хорошая координация позволили 15-летнему Абраму Гельту освоить барьерную дистанцию. В 1936 г. он установил рекорд города на дистанции 110 м с барьерами – 18,5 секунды. В том же 1936 г. в Перми было создано всесоюзное общество «Спартак», куда вступили брат и сестра Гельты. В составе спартаковской команды они первыми приняли участие в областной эстафете на призы газеты «Звезда». Надо заметить, что первым на первом этапе за команду «Спартак» стартовал отличный средневик Павел Третьяков. Этот факт остался в истории: многие годы на первом этапе эстафеты на призы газеты «Звезда» разыгрывается приз памяти погибшего на фронте в 1942 г. Павла Третьякова. Анна Гельт была также победительницей городского кросса им. Н.М. Шверника, состоявшегося 24 мая 1937 г.

В составе спартаковской команды Гельты объездили многие уральские города, успешно стартуя на любимых дистанциях. Тренеры, работавшие в то время, были молодыми, не отягощенными дипломами и серьезными знаниями методик преподавания, но они умели передать ученикам свою любовь к «королеве спорта». Вот их имена: Павел Поплаухин, Николай Рыбаков, Леонид Мамонтов. Все они ушли в 1941 г. на фронт и не вернулись. Все легкоатлеты Перми тренировались на стадионе «Крылья Советов» (ныне – стадион «Юность»).

В 1940 г. Абрам Гельт был призван в армию. Великая Отечественная война застала его в Литве. В начале войны он был контужен, получил осколочное ранение руки. Медсанбат, в котором он успел пролежать несколько дней, оказался в глубоком немецком тылу. Абрам Гельт несколько месяцев пробирался к своим. Затем он воевал на Волховском фронте, а с конца 1942 г. находился в блокадном Ленинграде. В боях под Невской Дубровкой был тяжело ранен и лишился левой ноги. Спорт для 22-летнего бегуна закончился навсегда. Вернувшись в Пермь, он окончил сначала курсы адвокатов, а затем Свердловский юридический институт.

В 2000 г. коллеги проводили Абрама Ефимовича на заслуженный отдых. И в 80 лет ветеран пермской легкой атлетики интересовался, чем живет «королева спорта» в Перми, гордился спартаковским членским билетом 1936 г. Каждый год с нетерпением ждал самого любимого весеннего праздника – открытия сезона, стартов областной эстафеты на стадионе, на котором он когда-то тренировался и выступал. В 2002 г. А.Е. Гельт скончался.

Анна Гельт в 1942 г. окончила Пермский медицинский институт, ушла на фронт, встретила Победу в Германии. Была награждена орденами и медалями. После войны 44 года проработала ведущим хирургом в Пермском госпитале инвалидов войны. В 1997 г. ее не

стало. Ее родственники передали федерации грамоты Анны Ефимовны за победы в легкой атлетике и ее фотографии. Вот так сложилась непростая судьба первых спартаковцев города Перми Анны и Абрама Гельт.

Родоначальником фигурного катания в Перми является Мария Станиславовна Подгаевская (родилась 14 июня 1909 г.). Фигурным катанием она начала заниматься в Китае, когда ее отец работал на Китайской железной дороге. В годы Великой Отечественной войны служила вольнонаемной в Советской армии в Германии, знала иностранные языки, немецким владела в совершенстве. После войны Мария Станиславовна принимала участие во всероссийских соревнованиях и была одной из сильнейших фигуристок России. В 1950-е годы М. Подгаевская приехала обратно в Пермь, где начала заниматься тренерской работой, продолжая выступать на соревнованиях. В своих учеников Мария Станиславовна вкладывала всю душу, старалась воспитать не только хороших спортсменов, но и хороших людей. Вместе с тренером Н.Я. Оноховой они воспитали целую плеяду фигуристов: это Олег Азянов, Герман Пешков, Юрий Некрасов, Валентина Филимонова, Венера Япарова, Николай Токарев, Нина Иванова, Альбина Самошкина, Юрий Березин, Константин Ханжин.

Война для людей этого поколения была самым трудным испытанием, которое они с честью выдержали. Сквозь жестокое время они пронесли, не уронив и не запятнав, все, чему их учили с детства и что жило в их сердцах – гуманизм и справедливость, любовь к добру и непоколебимую веру в то, что именно им выпало на долю нелегкое счастье прокладывать человечеству путь к миру.

Война, не важно где – на фронте или в тылу, – это не только смерть, кровь и страдания. Это еще и гигантские взлеты человеческого духа – бескорыстия, самоотверженности, героизма.

Литература

1. Берлянд М.Д. Метры. Секунды. Судьбы... Пермь, 2003. С. 112–143.
2. Иванов В.И. Пермь спортивная // Альманах. 2008. № 15(019). С. 14–22.
3. Михайлов В.Н. И помнит мир спасенный... к 60-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Пермь, 2005. С. 35–48.
4. Паначев В.Д. Пермское Краснознаменное. Пермь, 1992. С. 48–62.
5. Паначев В.Д. Спортивная слава Прикамья. Пермь, 2000. С. 158–169.

© Филатов А.В., Шварев Я.С., Паначев В.Д., Морозов Д.П.

УДК 796.835

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/66>

В.Ю. Филатова

г. Нижневартовск, Спортивная школа»

И.Н. Комарова

г. Нижневартовск, Спортивная школа»

РАЗВИТИЕ СИЛЫ УДАРА В ТРЕНИРОВКЕ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по развитию силы удара в тренировке кикбоксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства. Проведенное исследование показало, что мастерство кикбоксера определяется умением реализовывать в бою имеющийся силовой потенциал, а не максимальными силовыми показателями его ударов. Полученные результаты дают возможность говорить о том, что кикбоксеру необходим высокий уровень развития взрывной силы для нанесения одиночных нокаутирующих ударов.

Ключевые слова: кикбоксинг; сила удара; совершенствование спортивного мастерства.

V.Yu. Filatova

Nizhnevartovsk, Sports School

I.N. Komarova

Nizhnevartovsk, Sports School

DEVELOPMENT OF IMPACT FORCE IN KICKBOXER TRAINING AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Abstract. The article presents the results of a study on the development of impact force in kickboxers' training at the stage of improving sports skills. The study showed that the skill of a kickboxer is determined by the ability to realize the existing power potential in battle, and not by the maximum power indicators of his blows. The results obtained make it possible to say that a kickboxer needs a high level of explosive force development to deliver single knockout blows.

Keywords: kickboxing; impact force; improvement of sports skills.

Кикбоксинг (от англ. kick – удар ногой и boxing – бокс) – вид спорта, который синтезирован из таких видов единоборств, как каратэ, муай-тай или тайский бокс, тхэквондо, ушу и обычный бокс. Удары ногами взяты из восточных единоборств, удары руками – преимущественно из бокса. Все это делает кикбоксинг универсальным и сбалансированным [1, с. 7].

Тренировочный процесс в кикбоксинге включает в себя усвоение определенных знаний, умений и навыков. Окончательным итогом спортивной подготовки в данном виде спорта является формирование высокоуправляемого двигательного навыка, но этого

недостаточно для эффективного ведения поединка. Прирост спортивного мастерства и показателей в последнее время требует от спортсменов не только высокоуправляемого навыка, но и способности без предварительной подготовки разрешать всевозможные двигательные задачи в пределах этой координации.

Техника кикбоксера складывается из приемов, в которых в каждое движение тела вкладывается максимальная скорость, сила, равновесие и точность. В процессе спортивной подготовки каждое движение, составляющее тот или иной прием, превращается в навык путем систематического повторения. Кикбоксинг является не только системой самообороны, но имеет под собой научную основу, а также является способом совершенствования ума и тела.

Е. Садовски, Ю.Н. Романов, М.Е. Симов, В.В. Подойницын в своих исследованиях делают вывод, что кикбоксинг чрезвычайно разнообразен приемами и средствами формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств [2, с. 15–19].

Наиболее актуальной остается проблема методики развития быстрого, резкого, хорошо акцентированного удара – важнейшего основного технического приема в кикбоксинге.

Так, к одной из сложных проблем в этой области, требующей своего решения, может быть отнесена проблема развития силы удара, так как за счет силы удара может решиться исход боевого поединка. Количество специальных научных исследований, посвященных изучению развития силы удара в кикбоксинге, весьма ограничено.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью развития силы удара у кикбоксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства и отсутствием научно обоснованных эффективных программ развития силы удара.

На основании выявленного нами противоречия формулируется проблема исследования: выяснить, в чем заключается эффективность развития силы удара у кикбоксеров. Выше изложенные предпосылки к постановке проблемы определили тему настоящего исследования.

Исследование было организовано на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва “Вымпел”» г. Калуги с марта по май 2017 г. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства отделения кикбоксинга. Процесс исследования можно подразделить на три этапа: подготовительный, организационный и итоговый.

Подготовительный этап включил в себя планирование эксперимента: была определена цель эксперимента, осуществлялся подбор спортсменов в экспериментальную и контрольную группы, продумывались конкретные методики, по которым можно судить об изменениях, происшедших в экспериментальной группе, выбирались способы контроля протекания эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился по схеме параллельного исследования в двух группах спортсменов с одинаковым уровнем подготовки. Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование, по результатам которого кикбоксеры были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой.

Спортсмены в обеих группах имели примерно одинаковую техническую и физическую подготовленность в начале эксперимента.

В процессе педагогического эксперимента нами был использован биомеханический ударный тренажер для оценки отдельных показателей силы удара.

Таким образом, в экспериментальной группе в качестве экспериментального фактора применяли разработанную программу. Контрольная же группа занималась по действующей программе спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг. При построении исследования по схеме параллельного эксперимента все сложноуправляемые факторы будут воздействовать на кикбоксеров примерно в одинаковой степени как в контрольной, так и экспериментальной группах. Поэтому различия в результатах, которые будут получены по завершению эксперимента, будут являться достоверными.

По времени эксперимент представлял собой предсоревновательный мезоцикл, состоящий из трех четырнадцатидневных тренировочных микроциклов с одним днем отдыха в неделю. Содержание подготовительной и заключительной частей тренировки было одинаковым.

Различие в основной части тренировки заключалось в том, что кикбоксеры экспериментальной группы развивали силу прямого удара рукой по программе, суть которой описана ниже.

– Программа состоит из трех блоков подготовки: скоростно-силового, силового и скоростного.

– В тренировках первого микроцикла – силового воздействия – кикбоксерам необходимо выполнить нагрузку в трех сериях, которые состоят из шести подходов, каждой рукой по десять ударов. В первых пяти подходах кикбоксеры наносят по десять ударов каждой рукой с гантелями 2,0; 2,5; 3,0; 3,5; 4,0 кг, общий вес которых составляет 15 кг. Силовая нагрузка применяется в конце основной части тренировки, и ее продолжительность составляет 25–30 минут.

– Второй микроцикл – скоростно-силового воздействия – состоит из трех серий и восьми подходов. Между подходами с гантелями 1,0; 3,0; 2,0; 4,0 кг, общим весом 10 кг, спортсмены выполняют возвратно-поступательные движения динамической гантелью по 30 секунд каждой рукой, а в последнем подходе удары выполняют без отягощения. Скоростно-силовая нагрузка применяется в конце основной части тренировки, и ее продолжительность составляет 30–35 минут.

– Третий микроцикл – скоростного воздействия – состоит из трех серий и восьми подходов. Схема выполнения упражнений такая же, как и во втором, однако весовая нагрузка с гантелями 2,0; 1,5; 1,0; 0,5 кг составит в сумме 5 кг. Скоростно-силовая нагрузка применяется в начале основной части тренировки, и ее продолжительность составляет 30–35 минут.

Предсоревновательный мезоцикл был разработан с учетом современных норм и требований теории и методики спортивной тренировки. Предложенный объем тренировочной нагрузки соответствовал физиологическим возможностям спортсменов.

Соотношение средств подготовки – ОФП, СФП и ТТП – в экспериментальной и контрольной группах было одинаковым (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки контрольной и экспериментальной групп (%)

№ п/п	Подготовка	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Общая физическая подготовка	30	30
2	Специальная физическая подготовка	30	30
3	Технико-тактическая подготовка	40	40

Результаты изменения показателей силы удара спортсменов экспериментальной группы в первом микроцикле силового воздействия представлены в таблице 2.

Из данных таблицы видно, что максимальная сила удара постепенно возрастает на протяжении всего микроцикла. Показатель «время нарастания максимальной силы удара» улучшался до шестого дня микроцикла, на восьмой понизился, на девятый и десятый – немного возрос, а остальные четыре дня постоянно снижался до исходного уровня.

Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что нагрузки силового характера создали условия для равномерного возрастания показателя «максимальная сила удара». Под действием кумулятивной силовой нагрузки показатель «время нарастания максимальной силы удара» после десятого дня резко ухудшился. Из этого можно заключить, что четырнадцатидневная нагрузка силовой направленности эффективна при развитии силового компонента, однако она отрицательно сказывается на временном компоненте и может нарушить приспособительные механизмы организма спортсмена к скоростному воздействию.

Таблица 2

Среднегрупповые результаты изменения показателей силы удара в экспериментальной группе в микроцикле силового воздействия

Показатели силы удара	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало микроцикла	σ	Конец микроцикла	σ	Начало микроцикла	σ	Конец микроцикла	σ
Максимальная сила удара (кг)	65	0,7	90	2,2	64	1,9	67	2,3
Время нарастания максимальной силы (мс)	23	1,4	23	2,2	23	2,4	22	1,1
Импульс (кг/с)	4,5	0,3	6,7	0,2	5	0,1	5	0,2
Время импульса (мс)	50	1,1	75	2,1	50	1,5	50	1,8
Коэффициент силы удара (у.е.)	0,9	0,2	0,7	0,1	0,8	0,1	1	0,2

С самой первой тренировки показатели импульса и времени импульса удара только ухудшались. Из этого следует, что силовая нагрузка чрезмерна по объему и негативно влияет на данные показатели. Нагрузка силового характера привела к ухудшению показателя импульса удара до пятого дня микроцикла, затем до седьмой тренировки последовало улучшение и стабилизация данного показателя. В дальнейшем показатель изменялся

гетерохронно: ухудшился к девятому и улучшился к одиннадцатому дню микроцикла, а на двенадцатый день произошло резкое ухудшение импульса удара.

Следовательно, нагрузка силового характера приводит к неоднозначным изменениям показателя импульса удара, то ухудшая его, то улучшая. Можно предположить, что в данном случае входят в противоречие ухудшающиеся временные характеристики удара и увеличивающиеся силовые импульсы.

На протяжении микроцикла показатель времени импульса удара показывал стойкое ухудшение временных характеристик. Показатель времени импульса удара после пятого дня микроцикла немного улучшился, на шестой день последовало ухудшение показателя, на восьмой и девятый день отмечалось улучшение, а затем значительный резкий спад.

Проанализировав динамику показателя «коэффициент силы удара» в первом микроцикле, мы можем констатировать, что данный показатель в первую неделю увеличивался, а затем постепенно снизился и в конце второй недели был ниже исходного уровня.

В контрольной группе увеличились показатели максимальной силы удара и коэффициент силы удара, импульс и время импульса остались на прежнем уровне, а показатель «время нарастания максимальной силы» ухудшился.

Согласно проведенным статистическим расчетам, стандартное отклонение по всем показателям находится в пределах нормального распределения.

Таким образом, можно сделать вывод, что силовой микроцикл создал хороший задел для развития скоростно-силовых качеств кикбоксеров. В результате нагрузки силовой направленности привели к увеличению силового компонента, но к ухудшению временных характеристик удара. По всей вероятности, последующее продолжение силового воздействия не рационально, поскольку это может привести к ухудшению скоростных адаптационных возможностей организма кикбоксера.

Результаты изменения показателей силы удара спортсменов экспериментальной группы во втором микроцикле скоростно-силового воздействия представлены в таблице 3.

Показатели «максимальная сила удара» и «время нарастания удара» увеличивались от тренировки к тренировке на протяжении всего микроцикла. Из этого следует, что нагрузка скоростно-силового характера на организм кикбоксера создала условия для сокращения времени нарастания максимальной силы и увеличения максимальной силы удара.

Отставленный тренировочный эффект микроцикла силовой направленности запустил механизмы адаптации организма, обусловив основательное увеличение скоростно-силового потенциала удара. Показатель импульса удара изменялся гетерохронно в течение микроцикла скоростно-силовой направленности. Показатель ухудшался до третьего дня микроцикла, к пятому тренировочному занятию произошло улучшение, затем на восьмой и девятый день происходило ухудшение показателя, а с десятого дня показатель стабильно улучшался.

**Среднегрупповые результаты изменения показателей силы удара в экспериментальной группе
в микроцикле скоростно-силового воздействия**

Показатели силы удара	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало микроцикла	σ	Конец микроцикла	σ	Начало микроцикла	σ	Конец микроцикла	σ
Максимальная сила удара (кг)	92	2,2	106	1,6	68	1,8	75	1,5
Время нарастания максимальной силы (мс)	23	2,4	14	2,1	21	2,1	19	1,5
Импульс (кг/с)	6,5	0,2	5,9	0,2	5,1	0,2	4,1	0,2
Время импульса (мс)	70	0,09	49	2,4	49	2,4	42	1,6
Коэффициент силы удара (y.e.)	1,1	0,2	1,5	0,3	1,1	0,1	1,2	0,2

Показатель «время импульса удара» немного улучшился после трех дней микроцикла. Затем, до конца недели, происходило ухудшение, а на протяжении всей второй недели микроцикла наблюдалось постепенное сокращение времени импульса удара.

Нагрузка скоростно-силового характера приводит к гетерохронным изменениям показателя «импульс удара», то улучшая его, то ухудшая. Что касается времени импульса удара, то скоростно-силовая нагрузка привела к стабильному улучшению данного показателя.

Коэффициент силы удара во втором микроцикле скоростно-силового характера неуклонно возрастал, сначала прирост был медленным, на второй же неделе прирост стал интенсивнее.

В контрольной группе улучшились показатели максимальной силы удара и коэффициент силы удара, импульс и время импульса, время нарастания максимальной силы, однако не в такой степени, как в экспериментальной группе.

Согласно проведенным статистическим расчетам, стандартное отклонение по всем показателям находится в пределах нормального распределения.

Таким образом, второй микроцикл, скоростно-силовой, привел к увеличению силового компонента и стабильному улучшению времени нарастания максимальной силы. Улучшение данных компонентов также повлекло за собой улучшение показателей импульса и времени импульса удара. Неоднозначно изменение показателя импульса удара говорит о том, что данная нагрузка не является эффективной для развития импульса и требует снижения силового воздействия в дальнейшем.

Результаты изменения показателей силы удара спортсменов экспериментальной группы в третьем микроцикле скоростного воздействия представлены в таблице 4.

Среднегрупповые результаты изменения показателей силы удара в экспериментальной группе в микроцикле скоростного воздействия

Показатели силы удара	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало микроцикла	σ	Конец микроцикла	σ	Начало микроцикла	σ	Конец микроцикла	σ
Максимальная сила удара (кг)	107	2,1	116	2,2	76	1,8	80	1,8
Время нарастания максимальной силы (мс)	15	1,8	10,5	0,2	19	1,9	17	1,5
Импульс (кг/с)	6	1,7	3,5	0,1	4	0,2	3,8	0,1
Время импульса (мс)	49	1,8	3,4	1,3	41	2,1	37	1,7
Коэффициент силы удара (y.e.)	1,5	0,3	2,4	0,1	1,2	0,1	1,5	0,1

Отставленный тренировочный эффект первых двух микроциклов силовой и скоростно-силовой направленности запустил механизмы адаптации организма и обусловил стремительное увеличение показателей максимальной силы и временных характеристик удара.

В микроцикле скоростной направленности прирост коэффициента силы удара шел значительно быстрее и на еще более высоком уровне, чем в предыдущих двух микроциклах.

В контрольной группе улучшились показатели максимальной силы удара и коэффициент силы удара, импульс и время импульса, время нарастания максимальной силы, однако не в такой степени, как в экспериментальной группе.

Согласно проведенным статистическим расчетам, стандартное отклонение по всем показателям находится в пределах нормального распределения.

Можно сделать вывод о том, что микроцикл скоростной направленности органично вошел в адаптационные механизмы спортсменов и логически продолжил микроциклы силового и скоростно-силового характера. Все это привело к стабильному улучшению временных показателей удара и увеличению силового компонента.

Таким образом, результаты тренировочного мезоцикла специальной направленности таковы, что максимальная сила удара увеличилась на 78% и время нарастания максимальной силы удара сократилось на 54%. Отставленный тренировочный эффект запустил механизмы адаптации организма и обусловил стремительное увеличение показателей максимальной силы и временных характеристик удара.

Все это означает, что традиционные методы воспитания силы удара не затрагивают глубокие процессы адаптации организма спортсменов, не создавая условия для более полного восстановления мышечных волокон и накопления в них питательных веществ и энергии, которая обеспечивает мощность выполняемой работы на тренировках.

Был проведен сравнительный анализ технико-тактических действий, выполненных кикбоксерами контрольной и экспериментальной групп на соревнованиях, с целью определения эффективности апробированной программы.

В соревнованиях участвовали по восемь кикбоксеров из контрольной и экспериментальной групп. Всего было проведено 56 боев. Общее количество поединков мы приняли за 100%. Далее мы подсчитали количество боев, которые были выиграны с помощью очков, набранных ударами, а также процентное отношение боев, которые были выиграны с помощью нокаутов (рис. 1).

На рисунке 5 видно, что количество боев до эксперимента, которые были выиграны нокаунами, составило 3,6%. После экспериментального предсоревновательного мезоцикла количество таких побед возросло до 16,1%.

Что касается поединков, выигранных нокаутами, до эксперимента в экспериментальной группе такие победы составляли 7,1%, после эксперимента количество побед нокаутами составило 21,4%.

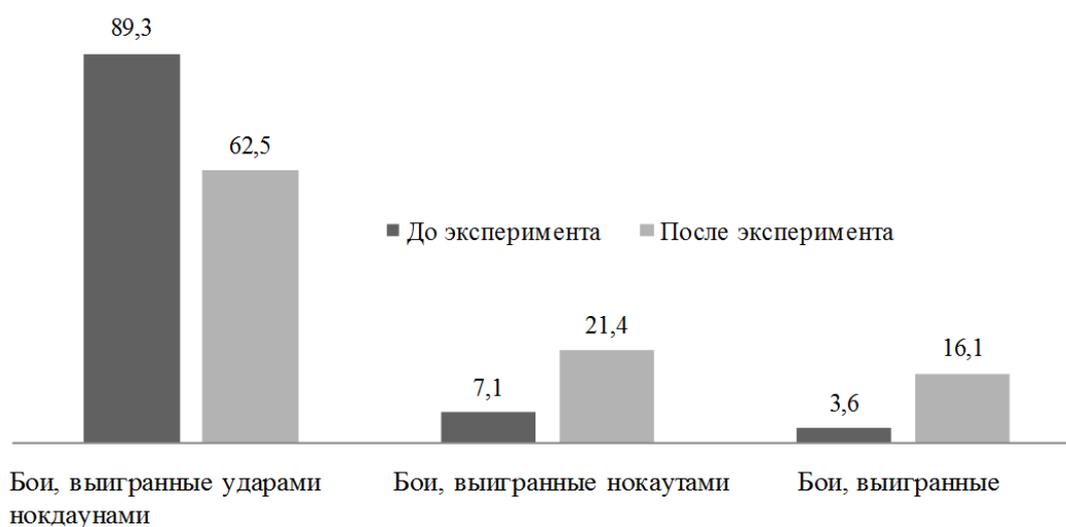


Рис. Процентное соотношение выигранных боев в экспериментальной группе в зависимости от применяемых технических действий

Количество поединков до эксперимента, которые были выиграны ударами, составило 89,3%, после эксперимента количество побед за счет ударов составило 62,5%.

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективность ударов у кикбоксеров экспериментальной группы на соревнованиях улучшилась в значительной степени за счет скоростно-силовых показателей и увеличения максимальной силы удара.

Спорт высших достижений имеет свою специфику и направлен на достижение высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс в соответствии с учебным планом состоит из нескольких разделов: теоретическая подготовка, технико-тактическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая подготовка, соревнования, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия.

В настоящее время исследователями установлено, что мастерство кикбоксера определяется умением реализовывать в бою имеющийся силовой потенциал, а не максимальными силовыми показателями его ударов. Так, к примеру, кикбоксеру необходим высокий уровень развития взрывной силы для нанесения одиночных нокаутирующих ударов, а также высокий уровень развития абсолютной силы мышц для оптимального преодоления физического сопротивления и давления противника.

Под влиянием физической подготовки организм спортсмена становится крепче, улучшается его здоровье. Кикбоксер быстрее приспосабливается и легче переносит тренировочные нагрузки, наиболее успешно овладевает техническими навыками и достигает более высокого уровня развития физических качеств. Физическая подготовка имеет особое значение для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы, а также для воспитания волевых и моральных качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различных трудностей [3, с. 105–119].

Результаты, полученные в ходе экспериментальной работы, доказали эффективность экспериментальной программы развития силы удара у кикбоксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства и подтвердили гипотезу настоящего исследования.

Проведенное нами исследование не исчерпывает всех аспектов процесса подготовки кикбоксеров. В свете дальнейшего совершенствования тренировочного процесса весьма актуален вопрос, связанный с разработкой экспериментальной программы развития силы удара у кикбоксеров на этапе углубленной специализации.

Литература

1. Атилов А.А. Кикбоксинг. М., 2008. 400 с.
2. Картер К., Мезгер Г. Кикбоксинг. М., 2016. 120 с.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. М., 2016. 128 с.

© Филатова В.Ю., Комарова И.Н.

УДК 376.352

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/67>

А.В. Фоминых

канд. пед. наук

г. Абакан, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова

А.А. Власов

г. Абакан, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 9–14 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

Аннотация. Статья содержит результаты проведенного исследования по изучению медицинских карт детей, обучающихся в ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями зрения» для последующей реализации педагогического эксперимента. В процессе исследования были выявлены показатели офтальмологических и сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений, приобретенных вследствие наличия основного заболевания. Полученные результаты позволяют произвести организацию педагогического эксперимента с разработкой инновационной методики, направленной на эффективность воздействия на двигательную сферу обучающихся.

Ключевые слова: депривация; основное заболевание; вторичные отклонения; комплексный анализ.

A. V. Fominykh

Candidate of Pedagogical Sciences

Abakan, Khakass state University named After N. F. Katanov

A. A. Vlasov

Abakan, Khakass state University named After N. F. Katanov

ANALYSIS OF THE HEALTH STATUS OF 9–14-YEAR-OLDS WITH VISUAL DEPRIVATION TAKING PART IN A PEDAGOGICAL EXPERIMENT

Abstract. The article contains the results of a study on the study of medical records of children enrolled in a “Boarding School for children with visual impairments” for the subsequent implementation of a pedagogical experiment. The study revealed indicators of ophthalmic and concomitant diseases, secondary abnormalities acquired due to the presence of the main disease. The results obtained allow us to organize a pedagogical experiment with the development of innovative methods aimed at the effectiveness of the impact on the motor sphere of students.

Keywords: deprivation; main disease; secondary deviations; complex analysis.

Актуальность. Зрительный анализатор играет основную роль в онтогенетическом развитии человека. Наукой установлено, что 90% восприятия информации и внешнего мира осуществляется с помощью зрительных функций. В научной сфере считается, что существующие отклонения в зрительной системе, которые образуются вследствие генетической наследственности или приобретенных заболеваний, имеют тенденцию производить негативное воздействие на двигательную сферу школьников, сокращая объем дневной двигательной активности [4]. Школьники с нарушениями зрительного анализатора имеют существенные отставания в возрастных показателях двигательной подготовленности вследствие основного заболевания и вторичных отклонений. Возрастное отставание в психическом и физическом развитии у школьников с нарушениями зрительного анализатора сопровождаются и сопутствующими заболеваниями. Значительное количество многообразных зрительных заболеваний и образующихся на основании этого разного рода отклонений требуют применения на коррекционно-оздоровительных занятиях в рамках адаптивного физического воспитания индивидуально-дифференцированного подхода. Именно сущность указанного направления позволяет произвести индивидуальный подбор методов и методических приемов, средств направленного педагогического воздействия для устранения или компенсации нарушений, связанных с двигательной сферой школьников с заболеваниями зрительного анализатора [1; 3].

На основании требований ФГОС нового поколения в рамках программы по мотивационному педагогическому вмешательству для формирования у школьников представления о здоровом образе жизнедеятельности глобальной становится проблема не только сохранения, но и повышения уровня физического и психического состояния в едином механизме воздействия в отношении школьников с особыми образовательными потребностями. Этот процесс может являться ценностным показателем для увеличения уровня познаний и психологического восприятия. При определении курса коррекционно-педагогической деятельности по реализации программы существует необходимость производить учет состояния здоровья, психологических и психофизических характеристик возраста обучающихся, их физического состояния. Это направление может являться необходимым и обязательным компонентом здоровьесберегающей работы образовательной организации, в том числе в создании благоприятного психологического климата [2; 5].

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении аналитической работы, направленной на выявление данных, которые имеются в литературных источниках по общероссийскому мониторингу психофизического состояния и социально-гигиенической сферы детей с особыми образовательными потребностями, необходимо произвести дифференцировку региональных территорий, интегрируя показатели физического состояния, структурной части заболеваемости и социально-экономического статуса.

Нами было проведено исследование по определению и оценке состояния здоровья школьников 9–14 лет с депривацией зрения, обучающихся на базе специализированной школы. На основе ознакомления и изучения медицинских карт школьников указанного выше контингента совместно с врачом учебной организации были выявлены и систематизированы

показатели, определенные в процессе деятельности ежегодной медико-психолого-педагогической комиссией.

Мониторинг состояния здоровья детей с депривацией зрения содержит в себе структурный процесс непрерывного действия, который реализуется в период продолжительного временного диапазона. Это может позволить фиксировать разнообразные состояния индивида, производить оценку динамики проходящих процессов и прогнозировать дальнейшие события с необходимой корректировкой. Целями и задачами для изучения указанных ранее показателей являются разного рода обследования, в процессе которых следует получить закономерные изменения и определять новые позитивные или негативные моменты, доказывающие необходимость принятия кардинальных мер по включению в жизненный процесс средств адаптивного физического воспитания.

На первом этапе изучения состояния здоровья исследуемого контингента школьников нами были проанализированы офтальмологические показатели, которые являются проявлениями основного заболевания детей (рис. 1). На основании полученных данных нами было определено, что наиболее распространенным офтальмологическим заболеванием является миопия средней и тяжелой степени (69%), на втором месте – афакия (31%), на третьем – косоглазие разной степени (24%). Остальные заболевания были выстроены по мере снижения показателя следующим образом: атрофия зрительного нерва – 20%, катаракта – 15%, малукопатия – 15%, нистагм – 9%. У 74% школьников выявлены комплексные офтальмологические заболевания.

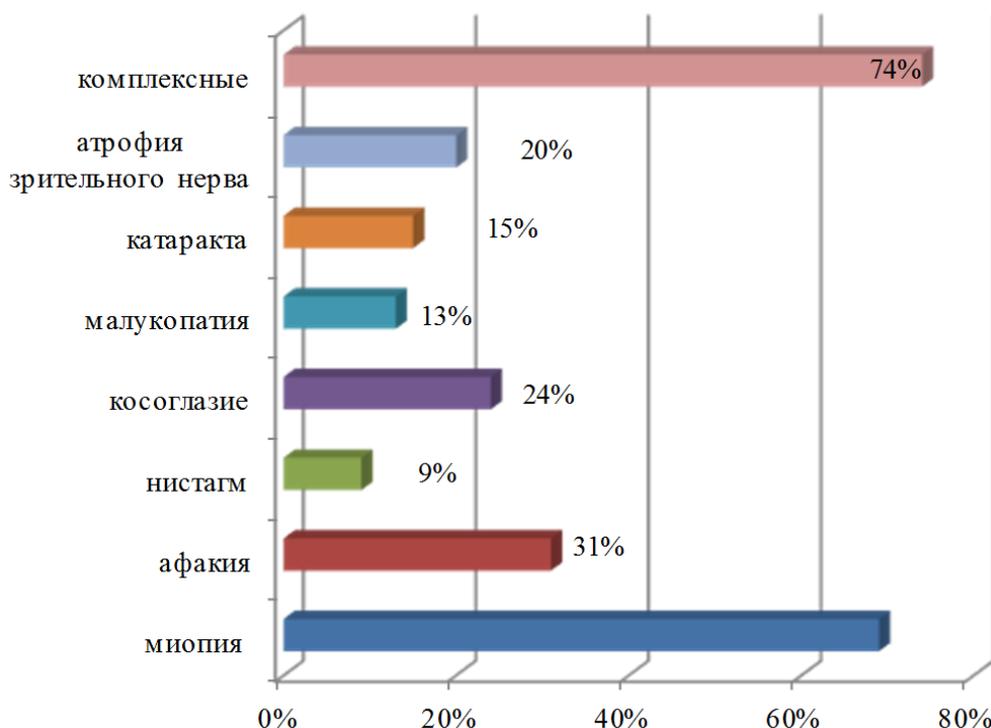


Рис. 1. Офтальмологические показатели школьников 9–14 лет с депривацией зрения, обучающихся в специализированной школе (%)

Комплексный анализ карт здоровья школьников выявил существенный перечень сопутствующих заболеваний (рис. 1). Наиболее распространенным сопутствующим

заболеванием среди школьников 9–14 лет с депривацией зрения, обучающихся в специализированной школе, является туберкулезная инфекция (25%), это объясняется произведенным контактом с родственниками или знакомыми, имеющими указанное заболевание; на втором месте – заболевание щитовидной железы (21%); на третьем – заболевания ЦНС (20%). Сопутствующими заболеваниями, по результатам диагностики, выявленным в процессе изучения медицинских карт, являются следующие: нарушения ОДА – 17%, низкий уровень физического развития – 16%, хронические ОРЗ – 14%, функциональный систолический шум – 13%, нарушение речи – 6%, аденоиды – 6%, аллергический дерматит – 6%.



Рис. 2. Показатели сопутствующих заболеваний школьников 9–14 лет с депривацией зрения, обучающихся в специализированной школе

Наличие и возникновение сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений у школьников с депривацией зрения следует связывать с низким уровнем дневного двигательного режима. Недостаточность именно этого вида деятельности приводит к недоразвитию двигательных качеств и способностей, к возрастному отставанию в физическом развитии и функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Выводы. Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, обусловили целый ряд проблем, одной из которой является тенденция к увеличению количества обучающихся со зрительной патологией, что актуализирует работу по коррекции и развитию двигательных способностей, улучшению физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема коррекции двигательной сферы школьников 9–14 лет с депривацией зрения является актуальной. Дети, имеющие депривацию зрения, отстают в физическом состоянии и биологическом созревании от своих здоровых сверстников. Функции

зрительного анализатора являются главным критерием отставания в указанных направлениях.

Литература

1. Андреев В.В., Запольский А.В. О физическом воспитании в школе III, IV видов г. Абакана // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 1. С. 6–11.
2. Андреев В.В., Минеева Л.И. Дифференцированный подход в коррекции физического состояния детей с депривацией зрения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2011. № 1. С. 5–8.
3. Андреев В.В. Формирование мотивации у школьников 12–17 лет с депривацией зрения на дополнительные занятия оздоровительной физической культурой // Адаптивная физическая культура. 2011. № 2. С. 34–35.
4. Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. Моделирование физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7. № 2. С. 145–153.
5. Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентного подхода. Казань, 2019. 143 с.

© Фоминых А.В., Власов А.А.

УДК 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/68>

О.А. Чуенко

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.А. Нестерюк

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлена результативность опыта по внедрению средств фитнеса в процесс внеучебной деятельности младших школьников. Эффективность выразилась в повышении физической подготовленности обучающихся, их подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова: младшие школьники; фитнес-технологии; внеучебная деятельность; физическое воспитание; ВФСК ГТО.

О.А. Chuenko

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

A.A. Nesteryuk

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

EFFECTIVENESS OF THE USE OF FITNESS TOOLS IN PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The article presents the effectiveness of experience in implementing fitness tools in the process of extracurricular activities of primary school children. The effectiveness was expressed in improving the physical fitness of students, their preparation for meeting the standards of the VFSK GTO.

Keywords: primary school students; fitness technologies; extracurricular activities; physical education; VFSK GTO.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. За последние годы значительно возросло количество детей, страдающих различными нарушениями, а также обладающих низкими показателями физической подготовленности, что требует целенаправленной разработки технологии физического воспитания для таких детей [2; 6].

Многие исследователи подчеркивают наличие взаимосвязи между интеллектуальным, моральным, эмоциональным, социальным развитием и двигательной деятельностью, физической подготовленностью младшего школьника [4; 5]. В специальной научно-методической литературе отмечено, что оздоровительная направленность занятий фитнесом

обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности, овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптацию организма к нагрузкам, а также снятие психоэмоционального напряжения [1; 3]. В то же время внимание многих специалистов в России привлечено к проблемам использования средств фитнеса в образовательных учреждениях.

Цель исследования – оценка эффективности внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста с использованием средств фитнеса.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи.

1. Разработать программу внеучебных занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников.

2. Оценить эффективность занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников, организованных во внеучебное время.

В процессе работы для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; анализ программно-нормативных документов; анкетирование; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Для изучения уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста нами было проведено педагогическое тестирование. Мы сравнили полученные средние показатели физической подготовленности младших школьников с результатами, представленными в нормативных испытаниях ВФСК ГТО. Сравнительный анализ представлен на рисунках 1–4.

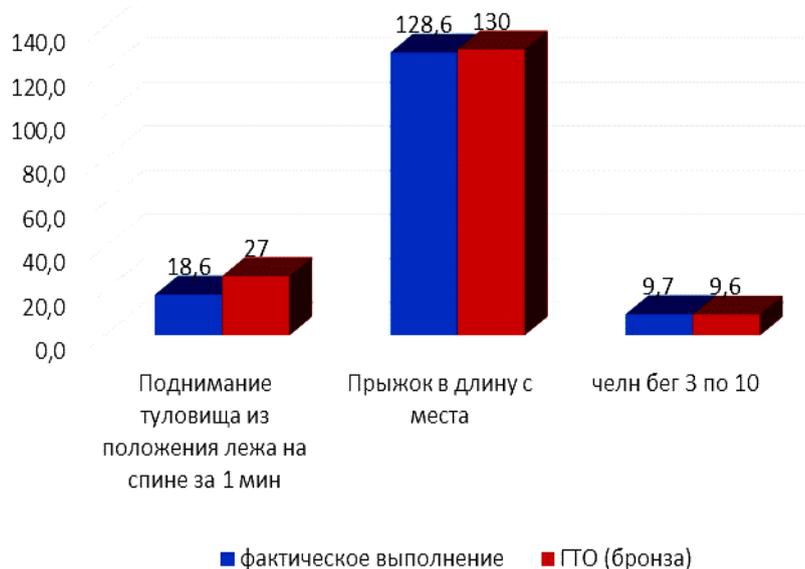


Рис. 1. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста

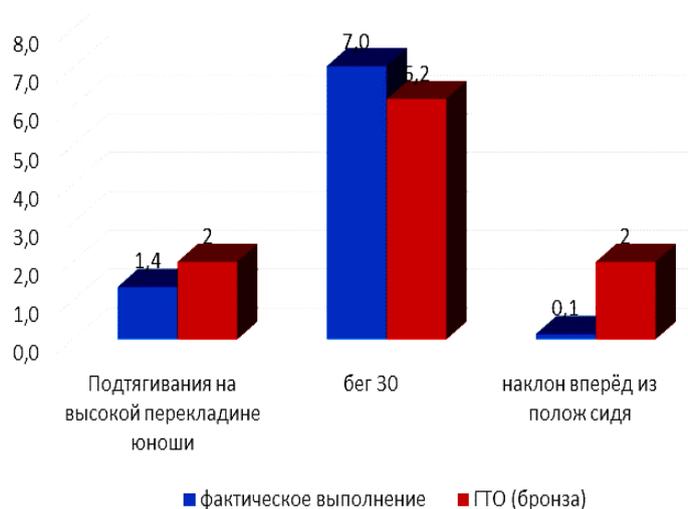


Рис. 2. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста (продолжение)

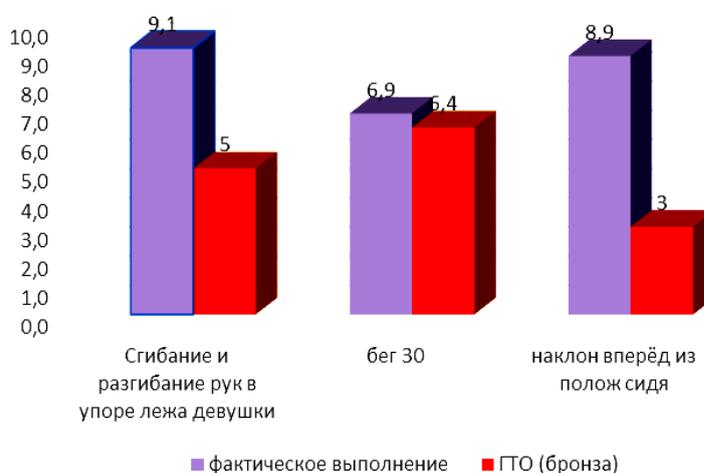


Рис. 3. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста

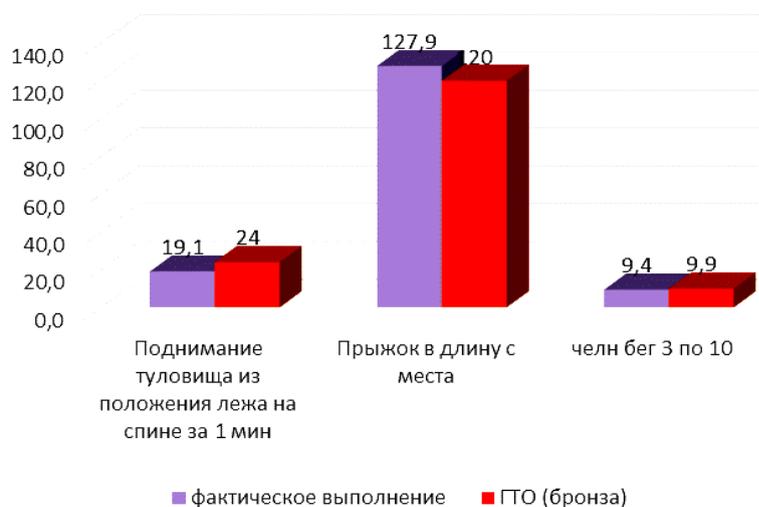


Рис. 4. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста (продолжение)

Исходя из данных диаграммы, мы видим, что средние показатели физической подготовки у обучающихся 4 класса значительно ниже требований, предъявляемых ВФСК ГТО. Полученные исходные данные доказывают необходимость разработки методики физического воспитания с использованием элементов фитнеса, направленной на улучшение физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Целью разработанной программы является внедрение фитнес-технологий во внеучебную физкультурно-оздоровительную деятельность младших школьников. Содержанием программы предусмотрены занятия, организуемые для младших школьников во внеучебное время, с применением фитнес-технологий. В программу внеучебных занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников вошли элементы классической аэробики, стретчинг, координационные упражнения.

В подготовительной части урока ученики измеряли ЧСС, осуществлялся психологический настрой с помощью аутотренинга, релаксации, включались упражнения из оздоровительных систем Белояра, Стрельниковой, использовались элементы фитнес-йоги, стретчинг, хореографические и лечебно-профилактические упражнения, которые выполнялись под медленную музыку. Задачей данной части урока была подготовка организма к дальнейшей работе. В основной части урока темп музыки постепенно увеличивался. В аэробной части урока движения выполнялись без пауз и остановок, использовались разнообразные упражнения и инвентарь в зависимости от задач.

Кардиочасти (элементы, соединения, комбинации базовых шагов аэробики) чередовались с частями фитнес-гимнастики, состояли из упражнений, которые выполнялись стоя, сидя, лежа. Добавлялись упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, ног и бедер, сгибание и разгибание рук выполнялись в разных вариантах. Занятия силовыми упражнениями проводились серийно-поточным методом под музыку. Также использовался метод круговой тренировки. После активных частей урока выполнялась заминка: прыжковые упражнения чередовались с базовыми шагами. При разучивании базовых шагов и комбинаций использовался линейный метод. Данный метод построения доступен обучающимся и дает аэробную нагрузку. Ученики с удовольствием занимались фитнесом, комплексы упражнений постоянно менялись. Дети предлагали свои связки базовых шагов, самостоятельно добавляли в комплекс упражнения, это помогло раскрыть творческие способности, стать уверенными в себе. Учились правилам самоконтроля, расширяли знания об особенностях своего организма (самостоятельная работа с информационными карточками; «Придумай упражнения для данной группы мышц» и т. д.). В заключительную часть занятия включались упражнения на гибкость в положении лежа и сидя, которые выполнялись под спокойное музыкальное сопровождение, статически (10–15 секунд). Упражнения выполнялись индивидуально, в парах, группах.

Экспериментальные разработки внедрялись во внеурочный процесс на протяжении 18 уроков 3 раза в неделю.

По завершению этапа реализации программы внеклассных занятий с использованием фитнес-технологий в начальной школе нами было проведено педагогическое тестирование и

сопоставлены полученные результаты с минимальными нормативными требованиями ВФСК ГТО. Результаты представлены на рисунках 5–8.

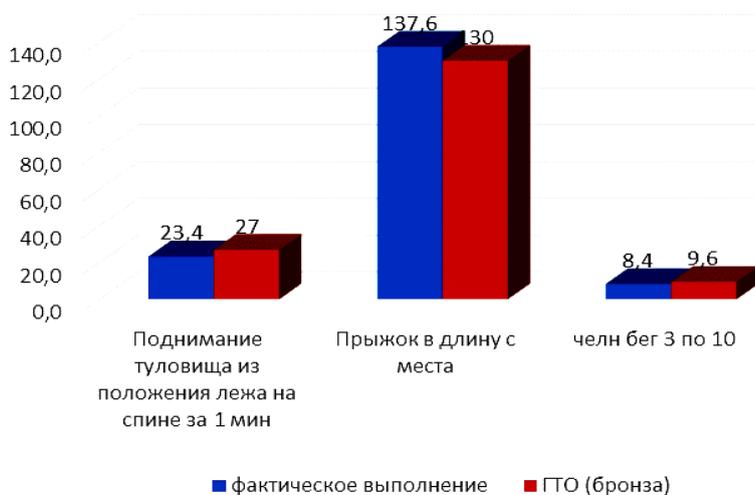


Рис. 5. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста

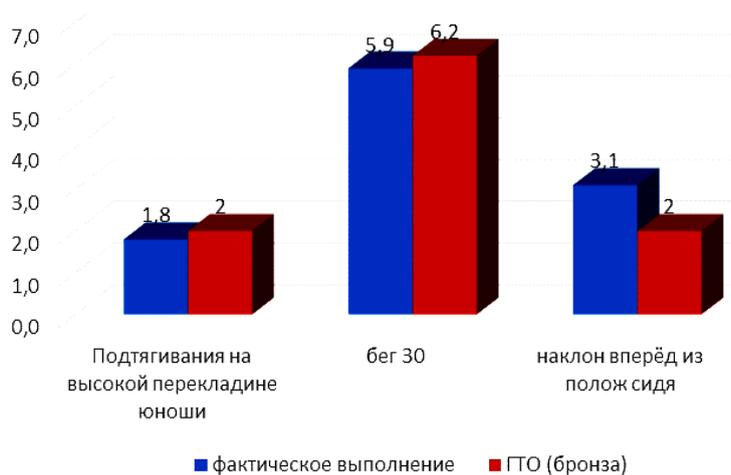


Рис. 6. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста (продолжение)

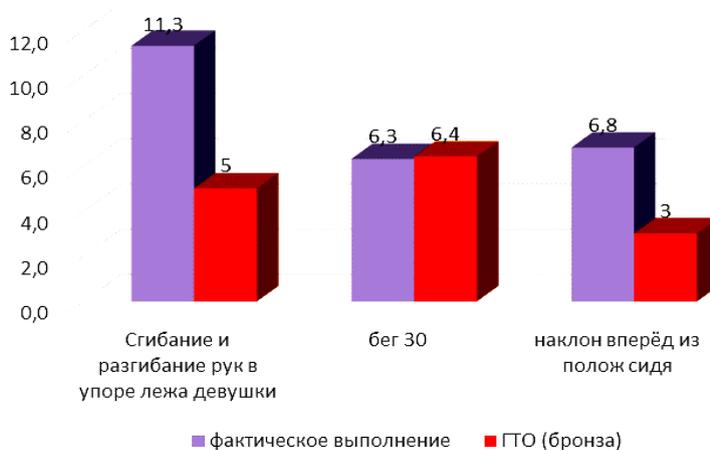


Рис. 7. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста



Рис. 8. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста (продолжение)

Таблица

Отношение младших школьников к занятиям с элементами фитнеса во внеучебной деятельности

Вопрос	Варианты ответов	Проценты, %
Какой эффект вы получили во время занятий с использованием фитнес-направлений?	Улучшилось настроение	20
	Получил оздоровительный эффект	60
	Ничего не произошло	0
	Улучшились физические качества	20
Занимались вы самостоятельно дома?	Никогда, нет времени	10
	Всегда занимался	40
	Стал заниматься	50
Ваше самочувствие после занятия?	Ощущение легкости	60
	Лучше	40
	Как всегда	0
Ваше отношение к музыкальному сопровождению?	Мешает	10
	Помогает поддерживать высокий темп работы	60
	Вызывает положительные эмоции	30
Занятия с элементами фитнеса для вас это ...?	Модно	60
	Интересно	20
	Ничего особенного	10
	Новые ощущения	10
У вас есть желание продолжать осваивать новые направления фитнес-технологий?	Мне это не интересно	10
	Мне это нужно	70
	Начну заниматься самостоятельно	20

Как мы видим на рисунках 5–8, показатели физической подготовленности обучающихся с помощью программы внеклассных занятий с использованием фитнес-технологий в начальной школе значительно улучшились.

Также было проведено анкетирование с целью выяснения отношения обучающихся к занятиям с элементами фитнес-технологий во внеурочной деятельности. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Результаты проведенного опроса доказывают, что занятия с применением фитнес-технологий повышают интерес к внеурочным занятиям, музыкальное сопровождение улучшает эмоциональный фон на занятиях и настроение, сформировались основные жизненно важные двигательные умения и навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями, что подтвердил опрос учащихся.

Таким образом, проведенное исследование показало важность занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников, организованных во внеучебное время.

Литература

1. Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.
2. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дронь А.Ю., Васильев В.В. Изучение отношения обучающихся 3–4 классов к здоровому образу жизни и выполнению норм комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 445–450.
3. Чернявская А.В., Пашенко Л.Г. Эффективность применения фитнес-программ в условиях оздоровительного детского лагеря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 9–11.
4. Krasnikova O.S., Paschenko L.G., Korichko A.V., Paschenko A.Yu., Polushkina L.N. Modern problems of organization of physical education of schoolchildren // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. № 12. P. 12.
5. Paschenko L.G., Krasnikova O.S., Korichko J.V., Galeev A.R. Optimization of physical education process for primary schoolchildren with different levels of development // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. № 12. P. 13.
6. Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Losev V.Yu., Apokin V.V., Mikhel O.I. Attitude of 9–10 year-olds to GTO complex tests // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. № 9. P. 31.

© Чуенко О.А., Нестерюк А.А.

УДК 796.011.3: 316.344.6

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/69>

А.В. Швецов

канд. пед. наук

г. Москва, Финансовый университет при Правительстве РФ

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КИБАТЛЕТИКИ В РОССИИ

Аннотация. В настоящее время функциональность современных технических средств реабилитации (ТСР) стремительно расширяется, соответственно раздвигая границы двигательных и психологических возможностей для людей с ограниченными возможностями. Одной из важных задач адаптивной физической культуры и фирм-изготовителей становится информирование людей о возможностях ТСР, включая их демонстрацию на практике в формате состязаний или конкурсов, чтобы человек, имеющий инвалидность, мог увидеть и сам выполнить повседневные бытовые операции с помощью ТСР.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; люди с ограниченными возможностями; технические средства реабилитации; Союз «Кибатлетика»; соревнования по кибатлетике в России.

A.V. Shvetsov

Candidate of Pedagogical Sciences

Moscow, Financial University under the Government of the Russian Federation

FORMATION AND DEVELOPMENT OF CYBATHLETICS IN RUSSIA

Abstract. Currently, the functionality of modern technical means of rehabilitation (TMR) is rapidly expanding, respectively pushing the boundaries of motor and psychological capabilities for people with disabilities. One of the important tasks of adaptive physical culture and manufacturers is to inform people about the possibilities of TMR, including their demonstration in practice in the format of competitions or contests, so that a person with a disability can see and perform everyday household operations with TMR.

Keywords: adaptive physical culture; people with disabilities; technical means of rehabilitation; the Union «Cybathletic»; competition at cybathletic in Russia.

По данным Росстата, в 2019 г. в России проживает 11,947 млн человек, имеющих инвалидность, что составляет 8,14% населения страны. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что в каждой стране число людей с инвалидностью составляет от 8 до 12%, а через 20 лет этот показатель достигнет 20%. Такой рост обусловлен двумя основными факторами: во-первых, прогрессом современной медицины, в результате чего с каждым годом удается сохранить все большее число жизней после травм и заболеваний; во-вторых, увеличением продолжительности жизни как в России, так и в мире.

При ампутациях и врожденном недоразвитии конечностей у инвалида начинается период длительных перестроек, связанных с необходимостью адаптации организма к

предъявляемым условиям жизнедеятельности. Довольно часто бывает, что после тяжелой травмы или ампутации человек замыкается в себе, теряет интерес к активной жизнедеятельности. Приспособительные реакции индивидуальны и зависят от характера приобретенного или врожденного дефекта, возраста, пола индивида, конструкции и качества протезного изделия, психологического статуса человека, уровня его здоровья и др. [3; 4]. В том случае, если технические средства реабилитации (ТСР), выдаваемые и оплачиваемые государством, не могут даже частично заменить поврежденный или утраченный орган или неудобны в эксплуатации, то инвалид начинает с пессимизмом смотреть в будущее. Но сейчас в мире и в России существуют ТСР, которые по многим параметрам почти не уступают естественным органам человека. Конкуренция между фирмами-производителями способствует совершенствованию ТСР и снижению их стоимости. Однако в настоящее время информация о текущих возможностях и перспективах развития современных ТСР часто не доходит до большинства людей или доходит в малом объеме. Кроме того, многие инвалиды не знакомы или мало знакомы с методиками освоения и полноценного использования ТСР, а также с программами адаптивной физической культуры. Цель исследования – организация и методика проведения соревнований по кибатлетике в России для людей с ограниченными возможностями. Методы исследования: педагогические наблюдения за спортсменами в ходе соревнований; изучение, анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы и протоколов соревнований по кибатлетике.

Результаты исследования. Впервые идея таких состязаний была успешно реализована в 2016 г. профессором швейцарской высшей технической школы в Цюрихе Робертом Райнером. Соревнования получили название кибатлон (Cybathlon). Цель этих состязаний состоит в том, чтобы участники с ограниченными возможностями и использующие ТСР преодолевали специально подготовленные трассы с воссозданными различными ситуациями, с которыми человек ежедневно сталкивается в быту. Например, преодоление дорожных препятствий, барьеров и ступенек для людей с протезами ног или передвигающихся на электроколяске; сервировка стола, вкручивание электролампы и другие манипуляции протезами рук. Задача участников (или кибатлетов) – безошибочно пройти все элементы трассы за минимальное время. За каждый правильно выполненный элемент соревновательной трассы кибатлету начисляются баллы, сумма которых учитывается в итоговом протоколе. Если участниками набрано одинаковое число баллов, то более высокое место присуждается кибатлету, который затратил меньше времени на прохождение трассы.

На первых состязаниях по кибатлону в Цюрихе инвалиды состязались в 6 группах, определяемых видом ТСР: 1) протезы рук; 2) протезы ног; 3) электрические коляски; 4) интерфейс «мозг-компьютер»; 5) экзоскелеты; 6) функциональные электростимуляторы. Конечно, в таких соревнованиях хороший результат определяется не только возможностями или характеристиками ТСР, но и физическими (двигательными) способностями кибатлета. Поэтому в спорте лиц с поражением ОДА важным компонентом соревновательной и тренировочной деятельности являются протезная техника верхних и нижних конечностей и другие технические средства (коляски, экзоскелеты и пр.). На наш взгляд, именно в таких

соревнованиях преобладает принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств и ТСР, которые способны вносить значительный вклад в повышение эффективности жизнедеятельности участников за счет совершенствования материально-технической базы [1–3].

В первом кибатлоне участвовала и российская команда, члены которой решили реализовать аналогичный проект в России. Роль организатора в этом процессе взяла на себя отечественная компания по разработке протезов рук ООО «Моторика». Помимо задачи содействия развитию отрасли ТСР в России этот проект решает задачи социализации людей с инвалидностью и увеличения доли населения Российской Федерации, систематически занимающегося физической культурой и спортом.

Реализацию проекта было решено возложить на некоммерческую организацию Союз разработчиков и поставщиков технических средств реабилитации «Кибатлетика» (Союз «Кибатлетика»), куда вошли основные разработчики и поставщики услуг протезов и электрических колясок на российском рынке. Союзом «Кибатлетика» были разработаны правила и положение о состязаниях, инструкция по технике безопасности, а также изготовлены три трассы с более сложным ландшафтом, по сравнению с кибатлоном, для следующих дисциплин: протезы рук, протезы бедра, протезы голени и электрические коляски. Был создан программно-аппаратный комплекс для дисциплины «мозг-компьютер» (<http://cybathletics.ru>).

В июне 2017 г. ориентированная на реализацию проекта некоммерческая организация Союз разработчиков и поставщиков технических средств реабилитации «Кибатлетика» провела первый чемпионат по кибатлетике (российское название кибатлона) в Москве на выставке «Интеграция-2017». В отличие от кибатлона, который организуется один раз в 4 года, состязания по кибатлетике проводятся чаще и в различных форматах: чемпионат России, первенства городов и округов, корпоративные первенства.

В соревнованиях по кибатлетике большую роль в организации и проведении играют мандатная комиссия по допуску участников и судейская бригада, которую возглавляет главный судья соревнований. Ему помогают по два помощника на каждой из двух трасс (всего четверо судей). Помощники главного судьи определяют правильность выполнения заданий кибатлетами и фиксируют время прохождения трассы. Они же страхуют участников от возможных падений. При необходимости главный судья может задействовать для страховки кибатлетов волонтеров, обслуживающих мероприятие. Перед стартом и сразу же после финиша помощники судьи анкетировывают участников об их настроении, самочувствии, замеченных проблемах и степени удобства (вплоть до болевых ощущений) использованных ТСР.

На каждом мероприятии обязательно присутствует врач или бригада медиков, которые определяют в начале стартов текущее состояние здоровья и самочувствие участников. Эти же медицинские работники осуществляют дежурство в течение всего соревновательного дня.

Перед соревнованиями со всеми участниками проводится разминка инструктором по адаптивной физической культуре. По окончании соревнований в какой-либо дисциплине сразу же подводятся итоги – по сумме набранных баллов определяются призеры в индивидуальном зачете и победители в командном зачете. Призеры соревнований по кибатлетике становятся кандидатами в сборную России для участия в международных состязаниях. Главный отбор в сборную России проводится на чемпионате страны.

История становления и развития кибатлетики в России начинается с 2017 г. Именно в этом году были проведены первые соревнования кибатлетов в России. Проводились эти соревнования в Москве в рамках выставки «Интеграция-2017». Участники соревновались в четырех дисциплинах: протезы бедра, протезы голени, протезы рук и коляски с электроприводом. В мероприятии приняло участие 23 кибатлета из 7 регионов РФ и более 1000 зрителей. Велась онлайн-трансляция соревнований.

В том же году (9–10 ноября 2017 г.) в технопарке «Сколково» в рамках международной выставки «Кибатлетика – лучшие технологии и технические средства реабилитации инвалидов» было проведено первое первенство России по кибатлетике в 5 дисциплинах: протезы рук, протезы бедра, протезы голени, коляски с электроприводом, нейрогонка. В соревнованиях приняли участие 60 кибатлетов из 37 городов и 20 регионов РФ. За участниками наблюдало более 1000 зрителей и велась онлайн-трансляция.

В июне 2018 г. на фестивале Geek Picnic в Москве была проведена международная выставка и демонстрация возможностей технических средств реабилитации, которую посетило свыше тысячи гостей фестиваля. В рамках фестиваля были проведены соревнования среди инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, использующих протезы рук, бедра и голени. Пользователи ТСП показали, с какой легкостью они могут выполнять те или иные спортивно-прикладные двигательные действия, используя высокотехнологичные протезы. Также в рамках проекта была проведена всероссийская конференция кибатлетов, на которой был подписан Билль о правах российских киборгов.

В ноябре 2018 г. было организовано и проведено первенство Москвы по кибатлетике в дисциплинах: протезы рук, протезы голени, протезы бедра и коляски. В мероприятии приняло участие 48 кибатлетов и более 1500 зрителей.

В декабре 2018 г. было проведено первенство Санкт-Петербурга и Ленинградской области в этих же дисциплинах. Приняло участие 34 кибатлета и почти 950 зрителей.

В 2019 г. проводились мероприятия по кибатлетике в семи разных региональных центрах РФ – Новокузнецке, Уфе, Калуге, Севастополе, Нижнем Новгороде, Казани и Ижевске. В прошедших состязаниях приняли участие более 270 кибатлетов. На всех этих мероприятиях велась онлайн-трансляция не только соревнований, но и круглых столов.

Из-за сложной ситуации, связанной с распространением коронавирусной инфекции, мероприятия по кибатлетике в 2020 г. были сокращены и включали: проведение в июле учебно-тренировочных сборов в Московской области сборной РФ при подготовке к чемпионату мира Cybathlon-2020, проведение соревнований в Новгороде (август) и в Сочи (сентябрь). В прошедших состязаниях приняли участие более 50 кибатлетов. Как и ранее, на

всех этих мероприятиях велась онлайн-трансляция не только соревнований, но и круглых столов.

Таким образом, за прошедшие четыре года Союзом «Кибатлетика» были организованы и проведены 17 мероприятий в 12 региональных центрах РФ, которые включали: 1) круглые столы, посвященные вопросам развития технических средств реабилитации; 2) уроки адаптивной физической культуры, проходящих в качестве разминки участников соревнований и 3) непосредственно соревновательную программу. В соревнованиях приняло участие 546 кибатлетов.

Подводя итоги проведенной работы по применению кибатлетики в РФ в качестве нового проекта и средства в адаптивной физической культуре, можно сделать следующие **предварительные выводы**.

1. Анализ анкетных данных и педагогические наблюдения за участниками в ходе соревнований по кибатлетике показывает, что большинство кибатлетов сосредоточены на правильном выполнении заданий, преодолевают трассу на большом эмоциональном подъеме, увлечены состязанием и с воодушевлением поддерживают других кибатлетов.

2. На мероприятиях по кибатлетике у участников и болельщиков появляется возможность общения как с другими людьми, использующими аналогичные ТСР, так и с разработчиками этих ТСР, которые сопровождают мероприятия.

3. Участие в соревнованиях и мероприятиях по кибатлетике, наблюдение за ходом состязаний в качестве болельщика, общение между собой, с организаторами и разработчиками ТСР, обсуждение прошедших мероприятий в социальных сетях дает людям с ограниченными возможностями уверенность в том, что можно раздвинуть границы своих психологических и двигательных умений и навыков, получить дополнительный импульс жизненной активности и реальный шанс социализироваться в современную жизнь.

В заключение хотелось бы отметить, что соревнования по кибатлетике имеют хорошие перспективы в качестве прикладного вида спорта у инвалидов. Подготовка и участие в соревнованиях ставят перед людьми с ограниченными возможностями новые цели и способы для их достижения, повышают самооценку в обществе и семье, улучшают физическую подготовленность и состояние здоровья, способствуют возвращению в любимую профессию или овладению новой.

Литература

1. Ворошин И.Н. Специфические принципы спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА // Адаптивная физическая культура. 2018. № 2(74). С. 4–5.
2. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Новые подходы к определению понятий: объем, интенсивность и новизна тренировочных нагрузок // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2(70). С. 4–5.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2016. 616 с.
4. Шевцов А.В., Емельянов В.Д., Шелкова Л.Н., Красноперова Т.В. Факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях АФК лиц с нарушениями ОДА // Адаптивная физическая культура. 2013. № 1(53). С. 14–15.

© Швецов А.В.

УДК 796.012.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/70>

О.А. Шевченко

г. Мегион, Средняя общеобразовательная школа № 1

О.С. Красникова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В материалах статьи указаны этапы организации мониторинга в учебном процессе детей младшего школьного возраста по предмету «Физическая культура». Представлены результаты мониторинговых исследований физической подготовленности детей. Полученные результаты указывают на гендерные особенности физического развития детей данного возраста, а оценка их динамики позволяет целенаправленно внести определенные коррективы.

Ключевые слова: физическое воспитание; мониторинг; физическая подготовленность; младший школьный возраст.

O.A. Shevchenko

Mezion, Secondary school № 1

O.S. Krasnikova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The article describes the stages of monitoring the educational process of primary school children in the subject "Physical culture". The results of monitoring studies of children's physical fitness are presented. The results indicate gender-specific physical development of children of this age, and the assessment of their dynamics allows us to make certain adjustments purposefully.

Keywords: physical education; monitoring; physical fitness; primary school age.

Основы физической культуры человека, различные интересы, мотивы к систематическим занятиям физической культурой и спортом успешно формируются в младшем школьном возрасте. Этот возраст особенно благоприятен для освоения обширного арсенала двигательных действий, для овладения базовыми компонентами культуры движений, техникой разнообразных физических упражнений. Дети младшего школьного возраста проявляют огромный интерес к подвижным играм и игровым заданиям. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических

качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, бытовой и спортивной деятельности. Фундаментом развития физических качеств младших школьников, повышения работоспособности и решения основных оздоровительных задач является организованный и проводимый под контролем педагога процесс физического воспитания детей.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Совершенствование системы физического воспитания и сохранение здоровья современных детей возможно только при осуществлении мониторинга показателей физической подготовленности [3].

В работах А.Н. Тяпина, Ю.П. Пузырь, И.С. Решетникова описывается, что качество учебно-воспитательного процесса, в котором ведущее место отводится урокам физической культуры, напрямую зависит от уровня физической подготовленности детей [4]. Определение показателей физической подготовленности детей и контроль динамики физического развития возможны в процессе повторных измерений физических качеств. Для этого в общеобразовательных учреждениях проводится тестирование, которое является неотъемлемой и обязательной частью любой программы по физическому воспитанию. Используются самые разнообразные тесты: традиционно учителя физической культуры применяют разработанный комплекс, из 4–6 тестов, которые определяют такие физические качества, как сила, скорость, координация, скоростно-силовые, выносливость, гибкость.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста в результате проведения мониторинга.

Объект исследования: учебный процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: физическая подготовленность детей младшего школьного возраста.

Широкое распространение среди современных методов исследования физического состояния младшего школьника получил мониторинг физического воспитания [2]. С его помощью можно произвести педагогическое наблюдение, дать объективную оценку развитию физических качеств, определить функциональное состояние систем организма и осуществить прогноз физического воспитания ребенка. В основе мониторинга лежит тестирование показателей физической подготовленности, проводимое систематически (через определенные отрезки времени), что позволяет наблюдать за состоянием и динамикой изменений результатов и условий осуществления образовательных процессов контингента обучающихся [1].

При проведении мониторинга младших школьников следует соблюдать преемственность в тестировании показателей физической подготовленности. В нашем исследовании были применены тесты, включенные в программу городских соревнований

«Губернаторские состязания» среди обучающихся 3–4 классов, где ребята показывают результаты своей физической подготовленности.

Мониторинг физической подготовленности обучающихся третьих классов проводился в три этапа в процессе учебного года. Первые два этапа включали в себя контрольный, аналитический и практический блоки (рис.). В контрольный блок входило тестирование показателей физической подготовленности обучающихся по представленным в работе тестам. Аналитический блок включал в себя анализ результатов при выполнении тестов и определение уровня физической подготовленности по каждому нормативу. Индивидуально для ученика подбирались дифференцированные карточки на основе уровня развития физических качеств. В процессе реализации практического блока проводились уроки физической культуры в объеме третьего часа в неделю, направленные на повышение уровня физической подготовленности. В зависимости от задач урока обучающиеся делились на группы по уровню физической подготовленности и выполняли физические упражнения, рекомендуемые в разработанных карточках дифференцированного развития. На четвертом этапе мониторинга проводилось итоговое тестирование и оценивалась динамика изменений и прироста результатов физической подготовленности.



Рис. Этапы проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся

Мониторинговое наблюдение за физической подготовленностью обучающихся третьих классов проводилось на базе МАОУ СОШ № 1 г. Мегиона в течение учебного года. В тестировании показателей физической подготовленности приняли участие мальчики и девочки двух третьих классов школы. В исследовании применялись тесты, предусмотренные учебной программой по физическому воспитанию для начальной школы, включенные в программу городских соревнований «Губернаторские состязания», с учетом возраста и пола обучающихся. После выполнения предложенных тестов результаты обучающихся анализировались и выявлялся индивидуально по каждому нормативу уровень развития

данного физического качества у конкретного ребенка. После каждого мониторинга в программу физического воспитания для учеников вносились корректировки и изменения в форме дифференцированных комплексов упражнений для развития отдельных физических качеств. Оценивалась динамика изменений и прироста результатов физической подготовленности.

Особенностью проведения данного исследования стало изучение динамики изменчивости показателей в результате применения третьего часа урока физической культуры, направленного на развитие и совершенствование физических качеств. Результаты исследования подверглись обработке методами математической статистики, были определены среднее значение группы и среднеквадратичное отклонение по каждому из тестов.

По результатам мониторинговых исследований, представленных в таблице, выявлена ярко выраженная динамика развития показателей физической подготовленности. Так, положительная динамика показателей отмечается в скоростно-силовых способностях при выполнении прыжка в длину с места, поднимания туловища за 30 с. В тесте на гибкость хороший показатель у девочек, а также в тесте на определение координационных способностей. Отмечается слабая динамика в силовых способностях у обучающихся, особенно у мальчиков, что соответствует возрастным особенностям. У мальчиков установлен низкий показатель в тесте на гибкость, но при этом он имеет умеренную тенденцию к увеличению.

По результатам мониторинга установлены различия в показателях физической подготовленности у мальчиков и девочек. Так, мальчики опережают девочек в показателях скоростно-силовых способностей, при выполнении прыжка в длину с места. У них лучше поддаются педагогическому воздействию развитие координационных способностей. Прирост к окончанию учебного года у мальчиков выше, чем у девочек: составил соответственно 32% и 14%.

Девочки опережают мальчиков в развитии гибкости, где отмечен высокий прирост. Так, у девочек результаты по данному качеству изначально выше и средний показатель на начало года фиксировался на отметке $M = 8,3$ см, а уже к окончанию года был установлен – $M = 13,3$ см; у мальчиков: в начале года $M = 2,3$ см, в середине и к концу года соответственно улучшилось $M = 3,7$ см и $M = 5,1$ см.

Координационные способности в челночном беге 4×9 м у обучающихся 3 класса практически находятся на одном уровне, существенная разница между результатами девочек и мальчиков не установлена. Следует отметить, что несколько выше показатели у мальчиков по сравнению с девочками, есть незначительные улучшения к концу года.

Результаты, полученные в беге на 400 метров, показали, что данный тест относится к изучению скоростной выносливости. Выполняя этот норматив, мальчики показали лучшие результаты по сравнению с девочками. Так, в начале года средний результат мальчиков составил 3 мин 02 с, а к концу года 2 мин 39 с. Тенденция на улучшении сохранилась и у девочек, соответственно $M = 3$ мин 18 с и $M = 3$ мин 04 с.

Показатели физической подготовленности обучающихся третьих классов в результате проведенного мониторинга

Тестовые задания		Подтягивание / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество	Наклон вперед сидя, см	Челночный бег 4×9, с	Бег 400 м, мин (зал)
мальчики, $n = 20$							
сентябрь	М	0,55	128,4	15,75	2,25	10,84	3,02
	σ	1,1	16,23	4,27	2,55	0,6	0,3
декабрь	М	0,85	133,75	17,55	3,7	10,68	2,48
	σ	1,42	17,28	4,39	2,72	0,7	0,3
апрель	М	1,3	139,75	20,3	5,1	10,42	2,39
	σ	1,87	5,87	5,57	3,39	0,72	0,3
прирост	%	98	32	31	86	21	32
девочки, $n = 19$							
сентябрь	М	8,58	118,47	14,1	8,32	11,49	3,18
	σ	3,61	17,99	3,84	6,77	0,79	0,18
декабрь	М	10,32	122,58	15,84	10,84	11,19	3,16
	σ	4,01	18,58	3,76	6,19	0,87	0,24
апрель	М	12,74	125,79	18,26	13,32	10,91	3,04
	σ	4,77	18,04	4,84	6,63	0,77	0,29
прирост	%	52	14	32	45	83	15

Рассмотрение мониторинга как части процесса физического воспитания в начальной школе позволяет учителю физической культуры внести коррективы в учебный процесс и повысить качество обученности детей. В ходе мониторинговых исследований, проведенных в течение учебного года (сентябрь, декабрь, апрель), было установлено, что целенаправленное и систематическое воздействие на развитие физических качеств младшего школьника способствует гармоничному физическому развитию ребенка и обеспечивает повышение обученности младшего школьника: в процентном соотношении у мальчиков прирост составил 30%, у девочек – 44%.

Внедрение дифференцированных комплексов упражнений, применяемых на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста, привело к положительной динамике увеличения большинства показателей физической подготовленности у обучающихся третьих классов на протяжении всего учебного года.

Литература

1. Изак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. М., 2005. 42 с.
2. Орлова С.В. Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры. 2011. № 6. С. 22–24.
3. Пашенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 41–43.
4. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П., Решетников И.С. Оценка эффективности проведения мониторинга физической подготовленности школьников // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи: Сборник научных трудов. М., 2002. С. 47–62.

© Шевченко О.А., Красникова О.С.

УДК 796.011: 379.85

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/71>

И.П. Шлее

канд. пед. наук

г. Кемерово, Кемеровский государственный университет

Н.В. Соляков

г. Кемерово, Кемеровский государственный университет

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Аннотация. В статье представлен анализ современного состояния, проблем и тенденций развития лечебного и спортивно-оздоровительного туризма в России. Результаты проведенного анализа дают возможность говорить о важности лечебного и спортивно-оздоровительного туризма как активной формы использования свободного времени в борьбе со снижением здоровья населения.

Ключевые слова: лечебно-оздоровительный туризм; спортивно-оздоровительный туризм; туристские территории; курорт; реабилитация; активный отдых; укрепление здоровья.

I.P. Shlee

*Candidate of Pedagogical Sciences
Kemerovo, Kemerovo state University*

N.V. Solyakov

Kemerovo, Kemerovo state University

STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF MEDICAL AND SPORTS TOURISM IN RUSSIA

Abstract. The article presents an analysis of the current state, problems and trends in the development of medical and sports tourism in Russia. The results of the analysis make it possible to talk about the importance of medical and sports tourism as an active form of using free time in the fight against the decline in public health.

Keywords: medical and health tourism; sports and health tourism; tourist territories; resort; rehabilitation; active recreation; health promotion.

Здоровье человека зависит не только от деятельности учреждений здравоохранения, доля их участия составляет лишь 10–15%. Основным фактором хорошего здоровья, на долю которого приходится 50–55%, является состояние и образ жизни людей. Важной частью здорового образа жизни является активный отдых и физическое оздоровление организма.

Стремительное развитие и массовая популяризация здорового образа жизни приводят к тому, что большинство людей в качестве активного отдыха отдают предпочтение лечебно-

оздоровительному туризму [9]. Выбирая такой вид туризма, люди настроены не только отдыхать и путешествовать, но и укреплять свое здоровье. Лечебно-оздоровительный туризм имеет огромный потенциал на сегодняшний день.

На мировом уровне лечебно-оздоровительный туризм является динамично развивающимся видом туризма. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, такой вид туризма займет нишу одной из ключевых отраслей в мире.

А.М. Ветитнев определяет оздоровительный туризм как туризм, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья в рамках специальных оздоровительных программ [3, с. 68]. В то же время можно рассматривать оздоровительный туризм как отдых и восстановление организма, душевных сил и физического состояния. При этом оздоровление – это сознательные действия, которые человек осуществляет для восстановления психических и физиологических сил [8, с. 7].

Необходимо обратить внимание на то, что каждый человек индивидуален, и только его индивидуальные особенности определяют условия, которые помогут восстановить его организм [7, с. 145]. Поддерживая эту точку зрения, А.А. Щербакова и В.С. Орлова выделяют 4 вида оздоровительного туризма [6]:

- 1) медицинский;
- 2) экологический;
- 3) спортивно-оздоровительный;
- 4) лечебно-оздоровительный.

Остановимся на рассмотрении каждого вида оздоровительного туризма более подробно.

Медицинский вид туризма – это такой туризм, который предусматривает медицинские услуги за пределами региона проживания, а также получение высококвалифицированного лечения. Медицинский и лечебно-оздоровительный туризм часто используют как синонимы.

Целью лечебно-оздоровительного туризма в современных условиях становится улучшение состояния здоровья, при этом задействованы туристские территории, которые предоставляют лечебно-оздоровительные услуги: курорты, бальнео-отели и бальнеологические курорты, санаторно-курортные комплексы, сра-отели и т. д.

В последнее время медицинский туризм набирает популярность. Связано это с тем, что туристы стремятся получить квалифицированную и экономически выгодную медицинскую помощь [10]. В свою очередь медицинские центры предлагают широкий спектр подобных услуг, это может быть как простое лечение зубов, так и сложные операции.

Лечебно-оздоровительный туризм делят на три группы:

- 1) выездной – такой туризм предполагает поездку за границу с целью получения медицинских услуг;
- 2) въездной – такой туризм предполагает посещение страны иностранными гражданами для удовлетворения медицинских потребностей;

3) внутренний – такой туризм предполагает передвижение граждан внутри одной страны между регионами для получения медицинских услуг.

Выделяют три вида медицинского туризма:

1) диагностический – такой вид туризма, который направлен на тщательное обследование организма с помощью высокоточного современного оборудования, выявление заболеваний и получение консультаций высококвалифицированных специалистов;

2) лечебный – такой вид туризма, где можно получить конкретные медицинские услуги, направленные на лечение определенных заболеваний (например, химиотерапия или хирургическое вмешательство); часто такое лечение просто невозможно получить на территории собственной страны;

3) восстановительный – такой вид туризма, который направлен на осуществление качественной реабилитации и восстановления после серьезных заболеваний: паралича, травм или инсульта, например.

Преимуществами медицинского туризма являются:

- высококвалифицированные специалисты;
- высокоточное современное оборудование;
- инновационные технологии и методики лечения.

Но помимо очевидных преимуществ медицинский туризм также обладает определенными недостатками, например, если после проведенного лечения за рубежом по факту возвращения на родину у человека возникают осложнения со здоровьем, он не всегда может получить адекватную оценку своего состояния от местных врачей и качественную помощь; в таком случае необходимо повторное вмешательство иностранного врача.

Лечебно-оздоровительный туризм относится к наиболее древним видам в туристической сфере. Люди научились применять минеральные воды и лечебные грязи еще в древние времена. Данный вид туризма подразделяется на несколько типов в зависимости от курортов и, соответственно, от способов и методов лечения:

1) грязевый – курорт, на котором основным методом лечения являются грязевые ванны (например, Сакское озеро в Крыму, Карачи в Новосибирской области, озеро Эльтон в Волгоградской области и др.);

2) бальнеологический – курорт, лечение на котором осуществляется с помощью термальных источников и минеральных вод (крупнейшая группа бальнеологических курортов находится в Кисловодске, Пятигорске и Железноводске, также популярными курортами являются Паратунка на Камчатке и Ейск на Азовском море);

3) климатический – на таком курорте основной составляющей лечения является особый климат территории: горный, приморский (такие курорты располагаются на Балтийском и Черном морях, Финском заливе, а также в Анапе, Геленджике и др.).

Помимо этих трех видов курортов существуют также курорты, где для лечения и восстановления применяются все три характерных метода.

Развитию лечебно-оздоровительного туризма способствует низкая стоимость предоставляемых услуг. Для потенциального туриста при выборе курорта экономия времени

и финансов играет большую роль. Прибыль, получаемая регионами от оказания такого рода деятельности, поступает в региональный бюджет, что позволяет региону развиваться и совершенствоваться, поэтому лечебно-оздоровительный туризм оказывает огромное влияние на развитие региона страны и его экономику.

Несмотря на всю привлекательность лечебно-оздоровительного туризма, нельзя не затронуть ряд основных проблем, которые существуют на сегодняшний день:

- недостаточный государственный контроль в области обеспечения охраны лечебных природных ресурсов, расположенных на территории лечебно-оздоровительных курортов;
- необходимость в постоянном повышении квалификации специалистов лечебно-оздоровительных курортов;
- низкая информированность населения о возможностях существующих в России лечебно-оздоровительных курортов;
- невозможность конкуренции с зарубежными курортами в связи с устаревшим и изношенным оборудованием инфраструктуры лечебно-оздоровительных курортов России.

Также в связи с тем, что конкуренция среди желающих оказывать подобные услуги высока, в погоне за прибылью различные курорты и санатории могут оказывать незаконные и некачественные медицинские услуги, которые могут нанести вред не только здоровью, но и жизни человека.

Несмотря на существующие проблемы, лечебно-оздоровительный туризм является перспективным направлением туризма сегодня. По состоянию на 2019 г., с лечебно-оздоровительными целями путешествовали более 8 млн человек [5]. В России акцентируется внимание на развитие сферы туризма и медицины. С этой целью в нашей стране в 2018 г. утверждена целевая программа развития санаторно-курортного лечения [4].

Еще одним популярным видом оздоровительного туризма является спортивно-оздоровительный туризм. Когда речь идет о спортивном туризме, чаще всего имеется в виду активный отдых, иногда этот отдых может быть экстремальным и связанным с потенциальной опасностью. Такой туризм нередко связан с соревнованием и преодолением препятствий.

Основными функциями спортивно-оздоровительного туризма являются:

- оздоровление (сохранение и укрепление здоровья, увеличение активного периода жизни);
- совершенствование тела и физических возможностей (повышение производительности и работоспособности организма);
- воспитание личностных качеств человека.

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм помогает не только в улучшении здоровья, но и повышает общественную активность, умственное развитие, уровень культуры населения. На сегодняшний день существует следующая классификация спортивного туризма [1, с. 33–34]:

- 1) пешеходный – такой туризм характеризуется тем, что им можно заниматься в любом месте, не используя при этом какую-либо технику; маршрут может пролегать через парк, лес и др.;

2) лыжный – особенностью такого туризма является сезонность; заниматься таким туризмом можно только при наличии снега, также необходимо оборудование – лыжное снаряжение;

3) горный – одна из разновидностей пешеходного туризма; занятие таким видом туризма требует особой сноровки и подготовки; для горного туризма необходимо функциональное снаряжение;

4) водный – такой туризм заключается в преодолении маршрута по воде; сюда относят рафтинг, парусный туризм, сплав по реке и др.; помимо объемной экипировки и снаряжения для занятий таким туризмом необходимы плавсредства (например, катамаран, каноэ, байдарка и др.);

5) наземный – этот вид спортивного туризма характеризуется передвижением на велосипедах, мотоциклах, автомобилях;

6) спелеотуризм – такой вид туризма, маршрут которого пролегает в пещерах, подземельях.

Несмотря на многообразие видов спортивно-оздоровительный туризм сталкивается с рядом сложностей. В первую очередь, это устаревание инфраструктуры спортивного туризма. Построенные в разных регионах страны спортивные объекты (например, Олимпийские объекты в Сочи, в Казани, Красноярске и др.) изнашиваются и устаревают, многие из этих объектов требуют переоборудования и переоснащения, что затруднительно ввиду значительных вложений и несоизмеримо небольшим спросом населения.

Еще одной немаловажной проблемой организации спортивно-оздоровительного туризма является отсутствие специалистов, способных оказывать услуги в этой области. Подготовка кадров по спортивно-оздоровительному туризму началась еще в СССР в 50-х гг. и осуществлялась преимущественно в учебных заведениях, подведомственных Государственному комитету по спорту СССР [2]. Качественную подготовку кадров осуществляла система профсоюзного туризма, которая на сегодняшний день уже не существует.

Также нерешенной является проблема снижения контроля за спортивно-туристским движением со стороны государства. Потеря управляемости государством туристского движения привела к тому, что снизился уровень его безопасности. В СССР все группы туристов должны были регистрироваться в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Подача такой заявки в советские годы гарантировала выдачу продуктов туристским отрядам, а также снаряжения. Отсутствие такой заявки являлось отягощающим обстоятельством при возникновении несчастного случая. В наши дни заявка в МКК все еще является обязательной, но поскольку продуктивное обеспечение и снаряжение не является проблемой, официальная заявка перестала быть необходимым условием похода. Туристские группы ходят в походы на свой страх и риск, не осуществляя официального документирования.

На сегодняшний день практически отсутствует пропаганда спортивно-оздоровительного туризма. Население нуждается в просвещении пользы, особенностей и разнообразия такого вида туризма.

Таким образом, современный спортивно-оздоровительный туризм нуждается в высококвалифицированных специалистах, осуществляющих профилактическое оздоровление населения. Для повышения здоровых нравственных ориентиров важна массовость спортивно-оздоровительного туризма. Важно развивать массовый и любительский спорт, привлекать не только детей и молодежь, но и более зрелое население. Не менее важно развивать те направления туризма, которые функционально применимы к существующим на сегодняшний день крупным спортивным объектам.

Развивающаяся спортивная инфраструктура и обширные территориальные ресурсы России дают основу перспективному развитию спортивно-оздоровительного туризма в нашей стране. Таким образом, лечебный и спортивно-оздоровительный туризм – это, несомненно, социально-ориентированная сфера образа жизни человека. По мере улучшения благосостояния населения России развитие оздоровительного туризма будет иметь прогрессивный характер.

Литература

1. Карпова Г.А., Гришин С.Ю., Черных А.Н., Ткачев В.А. Современные аспекты экологизации туристской деятельности – теория и практика. СПб., 2018. 112 с.
2. Кузин В.В., Гоннияз С.А. Концептуальные основы подготовки кадров по специальности «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 36–42.
3. Организация санаторно-курортной деятельности: Учебное пособие / А.М. Ветитнев, Я.А. Войнова. М., 2014. 272 с.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26 ноября 2018 г. № 2581-р «Об утверждении стратегии развития санаторно-курортного комплекса Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_311873
5. Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru> (13.11.2020).
6. Щербакова А.А., Орлова В.С. Индустрия лечебно-оздоровительного туризма и направления ее модернизации // Проблемы развития территории. 2014. № 2(70). С. 37–48.
7. Шлее И.П., Волгин Ю.Г. Формирование профессионально-коммуникативной компетенции у студентов – сотрудников органов внутренних дел как фактор успешности их профессиональной деятельности // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. № 2(22). С. 144–149.
8. Шлее И.П. Учет личностных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для дифференциации подходов к их обучению // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2019. № 1(33). С. 6–12.
9. Volkova T., Pavlov G., Schlee I. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) // E3S Web of Conferences 41, 02027. 2018. URL: <https://clck.ru/Sr9ij>
10. Chistyakova G., Rolgaizer A., Bondareva E., Shlee I. International Practice Of Environmental Challenges Regulation // E3S Web of Conferences. IVth International Innovative Mining Symposium. 2019. С. 02024.

УДК 796-056.266: 159.9

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/72>

Б.П. Яковлев

д-р психол. наук

г. Ханты-Мансийск, Югорский государственный университет

Т.Б. Думова

г. Сургут, Сургутский государственный университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ВЛИЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ С ОВЗ

Аннотация. Сущностной характеристикой психологического сопровождения инклюзивного образования является создание специфических условий для перехода личности спортсмена к саморазвитию и самоорганизации. Психологическое сопровождение означает содействие в достижении максимальных результатов и создании благоприятных условий профессионального и личностного развития для студентов-спортсменов с ОВЗ.

Ключевые слова: психологическое сопровождение; спортивная деятельность; учебная деятельность; квалифицированные студенты-спортсмены с ОВЗ; инклюзивное образование; психическая нагрузка.

B.P. Yakovlev

Doctor of Psychological Sciences

Khanty-Mansiysk, Ugra State University»

T.B. Dumova

Surgut, Surgut state University

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF INCLUSIVE EDUCATION BASED ON THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL MENTAL LOAD ON STUDENTS ATHLETES WITH DISABILITIES

Abstract. The essential characteristic of the psychological support of inclusive education is the creation of specific conditions for the transition of the athlete's personality to self-development and self-organization. Psychological support means assistance in achieving maximum results and creating favorable conditions for a student-athlete with disabilities of professional and personal development.

Keywords: psychological support; sports activities; educational activities; qualified student-athletes with disabilities; inclusive education, mental load.

Введение. Под психологическим сопровождением следует понимать систему организационных, диагностических, обучающих и развивающих мероприятий для тренеров-

педагогов, спортсменов, практических психологов, направленных на создание наиболее приемлемых условий спортивной деятельности, а также систему организационных, диагностических, коррекционно-развивающих методов, направленных на самореализацию основных субъектов учебной, профессиональной и спортивной деятельности.

В процессе психологического сопровождения специалист-психолог создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими личностными и профессиональными проблемами». Психологическое сопровождение в реализуемой деятельности означает содействие в достижении максимальных для данного субъекта результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах жизнедеятельности.

Большинство исследователей отмечают, что психологическое сопровождение «предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности». Более того, правильно организованное психологическое сопровождение открывает перспективы личностного роста и продуктивности в различных областях деятельности.

Цель научного исследования – теоретически обосновать особенности психологического сопровождения инклюзивного образования на основе влияния индивидуальной величины психической нагрузки на студентов-спортсменов с ОВЗ.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение, сравнение, идеализация, беседа, наблюдение.

Результаты и их обобщение. Нужно отметить, что не только здоровые спортсмены, но и спортсмены с ограниченными возможностями здоровья испытывают огромное влияние на организм и психические проявления величины психической нагрузки. Мы сделали акцентированное внимание на студентах-спортсменах с ограниченными возможностями здоровья в процессе их обучения в физкультурном вузе. В процессе обучения студенты с ОВЗ испытывают психическую нагрузку, которая способствует развитию как положительных, так и отрицательных индивидуально-психологических качеств. В данном исследовании мы пытались раскрыть возможности применения различных программ (психодиагностической, коррекционной, консультативной) для развития толерантности и стабильности к психической нагрузке у студентов-спортсменов с нарушениями слуха в период их обучения в вузе [2–4].

Важность изучения проблемы психической нагрузки у студентов-спортсменов с ОВЗ в настоящее время ограничивается и определяется не только экстремальными условиями в области физической культуры и спорта, но также в области учебной и человеческой деятельности. В настоящее время на базе Югорского государственного университета совместно с учеными, педагогами Гуманитарного института североведения исследуется влияние особенностей психической нагрузки на адаптацию к учебной деятельности спортсменов-студентов с ОВЗ и здоровых студентов. Достаточно высокие требования к организму и психике студентов с различным уровнем здоровья в высшей школе предъявляет

увеличение учебных и психических нагрузок. Наибольшие психические нагрузки в течение всего времени обучения в вузе стрессорно воздействуют на организм и психику студентов, но особое влияние они оказывают на студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Теоретические положения и практические рекомендации по оптимизации, гармонизации учебной и спортивной деятельности студентов с ОВЗ, которые существуют в научно-методической литературе, носят общий характер, что затрудняет их использование [2, с. 90]. В науке об инклюзивном образовании отсутствуют эмпирические исследования по оценке влияния психических нагрузок на саморегуляцию психических действий, психомоторные, психофизиологические функции, сравнительный анализ со здоровыми спортсменами с учетом возрастного-полового диморфизма в условиях специфики учебной деятельности в вузе. Это в очередной раз говорит о слабой разработанности проблемы. В связи с этим изучение влияния учебных, физических и психических нагрузок в системе получения высшего профессионального образования высококлассных спортсменов-студентов с ОВЗ с целью оптимизации и гармонизации структуры и содержания качества и эффективности учебной деятельности представляется важным и актуальным в настоящее время.

Поступая в вузы, люди с ограниченными возможностями здоровья становятся студентами, к ним должны предъявляться такие же требования, как и к здоровым студентам.

Если сравнивать юношеский возраст с другими возрастами, то здесь можно отметить наивысшую скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач. Следовательно, возраст студентов характеризуется достижением наивысших, «пиковых» результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Поэтому в этот период студенты с ограниченными возможностями здоровья наиболее ранимы, подвержены стрессам. Маломобильным студентам присущи значительные проблемы в построении межличностных отношений. Неадекватность самовосприятия, самопознания, восприятия окружающих формирует у таких студентов неудовлетворенность отношениями с миром, окружающими людьми и нарушение социально-психологической адаптации в целом.

Исследования выявили, что студенты с ограниченными возможностями здоровья испытывают потребность в психологической поддержке при решении проблем личностного и профессионального самоопределения, сохранения и развития психического здоровья, развития социальной активности и личности в целом [1].

Инклюзивное образование предполагает равные права, равные требования, а значит, и равное отношение ко всем обучающимся. Но уровень восприятия учебной нагрузки у студентов с ОВЗ отличается от уровня восприятия у здоровых студентов. Поэтому психическая нагрузка в условиях учебной деятельности, которую испытывают студенты с ОВЗ, может быть предельной, что ведет к нарушению здоровья обучающихся.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в индивидуальной величине психической нагрузки, которая бы соответствовала их умственным и физическим возможностям.

Организация учебно-воспитательного процесса, проведенная с учетом не только учебных, но и психических нагрузок, может служить одним из важных инновационных аспектов повышения познавательной активности, творческого мышления, психологической готовности, а также сохранения и развития здоровья обучающихся. Такое возможно лишь в условиях инклюзивного образования [4, с. 37].

При этом мы должны понимать: самым важным в инклюзивном образовании является то, что каждый человек, независимо от имеющихся у него каких-либо особенностей, посредством включения в образование получает доступ в общество. Идея инклюзии состоит в обеспечении равных отношений ко всем людям, исключает любую дискриминацию, строит новую культуру включающего общества. А изменение, наращивание культуры требует времени. Инклюзия – далеко не только физическое нахождение людей с ОВЗ в образовательном учреждении. Она подразумевает изменение образовательного учреждения и системы отношений участников, тесное сотрудничество педагогов и специалистов, вовлечение родителей в работу, систему поддержки всех нуждающихся в ней учеников, средовую доступность во все помещения здания. Особенность инклюзивного образования заключается в принципиально новой системе педагогики, где студенты с особыми образовательными потребностями и преподаватели работают над общей целью, опирающейся, прежде всего, на поддержку, принятие и взаимопомощь.

Только при таком подходе студенты с ОВЗ смогут получать образование, не испытывая при этом предельных психических нагрузок.

Заключение. Таким образом, важно выявить влияние психических нагрузок на готовность к учебным нагрузкам, толерантность, здоровье и индивидуальные особенности спортсменов с ОВЗ разной квалификации, стажа, вида спорта, возрастно-полового диморфизма, состояния здоровья в системе напряженной учебно-тренировочной деятельности в условиях инклюзивного образования с учетом параллельных констатирующих исследований по разработке коррекционно-развивающих программ формирования оптимальных условий продуктивного выполнения учебной, профессиональной и спортивной деятельности.

Литература

1. Купреева О.И. Особенности «Я-концепции» взрослых инвалидов с ампутационными дефектами конечностей: Дис. ... канд. психол. наук. Киев, 2003. 199 с.
2. Яковлев Б.П., Усаева Н.Р., Апокин В.В., Тарасенко И.Б., Банщикова А.Г. Диагностические критерии особенностей психической нагрузки в условиях учебной деятельности спортсменов-студентов с ОВЗ и здоровых спортсменов-студентов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 89–92.

3. Яковлев Б.П., Усаева Н.Р., Апокин В.В. Отличительные особенности влияния психической нагрузки на студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и здоровых студентов в условиях учебной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 86–88.

4. Яковлев Б.П., Усаева Н.Р. Психическая нагрузка в аспекте организации адаптивного самовоспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях учебной деятельности // Адаптивная физическая культура. 2014. № 2. С. 35–38.

© Яковлев Б.П., Думова Т.Б.

УДК 615.825

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/73>

А.Н. Якушева

канд. биол. наук

г. Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры

В.А. Кочетков

г. Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С АРТРОЗОМ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению влияния метода постизометрической релаксации в коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у пациентов с артрозом коленного сустава. Проведение исследования показало важность использования дополнительных средств реабилитации у лиц с артрозом.

Ключевые слова: постизометрическая релаксация; оценка качества жизни; коррекция функциональных нарушений; артроз коленного сустава; опорно-двигательный аппарат.

A.N. Yakusheva

Candidate of Biological Sciences

Chelyabinsk, Ural State University physical culture

V.A. Kochetkov

Chelyabinsk, Ural State University physical culture

INFLUENCE OF THE POST-ISOMETRIC RELAXATION METHOD ON THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH KNEE ARTHROSIS

Abstract. The article presents the results of the study to identify the effect of the method of post-isometric relaxation in the correction of functional disorders of the musculoskeletal system by patients with arthrosis of the knee joint. The study showed the importance of using additional rehabilitation means by persons with arthrosis.

Keywords: post-isometric relaxation; quality of life assessment; correction of functional disorders; arthrosis of the knee joint; musculoskeletal system.

Любые нарушения опорно-двигательного аппарата несут за собой ограничения в какой-либо двигательной деятельности, существенно оказывая влияние на качество жизни пациента. У людей, страдающих артрозом коленного сустава, возникают ограничения в подвижности сустава, уменьшается объем движений, возникают различной степени выраженности болевые ощущения.

Несмотря на уровень развития медицины и физической реабилитации проблема артроза коленного сустава далека от решения. Согласно последним исследованиям общероссийской организации «Ассоциация ревматологов России» распространенность гонартроза составляет примерно 100–120 случаев на 10 тыс. человек населения [5, с. 7].

Гонартроз по статистике у 80% пациентов вызывает значительные изменения в образе жизни, снижая его качество, а у 10–20% становится причиной инвалидности. На территории РФ в структуре заболеваний опорно-двигательного аппарата артроз занимает примерно треть от общего числа заболеваний. Гонартроз по частоте находится на первом месте по встречаемости и на втором по трудопотерям [4, с. 96].

Цель исследования – оценить влияние метода постизометрической релаксации в коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата на качество жизни пациентов с артрозом коленного сустава.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе оздоровительного центра «Эстетико». В нем приняли участие 40 человек – 32 женщины и 8 мужчин – в возрасте 45–60 лет с диагнозом артроз коленного сустава. Все пациенты, включенные в исследование, дали добровольное письменное информированное согласие на участие в исследовании. После первичного обследования пациенты были распределены на 2 группы – основную и контрольную по 20 человек в каждой. В контрольной группе проводили комплекс восстановительных мероприятий в соответствии с клиническими рекомендациями оказания медицинской помощи лицам с гонартрозом коленного сустава, в основной группе в программе реабилитационных мероприятий дополнительно использовали метод постизометрической релаксации.

Качество жизни пациентов оценивалось по опроснику SF-36, разработанного для оценки качественного и независимого показателя качества жизни вне зависимости от социального, культурного и политического контекста. Тест SF-36 состоит из 36 вопросов, сгруппированных в 8 шкал и 2 показателя (физическое и психическое здоровье). Он отражает общее благополучие и степень удовлетворенности сторонами жизни человека, на которые влияют состояние здоровья. Чем выше значение показателя (от 0 до 100), тем лучше оценка по избранной шкале [2, с. 367].

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета статистических программ Statistica for Windows (версия 6.0). Для оценки полученных результатов использовался метод математической статистики – t-критерий Стьюдента. Статистически значимыми во всех случаях считались различия при $p < 0,05$ [3, с. 51].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты до и после комплекса мероприятий в основной и контрольной группах приведены в таблице и на рисунке.

Как видно из таблицы, до проведения комплекса мероприятий в показателях физического и психологического компонента между основной и контрольной группами не было статистически значимых различий ($p > 0,05$).

После проведения комплекса мероприятий показатели физического компонента в основной группе увеличились с $43,9 \pm 0,51$ до $46,76 \pm 0,45$, а в контрольной группе – с $44,05 \pm 0,55$ до $45,14 \pm 0,44$, что соответствует показателю средней оценки качества жизни. В обеих группах наблюдается положительная динамика и она является статистически значимой ($p < 0,05$). Между показателями основной и контрольной групп после реабилитации наблюдались статистически значимые различия ($p < 0,05$).

Таблица

Результаты показателей оценки качества жизни

Группы	Показатель оценки качества жизни: физический компонент		Уровень значимости
	до комплекса мероприятий M±m	после комплекса мероприятий M±m	
Основная (n=20)	43,9±0,51	46,76±0,45	p<0,05
Контрольная (n=20)	44,05±0,55	45,14±0,44	p<0,05
p	p>0,05	p<0,05	
Группы	Показатель оценки качества жизни: психологический компонент		Уровень значимости
	до комплекса мероприятий M±m	после комплекса мероприятий M±m	
Основная (n=20)	59,43±0,52	61,29±1,35	p>0,05
Контрольная (n=20)	61,17±0,79	62,04±1,19	p>0,05
p	p>0,05	p>0,05	

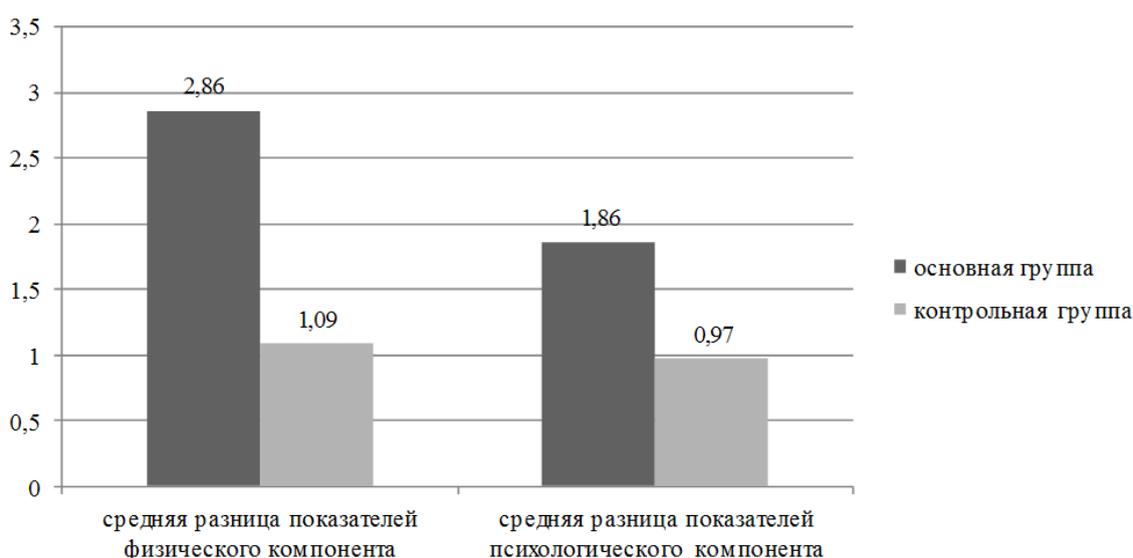


Рис. Динамика показателей оценки качества жизни

Оценивая результаты показателей психологического компонента, можно заметить, что показатели основной группы увеличились с $59,43 \pm 0,52$ до $61,29 \pm 1,35$ (повышенный

показатель качества жизни), этот результат не является статистически значимым ($p > 0,05$). В контрольной группе показатели так же не являются статистически значимыми ($p > 0,05$), увеличиваясь с $61,17 \pm 0,79$ до $62,04 \pm 1,19$, что соответствует повышенному уровню оценки качества жизни.

Между показателями психологического компонента в основной и контрольной группах после реабилитационных мероприятий наблюдались статистически незначимые различия ($p > 0,05$), наблюдается лишь положительная динамика.

Таким образом, результаты оценки качества жизни пациентов с артрозом коленного сустава в основной группе, где применяли метод постизометрической релаксации, выявили достоверно положительную динамику, что свидетельствует о том, что использованный метод положительно влияет на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата лиц с артрозом коленного сустава. Данные эффекты были получены за счет механизма рефлекса на растяжение, который осуществляется при выполнении постизометрической релаксации, что способствует расслаблению и растяжению мышечно-фасциальной ткани с разведением точек прикрепления мышцы в крайние положения, реализуясь с помощью изометрического сокращения мышц, подлежащих растягиванию, с последующей релаксацией и медленным растяжением мышцы до предела диапазона движения [1, с. 26].

По нашему мнению, отсутствие достоверно положительной динамики в психологическом компоненте связано с тем, что предложенный комплекс не оказал должного влияния, так как психоэмоциональное состояние в начале комплекса реабилитационных мероприятий было на высоком уровне.

Литература

1. Еремушкин М.А., Киржнер Б.В., Мочалов А.Ю. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц: Учебное пособие. СПб., 2018. 288 с.
2. Коваленко В.Н., Борткевич О.П. Остеоартроз. Практическое руководство. Киев, 2005. 592 с.
3. Круглова Е.С. Выбор критериев расчета достоверности различий результатов экспериментальных исследований // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2018. № 4(20). С. 50–58.
4. Лапшина С.А., Мухина Р.Г. Остеоартроз: современные проблемы терапии // Русский медицинский журнал. 2016. № 2. С. 95–101.
5. Мозговая Е.Э., Зборовская И.А., Бедина С.А., Трофименко А.С. Остеоартроз – современный взгляд на лечение // Лекарственный вестник. 2019. № 4(76). С. 7–15.
6. Якушева А.Н. Педагогические инновации в рамках дисциплин подготовки бакалавров по профилю «Физическая реабилитация» // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: Материалы XXX региональной научно-методической конференции. Челябинск, 2020. С. 279–284.

© Якушева А.Н., Кочетков В.А.

Научное издание

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

X Всероссийская научно-практическая конференция

г. Нижневартовск, 20 ноября 2020 г.

ISBN 978-5-00047-588-1



Редактор: Н.В. Титова

Технический редактор: Д.В. Вилявин

Обложка: Д.В. Вилявин

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 22.01.2021

Формат 60×84/8

Гарнитура Times New Roman. 10,3 Усл. печ. листов

Электронное издание. Объем 7,20 МБ. Заказ 2179

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г.Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4

Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru