

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Материалы Всероссийской
научно-практической конференции*

Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года

Текстовое (символьное) электронное издание

Санкт-Петербург
2022

© ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022

ISBN 978-5-7641-1808-6

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ
И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года

Под общей редакцией
канд. пед. наук С.А. Романченко

© ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022

ISBN 978-5-7641-1808-6

Санкт-Петербург
2022

УДК 796
ББК 75.1
Ф50

Редакционная коллегия:

С.А. Романченко (гл. ред.), О.Г. Румба, М.Т. Лобжа,
Т.Е. Веселкина, Е.В. Радовицкая, Т.В. Сизова

Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 июня 2022 г. ; под общей редакцией С.А. Романченко. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022. – 286 с. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP и выше ; Firefox (3.0 и выше) или IE (7 и выше) или Opera (10.00 и выше), Flash Player, Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-7641-1808-6

В сборнике представлены статьи, раскрывающие роль и место физической культуры и спорта в современной жизни, а также применение дистанционных технологий в данном виде деятельности. В первом разделе рассмотрены актуальные проблемы психолого-педагогических и медико-биологических аспектов физического воспитания молодежи, второй раздел отражает реалии и перспективы развития студенческого спорта в современных условиях, в третьем представлены работы, отражающие опыт построения физкультурно-спортивной деятельности в дистанционном формате.

Материалы сборника предназначены для научных работников, преподавателей вузов, докторантов, аспирантов, магистрантов, студентов и могут быть полезны как для специалистов в области физической культуры, так и для всех, кто интересуется физкультурно-спортивной деятельностью.

УДК 796
ББК 75.1

ISBN 978-5-7641-1808-6

© ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

<i>Алрадван Маи</i>	
Страх, связанный с растяжением связок голеностопного сустава у легкоатлетов	7
<i>Андреева В.А.</i>	
Мотивация к здоровью	9
<i>Бахтина Т.Н., Хитров Е.Г.</i>	
Статистический анализ способности студентов специальной медицинской группы противостоять недостатку кислорода.....	12
<i>Васельцова И.А., Белов Д.О., Бродецкий А.Б.</i>	
Педагогические подходы к формированию физической культуры обучающихся в высших учебных заведениях	16
<i>Веселкина Т.Е., Губарь М.В.</i>	
Воспитание положительных личностных качеств средствами физической культуры и спорта в Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I.....	18
<i>Гаврилина А.О., Валиуллина Э.Р.</i>	
О формировании мотивации и осознанности к занятиям спортом у студенческой молодежи.....	21
<i>Грицких Н.И.</i>	
Спортивная квест-игра как средство активизации познавательной деятельности у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры	24
<i>Журавская Н.С., Попова Е.Е.</i>	
Организация занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья	28
<i>Замятина А.А., Правдов М.А.</i>	
Развитие скоростно-силовой выносливости в плавании баттерфляем у юных пловцов на этапе углубленной специализации	30
<i>Затолокина С.Р.</i>	
Развитие коммуникативных навыков у школьников на уроках физической культуры	34
<i>Зелюков Ю.Ю.</i>	
Оптимизация физического состояния учащихся 5–11-х классов общеобразовательной школы средствами спортивных игр.....	37
<i>Зенкова Т.А.</i>	
Профилактика заболеваний у студентов специальной медицинской группы.....	40
<i>Зуб И.В.</i>	
Психологические особенности студенческой молодежи и их влияние на профессионально-прикладную физическую подготовку.....	44
<i>Калита Н.А.</i>	
Решение воспитательных задач средствами хоккея на внеклассных занятиях у мальчиков младшего школьного возраста	48
<i>Каровецкая Д.М., Малкова В.В., Радовицкая Е.В., Романченко С.А.</i>	
Пути повышения профессиональных компетенций и биологической грамотности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.....	51
<i>Карманова Н.В., Сизова Т.В., Веселкина Т.Е.</i>	
Здоровьеориентированный обучающийся транспортного вуза, или Как заинтересовать физкультурой молодежь	53
<i>Кокшаров А.В., Гриценко Д.А.</i>	
Уровень физической активности студентов транспортного вуза.....	56
<i>Лешева Н.С., Шигабудинов А.В., Шаронова А.В., Бахтина Т.Н.</i>	
Скандинавская ходьба как важная составляющая здорового образа жизни студента	60
<i>Лобжа М.Т., Верховенко Т.О., Горбунов С.В., Грибченко С.П.</i>	
Об оптимальной продолжительности утренней физической зарядки.....	64
<i>Малкова В.В., Каровецкая Д.М., Радовицкая Е.В.</i>	
Интерактивные педагогические технологии в образовательном процессе	67

<i>Мартынова А.С., Клименко А.А.</i>	
Исследование силовых качеств студенток 1–2-го курсов технического вуза	70
<i>Онучин Л.А., Бармин А.Г., Кочергин И.А., Архипова Ю.А.</i>	
Физическое развитие студентов 1-го курса СПбГИКиТ по результатам контрольных тестирований	73
<i>Павлова И.В., Герман Е.В.</i>	
Развитие выносливости у лиц с различными нарушениями сердечно-сосудистой деятельности в процессе учебных занятий по физической культуре и спорту в вузе	77
<i>Панчук Н.С.</i>	
Физическое воспитание как средство развития профессионально значимых качеств у студентов юридического университета	81
<i>Приходько А.М., Цирульников Н.Н., Ница А.А.</i>	
Адаптационные возможности кондиционной физической тренировки к успешному выполнению задач специальных операций	84
<i>Решетова А.А., Михайлова Т.А.</i>	
Влияние биоритмов на физическую активность обучающихся	88
<i>Романченко С.А., Радовицкая Е.В., Чуркина А.С.</i>	
Двигательная активность как одно из средств повышения иммунитета	91
<i>Романченко С.А., Власова Г.Г., Никитенко Н.И., Чуркина А.С.</i>	
Влияние двигательной активности на здоровье, физическое развитие и формирование профессиональных компетенций будущих инженеров	94
<i>Рыбальченко Т.П., Саакянц А.А.</i>	
Влияние показателей психологической подготовленности на результаты соревновательной деятельности студентов	97
<i>Селиванова Е.Д., Соболева Н.Ю.</i>	
Трудности молодых учителей физической культуры в период адаптации к профессиональной деятельности	100
<i>Серова Е.И., Перепелкин И.А., Перепелкина В.М.</i>	
Уточнение итогов эмпирического исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе	104
<i>Сунагатова Л.В., Шемереко А.С.</i>	
Психолого-педагогические условия формирования творческого потенциала будущих педагогов по физической культуре	106
<i>Талочкина В.А.</i>	
Влияние средств скандинавской ходьбы на эмоциональную сферу детей старшего дошкольного возраста	110
<i>Тиханова Е.И.</i>	
Активизация учебной деятельности студентов	113
<i>Тусеева Е.И., Соболева Н.Ю.</i>	
Психэмоциональное здоровье студентов высших учебных заведений при дистанционном обучении	117
<i>Чуркина А.С., Романченко С.А.</i>	
Использование тренажерного устройства – петли TRX в учебно-тренировочном процессе акробатов-юношей	121
<i>Чуркина А.С., Романченко С.А., Ляшенко О.В., Кудянова Д.Д.</i>	
Учет психологического климата при подготовке молодежных команд по чир-спорту	125
<i>Шаронова А.В., Соколовская О.Л., Портнова Л.Н., Жилин С.С., Бовинова Н.Н.</i>	
Йога в ежедневной двигательной активности студентов с детским церебральным параличом	129
<i>Шиленко О.В., Петрова Т.Н., Таланцева В.К.</i>	
Стретчинг и основные эффекты его применения	133
<i>Яни А.В., Воскобоева Д.В.</i>	
Формирование спортивной культуры студентов на основе спортивных игр	137

Раздел II СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

<i>Артемяева Ж.С., Сизова Т.В.</i>	
Пути повышения надежности исполнения содружеств повышенной сложности в групповых упражнениях художественной гимнастики	140

<i>Биленькая О.Н.</i>	
Инновации в спортивном бизнесе	144
<i>Быстров С.М., Васильев А.А., Верховенко Т.О., Тубол Т.Н.</i>	
Шахматы в вузе. Задачи, возможности, достижения	147
<i>Варенцова В.Е.</i>	
Особенности реализации оздоровительной нагрузки для девушек старших классов с использованием фитнес-технологий	150
<i>Васильев И.М.</i>	
Система спортивного кластера как способ оптимизации деятельности спортивных сооружений (многофункциональных спортивных комплексов)	153
<i>Дмитриев И.В.</i>	
Средства специальной физической подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА в дисциплинах фрейм раннинг (рейс раннинг)	159
<i>Елисеенко А.Ю., Кабанов А.А., Кабанов Ар.А.</i>	
Анализ проявления агрессии в студенческом водном поло	162
<i>Куванов В.А.</i>	
Развитие специальной выносливости самбистов с помощью упражнений из других видов борьбы	166
<i>Куванов В.А., Горбунов С.В.</i>	
Повышение эффективности тактической подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации	169
<i>Куванов В.А.</i>	
Повышение эффективности тактической подготовки в борьбе самбо	171
<i>Мироненко Е.Н., Антипин В.Б., Потапенко А.В.</i>	
Воспитание скоростно-силовых качеств студентов-пловцов	173
<i>Мухаметова О.В., Климова Е.В.</i>	
Особенности современного комплекса ГТО в системе физического воспитания населения страны....	177
<i>Оборин А.В.</i>	
Классификация спортивных и прикладных единоборств на занятиях по элективной физической культуре (спортивные единоборства)	180
<i>Онищук А.О., Чепиков Е.М.</i>	
Профилактика травматизма спортсменов в пулевой стрельбе	182
<i>Перова А.М.</i>	
Отношение молодежи к физической культуре в постпандемии	186
<i>Пожидаев С.Н., Пасечник Ж.В., Пожидаева И.Л.</i>	
Разработка рекреационно-оздоровительного силового вида спорта студентов транспортного вуза.....	189
<i>Решетова А.А., Михайлова Т.А.</i>	
Физическое воспитание студентов	193
<i>Сидорова Е.Н.</i>	
Модифицированный тренировочный план ледовой подготовки фигуристов 6–7 лет	195
<i>Сизова Т.В., Артемьева Ж.С., Архипова Ю.А.</i>	
Современное состояние студенческой художественной гимнастики в Санкт-Петербурге	199
<i>Тубол Т.Н., Леванова А.А.</i>	
Роль двигательной активности в повышении иммунитета и профилактике простудных заболеваний	202
<i>Трещева О.Л., Брейзе Е.А., Каибулина А.Ш.</i>	
Спорт и политика в современном мире.....	205
<i>Урумян Э.В., Нгуен К.З.</i>	
Студенческий спорт: реалии и перспективы развития на современном этапе.....	209
<i>Цуриков А.И., Кружнов А.А.</i>	
Предстартовые состояния легкоатлетов	211
<i>Шаваринский Б.М.</i>	
Студенческий спортивный клуб – территория образования, здоровья и спорта	214

Раздел III

ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

<i>Афонская Л.А., Головки А.А., Забоева Е.А., Удалова М.А.</i> Обучение специалистов в сфере физической культуры с использованием компьютерных технологий.....	218
<i>Бушма Т.В., Бондарчук И.Л.</i> Эффективность смешанного формата обучения дисциплине «Элективная физическая культура и спорт».....	222
<i>Варушин А.В., Кулакова И.А., Лабзо С.А.</i> Организация занятий по физической культуре в дистанционном формате на примере государственного университета морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова	226
<i>Веселкина Т.Е., Румба О.Г.</i> Итоги организации дистанционного обучения физической культуре в Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I	230
<i>Гаврилина А.О., Крисанова А.В.</i> Организация дисциплины «Общая физическая подготовка» в дистанционном формате в Политехническом университете Петра Великого	235
<i>Дрозд А.В., Собанина М.Н., Матюгин Д.Ю.</i> Применение онлайн-курса по карате киокусинкай для спортивных судей в секционной работе у школьников 9–11-х классов и студентов первых курсов	238
<i>Зимин С.И., Нгуен К.З.</i> Дополненная реальность в физкультурно-спортивной деятельности в дистанционном формате.....	240
<i>Иваненко Т.А.</i> Качество и самооценка физической подготовки студентов военного учебного центра в формате дистанционного обучения	243
<i>Игошкин А.Н., Бережник Ю.Ю.</i> Проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием мобильных приложений для ходьбы (бега) и фитнес-трекеров при дистанционном обучении.....	248
<i>Ковалева М.В.</i> Эффективность применения занятий физической культурой в дистанционном формате.....	253
<i>Лукьяненко К.Л., Василюков И.Ю.</i> Реализация тренировочного процесса спортсменов в дистанционном формате	256
<i>Малушко О.А.</i> Организация проектной деятельности и обучения студентов УГНТУ в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту	259
<i>Никитина Г.В., Мызников Н.Н.</i> Актуальные вопросы организации дистанционного обучения и отношение обучающихся к дистанционному обучению по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	262
<i>Пелихан Д.О., Навойчик А.А.</i> Использование интерактивных средств баскетбола во время пандемии Covid-19.....	264
<i>Радовицкая Е.В., Кононов С.В., Русняк Р.И., Дзюба Н.М.</i> Современные средства контроля выполнения практических занятий в дистанционном формате по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	266
<i>Рубис Л.Г.</i> Занятия физической культурой в период пандемии	269
<i>Сидоренко А.С.</i> Внедрение гибкой системы проведения самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузе в условиях дистанционного обучения	273
<i>Сомкин А.А., Чаднова Е.А.</i> Исследование состояния здоровья студентов третьего курса творческого вуза в период дистанционного формата обучения	277
<i>Черепяхин Д.А., Раужина А.В., Малянова М.Г.</i> Занятия атлетической гимнастикой в условиях пандемии	281

Раздел I

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.42

Маи Алрадван

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород

СТРАХ, СВЯЗАННЫЙ С РАСТЯЖЕНИЕМ СВЯЗОК ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, проведенного с участием группы легкоатлетов с растяжением связок голеностопного сустава. Цель этого исследования заключалась в том, чтобы определить различия по уровню проявления страха у легкоатлетов с одним растяжением связок голеностопного сустава в анамнезе, у спортсменов с рецидивирующими растяжениями связок голеностопного сустава и у здоровых спортсменов из контрольной группы. Данные были собраны с помощью опросника оценивания уровня страха (FABQ). Результаты показали, что наличие в анамнезе повторяющихся растяжений связок делает спортсменов более тревожными по отношению к возможности получения травмы.

Ключевые слова: растяжение связок голеностопного сустава, легкоатлеты, страх, травма, реабилитация.

Каждый год растяжения связок голеностопного сустава составляют примерно 15 % всех травм в легкой атлетике, причем большинство из них приходится на латеральный связочный комплекс [1]. Поскольку это относительно распространенная травма, терапевты хорошо научились лечить данные физические нарушения (например, дефицит диапазона движений, дефицит силы). Однако мало что известно о психосоциальных факторах, таких как страх, связанный с травмой, которые способствуют инвалидности человека после растяжения связок лодыжки.

Физическая и психологическая готовность вернуться в спорт не всегда являются синонимами. Следовательно, психологические восприятия, связанные с травмой, все чаще признаются важными для выздоровления и реабилитации [2]. Страх, связанный с травмой, – это общий термин, который включает страх, вызванный болью, кинезиофобию и убеждения, связанные с избеганием страха. В настоящее время единственный способ измерить такие страхи – это результаты, о которых сообщают пациенты.

Несмотря на повышенную тревогу у спортсменов, литература, касающаяся фобий, связанных с данной травмой, ограничена. Поэтому необходимы дополнительные исследования, чтобы определить, как история растяжения связок лодыжки влияет на страх после травмы.

Цель этого исследования заключалась в том, чтобы определить, насколько различаются показатели избегания страха, измеренные с помощью методики FABQ, у легкоатлетов с однократным растяжением связок

голеностопного сустава в анамнезе, у спортсменов с рецидивирующими растяжениями связок голеностопного сустава и у здоровых спортсменов из контрольной группы [3].

Исследование проводилось в 2022 году в Сирии. В нем участвовали 147 легкоатлетов (64 юноши и 83 девушки) в возрасте 15–17 лет. Все участники исследования были разделены на три группы: в первой группе легкоатлеты ($n = 75$), у которых в анамнезе однократное растяжение связок голеностопного сустава, во второй – легкоатлеты ($n = 44$) с рецидивирующим растяжением связок голеностопного сустава и в третьей – легкоатлеты ($n = 28$) без травм в анамнезе (контрольная группа).

Опросник FABQ содержал вопросы по 15 категориям травм, связанных со спортом. Они варьировались от таких травм, как сотрясение мозга и растяжение связок лодыжки, до травмы плеча и колена. Для дальнейшего анализа данных всем респондентам предлагалось указать, перенесли ли они когда-либо растяжение связок голеностопного сустава, если да, то описать, сколько раз, и охарактеризовать историю ортопедической хирургии. Следует отметить, что не было установлено никаких временных ограничений для истории травм, участников проинструктировали сообщать о любом растяжении связок голеностопного сустава, которые когда-либо у них случались.

Поскольку оригинальный опросник FABQ был разработан для оценки поведения, связанного с избеганием страха, появившегося в процессе физической активности или работы у пациентов с болью в пояснице, мы адаптировали его к своей цели исследования. Для применения данного инструментария у спортсменов мы заменили слово «спина» на слово «травма» и слово «работа» на слово «спорт». Оценки в FABQ из 16 пунктов варьируются от 0 до 96 баллов, причем более высокие оценки представляют более высокий уровень страха. Участники оценивали каждый пункт по 7-балльной шкале Лайкерта от 0 (полностью не согласен) до 6 (полностью согласен).

Тест Крускала – Уоллиса использовался для сравнения показателей FABQ между группами. U-критерий Манна – Уитни был применен, чтобы определить, где произошли групповые различия. Для проведения всех статистических анализов использовалось программное обеспечение SPSS.

Групповые различия были выявлены по шкале FABQ. Спортсмены с историей рецидивирующих растяжений связок голеностопного сустава (среднее значение 28 баллов) сообщили о более высоком уровне страха по сравнению с теми, у кого в анамнезе данная травма встречалась однократно (среднее значение 21 балл, при $p = 0,030$), и по сравнению со здоровой контрольной группой (среднее значение 5,5 балла, $p < 0,001$). У легкоатлетов с однократным растяжением связок голеностопа выявлен более высокий уровень страха перед возможной травмой по сравнению с контрольной группой ($p = 0,007$).

Как и ожидалось, спортсмены с повторяющимися растяжениями связок лодыжки в анамнезе сообщили о самом высоком уровне страха. У легкоатлетов с однократным растяжением связок в данном суставе обнаружен бо-

лее высокий уровень страха перед возможной травмой, чем у контрольной группы. Средняя разница между группами составила примерно 8 баллов по шкале FABQ. Эти результаты показывают, что повторяющаяся травма голеностопного сустава делает спортсменов наиболее уязвимыми, повышая тревожность к риску возможных травм. В то же время по мере увеличения страха снижается восприятие и реализация субъектом двигательной функции [2]. Поэтому крайне важно, чтобы терапевт контролировал существующий страх и двигательные функции спортсмена с помощью измерения двигательных способностей стопы и голеностопного сустава, функциональной шкалы нижних конечностей, выявлял дефицит двигательных возможностей при подъеме по лестнице, поворотах и обеспечивал устранение этих допустимых функциональных нарушений с помощью лечебных упражнений.

Библиографический список

1. Алрадван, М. Особенности травматизма сирийских легкоатлетов 15–17 лет / М. Алрадван [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 85–87.
2. Crossman, J. Psychological rehabilitation from sports injuries / J. Crossman // Sports medicine. – 1997. – № 23 (5). – P. 333–339.
3. Waddell, G.A. Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ) and the role of fear-avoidance beliefs in chronic low back pain and disability / G. Waddell [et al.] // Pain. – 1993. – № 52(2). – P. 157–168.

УДК 796

В.А. Андреева

ЧОУ ВО ЮУ ИУБиП, Ростов-на-Дону

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Аннотация: в статье подробно анализируется тема здоровья. Акцентируется внимание на необходимости бережного отношения к своему здоровью для осуществления нормальной жизнедеятельности. Раскрывается его компонентная составляющая, а также приводятся примеры разновидностей потенциала человека в качестве основных критериев здоровья.

Ключевые слова: здоровье, правильный образ жизни, нравственное здоровье, профессиональное здоровье, социальное здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье, компоненты здоровья, физическое воспитание.

Затрагивая тему физиологического развития молодого поколения, следует вспомнить о его неразрывной связи со здоровьем и о том, с какой стремительностью оно приобретает все большую важность и значимость.

Здоровье – это прежде всего нормальное состояние организма человека, при котором сохраняются и гармонично развиваются его физические, биологические, психологические способности и мотивационная составляющая. В дальнейшем его качество влияет на трудоспособность, максимальную продолжительность жизни, а в некоторых случаях и на взаимоотношения с окружающими людьми.

В последнее время молодежь часто пренебрегает своим здоровьем, основную часть свободного времени проводя за компьютером и восстанавли-

ливая силы посредством слишком длительного сна, а не на свежем воздухе. Тем самым они подготавливают благоприятную почву для возникновения различных серьезных заболеваний. Частые стрессы из-за переутомления, нехватка физических нагрузок со временем окажут неблагоприятное воздействие на организм в целом. А ведь здоровье на ментальном уровне – необходимое условие полноценной жизни человека. Только здоровый человек, обладая психологической устойчивостью, работоспособностью, хорошим самочувствием способен преодолевать различные трудности.

Образ жизни – это набор определенных целенаправленных и постоянных действий человека, который необходим в конкретных условиях. Формирование его происходит в течение всей жизни, а здоровый образ жизни в огромной степени определяет текущее и будущее состояние здоровья. Сознательно совершаемые человеком действия составляют привычный уклад его повседневного поведения. Это знание позволяет настроиться на улучшение дальнейшей жизни.

Разбирая конкретные компоненты содержания здоровья, принято выделять следующие:

- во-первых, физическое здоровье, которое отражает состояние структурных элементов целостного организма (клеток, тканей, органов и систем органов человеческого тела), характер их взаимодействия между собой;
- во-вторых, психическое здоровье, т. е. состояние психической сферы человека, основу которого составляет душевный комфорт, обеспечивающий адекватную регуляцию поведения. Он зависит от потребностей как социального, так и биологического характера, а также от возможностей их удовлетворения. Основа нормального психического здоровья человека – правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей;
- в-третьих, нравственное здоровье как внутреннее состояние человека, состоящее из системы ценностей, мотивов, которое определяет поведение индивида в социальной среде. Данное здоровье неразрывно связано с моралью, красотой и любовью и определяется оно духовностью человека, его воспитанием. В общей сложности нравственное здоровье – соответствие характера жизни человека и его поступков общечеловеческим законам;
- в-четвертых, профессиональное здоровье, которое подразумевает обобщенную характеристику здоровья, рассматривает его профессиональную состоятельность. Под ней подразумевается поддержание профессиональной деятельности с заданной эффективностью и продолжительностью на протяжении определенного количества времени;
- в-пятых, социальное здоровье – состояние организма, которое определяет способность человека поддерживать отношения с социумом. Оно складывается под влиянием родителей, близких, коллег. Суть поддержания данного вида здоровья – гармония с людьми, общая самореализация и укрепление стремления к постоянному личностному развитию [2].

С одной стороны, здоровье представляет собой биосоциальный потенциал жизнедеятельности человека. Таким образом, согласно В.А. Ананьеву, целесообразно выделять следующие разновидности потенциала человека, которые являются заключающими критериями здоровья:

1. Потенциал разума человека (интеллектуальный аспект здоровья) – способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться.

2. Потенциал воли человека (личностный аспект здоровья) – способность человека к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.

3. Потенциал чувств человека (эмоциональный аспект здоровья) – способность человека экологично выражать свои чувства, понимать и принимать чувства других.

4. Потенциал тела человека (физический аспект здоровья) – способность развивать физическую составляющую здоровья.

5. Общественный потенциал человека (социальный аспект здоровья) – способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности.

6. Креативный потенциал человека (творческий аспект здоровья) – способность человека к созидательной активности, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих знаний.

7. Духовный потенциал человека (духовный аспект здоровья) – способность развивать духовную природу человека [1].

С другой стороны, под более простыми критериями здоровья подразумеваются: отсутствие болезней, умение приспосабливаться, нормальное функционирование организма, полное физическое, духовное, умственное, социальное благополучие, способность к выполнению разных функций.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что понятие «здоровье» – многоаспектно и отношение к нему зависит только от конкретного человека и его знаний в данном вопросе. Однако один компонент здесь явно общий – это понимание важности сохранения своего здоровья, подорвав его, качество жизни заметно ухудшится, а с возрастом исправить что-либо бывает очень тяжело.

Закаляйте свой организм, рационализируйте свое питание, следите за личной гигиеной, бегайте по утрам, будьте активными и внутренне сбалансированными.

Библиографический список

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 384 с.

2. Щедрин, Ю.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев ; под общей редакцией Д.Н. Давиденко. – Санкт-Петербург : ИТМО, 2005. – 124 с.

Т.Н. Бахтина

ФГБОУ ВО СПбГЛТУ им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург

Е.Г. Хитров

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕДОСТАТКУ КИСЛОРОДА

***Аннотация:** сравнительный анализ показателей внешнего дыхания студентов специальной медицинской группы института ландшафтной архитектуры и обработки древесины СПбГЛТУ позволил сделать вывод о необходимости дальнейшего развития дыхательной системы.*

***Ключевые слова:** дыхание, статистический анализ, проба Штанге, проба Генчи.*

Проведение ежегодных медицинских осмотров в Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете им. С.М. Кирова (СПбГЛТУ) выявляет все большее количество студентов специальной медицинской группы. Так, например, в 2015 году в Институте ландшафтной архитектуры и обработки древесины (ИЛАСиОД) было 19 % таких студентов; к 2021 году их число увеличилось до 41 %. Значительная часть современной молодежи не способна выполнять в полном объеме физические нагрузки. Следовательно, необходимо постоянно вносить коррективы в учебный процесс с целью повышения физических кондиций студентов специальной медицинской группы СПбГЛТУ.

Цель работы: сравнить результаты проб Штанге и Генчи у студентов специальной медицинской группы Института ландшафтной архитектуры и обработки древесины первого, второго и третьего курсов.

Организация и методы исследования. В работе использован анализ литературных источников, метод статистического анализа, t-критерий Стьюдента.

В исследовании приняли участие 95 девушек первых–третьих курсов, занимающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». По медицинским показаниям студенткам были рекомендованы только оздоровительная и скандинавская ходьба и общеразвивающие упражнения. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу [3]. Исследование системы внешнего дыхания представляет важный раздел изучения организма человека в целом. В.В. Михайлов утверждает, что при глубине дыхания от 10 до 40 % жизненной емкости легких акт дыхания происходит за счет работы собственно дыхательных мышц и энергозатраты на их работу минимальны. При более глубоком дыхании помимо собственно дыхательных мышц начинают подключаться дополнительные дыхательные мышцы (спины, груди, шеи, брюшного пресса) [2].

Занятия со студентками проводились на открытом воздухе, в парке университета. Оценка функции дыхательной системы осуществлялась с использованием проб Штанге и Генчи. Эти гипоксические пробы дают возможность оценить адаптацию человека к гипоксии и гипоксемии. По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов и состоянии левого желудочка сердца [2]. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки нарастает. При хроническом утомлении время задержки дыхания резко уменьшается [1].

Перед началом занятий проводились беседы о физиологии дыхания, причем особое внимание уделялось пояснению зависимости функционального состояния организма от концентрации углекислого газа в крови человека и необходимости повышения физических кондиций.

Анализ показателей пробы Штанге у студенток первого курса выявил, что средние значения соответствуют оценке «отлично» и составляют 53 с. У студенток второго курса средний показатель – 44 с и соответствует оценке «хорошо» (рис. 1).

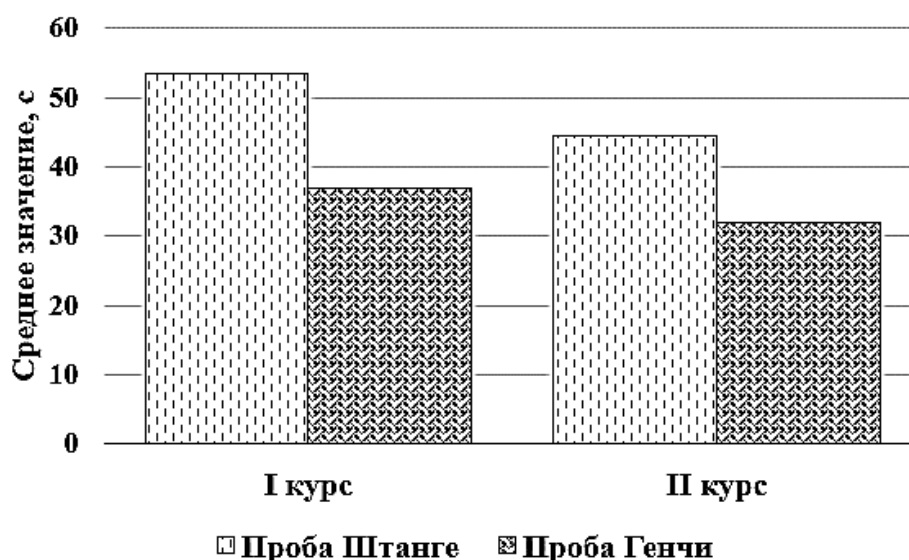


Рис. 1. Средние значения пробы Штанге и Генчи студенток первого и второго курсов СПбГЛТУ, с

При дальнейшем рассмотрении результатов статистической обработки выявлено, что у 52,9 % девушек первого курса проба Штанге соответствует отличной оценке; 26,5 % – оценке «хорошо»; 11,8 % – оценке «удовлетворительно» и 8,8 % – неудовлетворительной оценке. На втором курсе отмечается резкое уменьшение количества студенток с отличными показателями пробы Штанге до 21,4 %, что может свидетельствовать о резком снижении двигательной активности девушек, загруженностью по учебе. Возросло количество студенток, имеющих результаты пробы Штанге на оценку «хорошо» (53,6 %) и «удовлетворительно» (21,4 %). Незначительно уменьшилось число девушек с неудовлетворительной оценкой – 3,6 % (рис. 2).

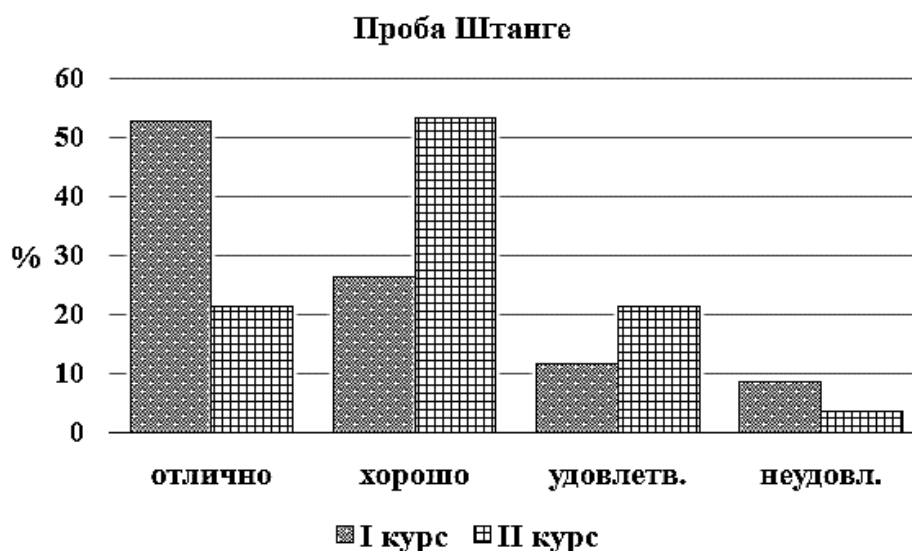


Рис. 2. Показатели пробы Штанге студенток первого и второго курсов СПбГЛТУ, %

При выполнении пробы Генчи студентками первого курса выявлено, что у 50 % занимающихся отличные показатели; у 11,8 % – результаты соответствуют оценке «хорошо»; 26,5 % – оценке «удовлетворительно» и 11,8 % – «неудовлетворительно». На втором курсе мы опять наблюдаем резкое снижение количества девушек, имеющих оценку «отлично» пробы Генчи, а именно – 17,9 %. Более чем в два раза возросло количество студенток с хорошими показателями, однако значительно возросло их число и с оценками «удовлетворительно» – 46,4 %; неудовлетворительные показатели остались практически без изменений – 10,7 % (было 11,8 %) (рис. 3).

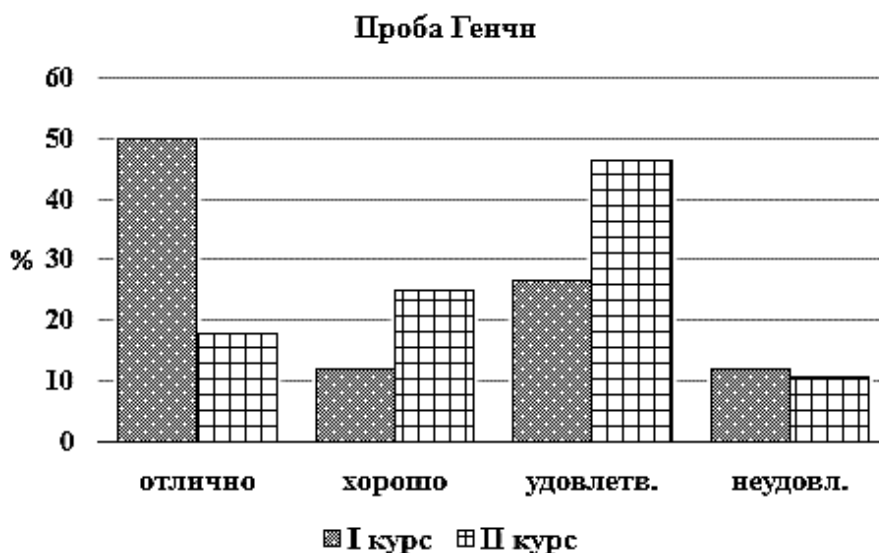


Рис. 3. Показатели пробы Генчи студенток первого и второго курсов СПбГЛТУ, %

Используя t-критерий Стьюдента, мы сравнили данные пробы Штанге девушек первого и второго курсов, которые свидетельствуют о наличии статистически значимых различий ($p < 0,05$), где показатели первого курса значительно лучше. При сравнении результатов пробы Генчи выявлены

различия показателей первого и второго курсов, но доказать их статистическую значимость по полученным данным нельзя.

Для оценки выносливости студенток первого–третьего курсов СПбГЛТУ был проведен тест с использованием оздоровительной ходьбы на 2000 м. Для удобства математической обработки данных результаты были переведены в секунды.

Средние значения прохождения 2000 м у женщин первого курса составили 1169 с, у второго курса – 1241 с, у третьего курса – 1240 с.

Сравнение времени ходьбы на 2000 м студенток первого и второго курсов с использованием t-критерия Стьюдента позволяет сделать вывод, что между ними имеются различия, но доказать их статистическую значимость нельзя.

Среднее время ходьбы занимающихся на втором и третьем курсе практически одинаково (рис. 4).

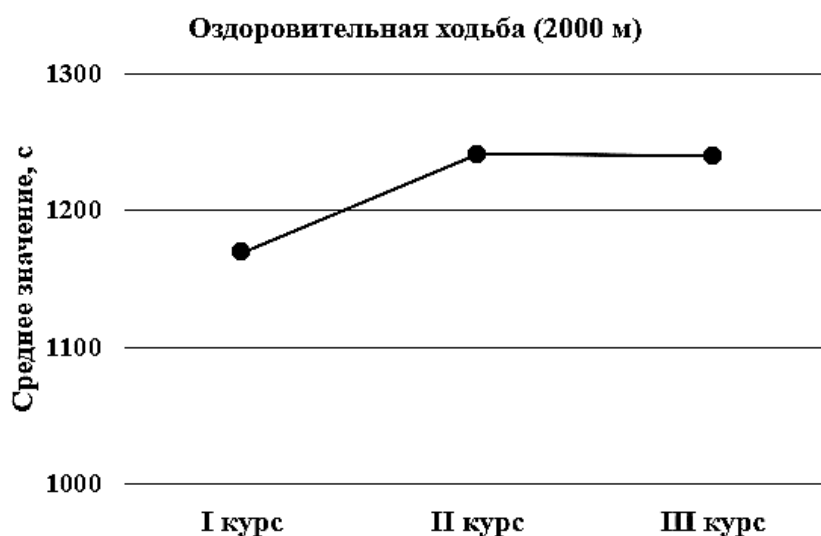


Рис. 4. Средние значения времени прохождения 2000 м студентками, занимающимися оздоровительной ходьбой, с

Отметим, что некоторые студенты первого курса, отнесенные к специальной медицинской группе, в школе имели основную группу. Трудно объяснить, почему большое количество девушек первого и последующих курсов стремятся получить у врача специальную медицинскую группу с рекомендациями заниматься только оздоровительной ходьбой.

В последующей работе мы учтем результаты проведенных исследований, изменим программу физической активности, что позволит увеличить время задержки дыхания, а это, в свою очередь, повысит способность противостоять недостатку кислорода в организме и будет способствовать развитию выносливости студенток.

Безусловно, современные методики преподавания дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должны быть направлены не только на совершенствование физических качеств студентов, функциональных возможностей организма, но и на развитие личности студента, повышение мотивации на укрепление своего здоровья.

Библиографический список

1. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – Москва : ФЛИНТА RETORIKA-A, 1999. – С. 214.
2. Михайлов, В.В. Дыхание спортсмена / В.В. Михайлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : АСАДЕМА, 2000. – С. 437–438.

УДК 796.011

И.А. Васельцова
ФГБОУ ВО СамГУПС, Самара
Д.О. Белов
ФГБОУ ВО СамГУПС, Самара
А.Б. Бродецкий
ФГБОУ ВО СамГУПС, Самара

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация: актуальность статьи обусловлена необходимостью адаптации современных педагогических подходов к проектированию дидактических систем или образовательных технологий в области физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проведенный анализ литературных источников позволил определить сущностные характеристики изучаемых подходов и раскрыть степень их влияния на активизацию процесса обучения.

Ключевые слова: педагогические подходы, физическая культура личности, образовательные системы.

Анализ основных положений современной концепции образования, научной литературы и материалов педагогических исследований позволил конкретизировать основные подходы к проектированию дидактических систем и педагогических технологий, направленных на формирование физической культуры учащейся молодежи: субъектный, личностный, аксиологический, праксиологический, деятельностный (сопряженный с субъектно или личностно ориентированными подходами), контекстный, системный, функциональный.

Указанные подходы определяют взаимосвязь и интеграцию структурных компонентов обучающих систем или образовательных технологий (цель, средства, методы, обучающиеся, преподаватель, результативная характеристика), направленных на формирование физической культуры личности студентов. Их совокупное применение позволяет сбалансировать разнонаправленные педагогические воздействия как на сферу физического развития и совершенствования, так и на интеллектуальные, психические, креативные, коммуникативные функции, усиливая тем самым гуманистическую функцию физической культуры как социального феномена [3].

Системный, системно-структурный или системно-функциональный подходы обычно определяют содержание методологического элемента си-

стемы, который на основе принципов идентификации и синергетичности позволяет определить комплекс методологических подходов и принципов, средств и методов исходя из целевой функции решения педагогических задач и функций взаимодействия участников образовательного процесса. С данной точки зрения методологический элемент можно рассматривать как проектировочный, организационный, корректировочный компонент, задающий условия гибкого и динамичного функционирования обучающих систем физического воспитания студентов [1].

Субъектно и личностно ориентированные подходы задают условия определения целевой и формирования результативной характеристик системы. Гуманистическая и гуманитарная функции направлены не на формирование жестко заданных свойств и качеств личности, а на раскрытие развивающего потенциала, определяющего способности к самопознанию, саморазвитию, рефлексии в процессе освоения познавательной и двигательной деятельности. Это вызывает необходимость отбора средств и методов обучения с учетом индивидуально-психологических особенностей студентов, а именно:

- проектирование индивидуальных траекторий развития на основе учета психофизической организации каждого студента, стилевых особенностей их познавательной деятельности и моторных алгоритмов в освоении техники выполнения физических упражнений, развития физических качеств;
- выбор обучающих средств и методов, направленных на динамичную и постоянно усложняющуюся деятельность, которая кроме опыта познания учитывает особенности межсубъектного взаимодействия (коммуникации), творческого (креативного) наполнения различных видов физической деятельности;
- ориентация на эмоционально-состязательную насыщенность занятий, определяющую мотивационно-ценностную и праксиологическую значимость, личностную значимость физической культуры в активизации деятельностной позиции студентов.

Контекстный подход реализует профессионально-прикладную функцию физической культуры, которая в соответствии с явлениями «переноса» и «психофизической тождественности» позволяет формировать средствами физической культуры двигательные умения и навыки, максимально приближенные по своей структуре к основным профессиональным действиям, а также воспроизводить социальный контекст профессиональной деятельности в области коммуникации и проигрывании служебных ролей [2].

Таким образом, применение совокупности современных педагогических подходов к проектированию дидактических систем и технологий в образовательной области физической культуры высших учебных заведений позволяет развивать не только физические и двигательные кондиции студентов, но и охватывать интеллектуальную, творческую, коммуникативную и мотивационно-ценностную сферу.

Библиографический список

1. Васельцова, И.А. Системно-функциональный подход в практике профессионально-прикладной физической подготовки студентов / И.А. Васельцова // Вестник Самарского государственного университета. Гуманитарная секция. – 2009. – № 7. – С. 174–181. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14777317>.
2. Васельцова, И.А. Контекстно-компетентностный подход в проектировании педагогических образовательных технологий обучения / И.А. Васельцова, В.Б. Тепляков, Д.О. Белов // Наука и образование транспорту : материалы XI Международной научно-практической конференции (Самара 25–26 октября 2018 г.). – Самара : СамГУПС, 2018. – С. 245–247. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=33434>.
3. Васельцова, И.А. Анализ подходов к реализации личностно-ориентированного образования / И.А. Васельцова, Д.О. Белов, М.А. Черепанова // Наука и образование транспорту. – 2019. – № 2. – С. 233–235. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43073364>.

УДК 378.17

Т.Е. Веселкина

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

М.В. Губарь

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ВОСПИТАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы воспитания положительных личностных качеств средствами физической культуры и спорта и представлен опыт реализации плана воспитательной работы в Петербургском государственном университете путей сообщения.

Ключевые слова: физическое воспитание, план воспитательной работы, личностные качества.

Занятия физической культурой и спортом оказывают не только положительное влияние на развитие физических качеств человека, но и содержат немалый потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность. Это обусловлено тем, что воздействие средствами физической культуры, в отличие от других видов воспитательных воздействий, находит отражение в совершенствовании многих физиологических функций, в том числе тех, которые обеспечивают функционирование психических процессов, оптимальное душевное состояние человека, эффективную интеллектуальную деятельность, его физическое и духовное здоровье.

Для достижения занимающимися ожидаемых положительных результатов (спортивные победы, коррекция фигуры, поддержание здоровья и т. д.) необходимы целенаправленные, регулярные занятия физической культурой и спортом, которые связаны с преодолением физических нагрузок различной интенсивности, с необходимостью заниматься вне зависимости от настроения, самочувствия и желания, с соблюдением режима дня и рацио-

нальным питанием. Таким образом, использование средств физической культуры благотворно влияет на формирование морально-волевых качеств: смелости, решительности, дисциплинированности, коммуникабельности, настойчивости в достижении цели, способствует формированию активной жизненной позиции. Весомый вклад физическое воспитание вносит в нравственное формирование личности, являющееся стержневым элементом всей системы воспитательных воздействий. Так, необходимость неукоснительного выполнения правил соревнований, следование принципам Fair play (честной игры) в процессе подготовки и участия в соревнованиях приводит к формированию нравственно-этических принципов и навыков поведения. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию многих санитарно-гигиенических навыков и привычек, лежащих в основе здорового образа жизни и являющихся отличительной чертой современного человека [1].

Вопросы, связанные с воспитанием обучающейся молодежи, нашли свое отражение в новой редакции Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации, принятой 31 июля 2020 года: «Воспитание обучающихся при освоении ими основных образовательных программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется на основе включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, разрабатываемых и утверждаемых такими организациями самостоятельно, если иное не установлено настоящим Федеральным законом» [2].

Таким образом, план воспитательной работы становится не просто локальным актом образовательной организации, а обязательным документом, закрепленным законодательством Российской Федерации.

Кафедра «Физическая культура» и Спортивный клуб Петербургского университета путей сообщения Императора Александра I ведут активную работу по привлечению обучающихся к участию в физкультурно-массовых мероприятиях, тем самым способствуя выполнению календарного плана воспитательной работы в университете. Ежегодно в университете проводится порядка 45 физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий.

Особое значение имеют мероприятия для первокурсников – это соревнования по 10 видам спорта на «Приз первокурсника», в которых принимают участие более 400 человек, и физкультурно-массовая игра «Тайны Юсуповского сада», где участвуют около 300 обучающихся. Тимбилдинговая игра «Тайны Юсуповского сада» традиционно проводится в конце сентября. Игра проходит в форме физкультурно-оздоровительного праздника с элементами квеста, во время которого участникам нужно преодолеть ряд препятствий, разгадать логические загадки, решить определенные задачи, справиться с трудностями, возникающими на их пути, для достижения общей цели [3]. Эти мероприятия позволяют обучающимся первого

курса лучше узнать друг друга, сдружиться, преодолеть вместе со своей учебной группой ряд трудностей, что воспитывает чувство локтя, командный дух и ответственность перед коллективом.

Кроме мероприятий для первокурсников ежегодно проводится Спартакиада ПГУПС по 11 видам спорта (до 500 участников), Спартакиада среди обучающихся, проживающих в общежитиях, по 10 видам спорта (около 250 участников), 12 турниров по шашкам и шахматам. Команды университета также принимают участие в шестидесяти Санкт-Петербургских студенческих соревнованиях, при этом в 10–12-ти видах регулярно входят в шестерку сильнейших студенческих команд города. В сезоне 2021/22 учебного года команды университета по художественной гимнастике и хоккею стали победителями Санкт-Петербургских студенческих соревнований, команды по сноуборду и джиу-джитсу завоевали серебряные награды, бронзовыми призерами стали команды по горным лыжам, международным и русским шашкам.

Успехи и достижения спортсменов университета регулярно освещаются в социальных сетях и на официальном сайте университета, что позволяет повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом и, как следствие, количество вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность обучающихся.

Проведение всех вышеперечисленных мероприятий и выполнение плана по воспитательной работе университета позволяют реализовать Федеральный проект «Спорт – норма жизни», формируя социально активную личность, сочетающую в себе и физическое, и социальное, и духовное здоровье, а значит, и способствуют достижению главной цели всей системы воспитательной работы – формированию всесторонне развитой личности.

Библиографический список

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – 2-е изд. – Москва : Советский спорт. – 2005. – 224 с.
2. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся : федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ : принят Государственной Думой 22 июля 2020 г.
3. Становление и развитие физического воспитания в Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I. Часть 10. Кафедре «Физическая культура» – 80 / Н.А. Бабинцев, А.А. Васильев, С.А. Романченко, С.В. Кононов, Е.Т. Ермукашева. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022. – 136 с.

А.О. Гаврилина
ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург
Э.Р. Валиуллина
ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ И ОСОЗНАННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: актуальность работы обусловлена тем, что в современных условиях при поступлении в учебное заведение происходит возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с его физическим, интеллектуальным и социальным развитием. Для успешного прохождения этапа обучения нужно помочь студентам адаптироваться в новых условиях, а также сформировать у них мотивацию для самостоятельных занятий спортом и физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, учащиеся, физическая активность, физические упражнения, тренировки.

Физическая культура является необходимым компонентом для обеспечения полноценного и гармоничного развития личности. Здоровый образ жизни неразрывно связан со спортом и физической активностью. К сожалению, в современном обществе большинство людей свое основное время уделяют карьере, а физическое состояние уходит на второй план. Но при интенсивном ритме жизни каждому человеку нужна разгрузка, которую можно получить при занятии спортом. В университете в этом помогает процесс физического воспитания.

Студенты должны четко понимать задачи физической культуры как предмета в учебном заведении. Эти задачи заключаются в укреплении и сохранении здоровья, в поддержании общего уровня функциональных возможностей организма, в развитии силы, выносливости и ловкости. Главная задача – донести молодежи, что главным в жизни является здоровье, которое нужно поддерживать здоровым образом жизни. Учащимся нужно понимать, что учебная и самостоятельная активность необходима для восстановления организма [1].

Физические нагрузки представляют собой обязательный этап на любом этапе обучения. Именно они наравне с теоретическими занятиями являются залогом эффективного понимания физической культуры. Таким образом, умение правильно выполнять упражнения и систематическое занятие спортом укрепляют здоровье и способствуют умственной работоспособности.

На данный момент остро стоит проблема физического состояния студентов. Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое здоровье студентов с каждым годом ухудшается. Подтверждением тому являются ежегодные медицинские обследования. Одной из причин ухудшения здоровья является легкомысленное отношение студентов к здоровому образу жизни. Известно, что при поступлении в вуз у студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, режима и качества питания. Нагрузка обучающегося увеличива-

ется в два раза по сравнению со школьной, что способствует нехватке двигательной активности, приводящей к серьезным изменениям в организме. Все эти факторы сказываются на здоровье. Правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности [2].

В настоящее время выделяются два вида спорта: массовый и спорт высших достижений. Отличие их в том, что первый вид дает возможность огромному количеству людей совершенствовать свои физические качества и возможности тела, – это регулярные занятия и тренировки. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Спорт высших достижений направлен на получение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Это годы тренировок, каждодневная работа и функционирование всех систем организма на пределе.

При занятиях спортом важно выбрать, какая именно нагрузка необходима телу. При этом нужно ориентироваться на предназначение тренировки, в этом могут помочь следующие факторы:

- реабилитационный период после болезней, включая хронические заболевания;
- восстановительно-оздоровительная деятельность, направленная на снятие физического напряжения;
- поддержка натренированности организма;
- улучшение физической подготовки.

Есть несколько составляющих физической нагрузки, а именно скорость, частота и продолжительность. Вместе они образуют объем физической нагрузки. Для повышения уровня спортивной подготовки и физической активности студенту необходимо соблюдать некоторые установки:

- каждый день выполнять утреннюю зарядку;
- выполнять различные упражнения, направленные на развитие таких качеств, как быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость;
- усердно заниматься физической культурой в университете;
- посещать спортивные секции в свободное от учебы время;
- принимать участие в спортивных мероприятиях, устраиваемых учебным заведением [3].

Для занятий спортом людям часто требуется определенная мотивация (стимул к действию, внутренний толчок), которая заключается в нескольких факторах: это проявление внимания тренеров или родителей к положительным результатам занятий физической культурой ребенка, к его способности двигаться и соревноваться, предоставление возможностей для лидерства, постановка цели. Именно мотивация играет большую роль в увеличении количества людей, активно занимающихся физической культурой.

Важно отметить, что физические упражнения активно влияют на психологическое состояние студентов, а именно:

- активизируют кровообращение, более глубокое дыхание содействует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, что повышает способность человека к концентрации внимания;
- движения постепенно снимают нервное напряжение, что в целом улучшает самочувствие [1].

Также существует предположение, что длительная физическая нагрузка, нацеленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина, что помогает выйти из депрессии и обрести равновесие. Средняя активность помогает человеку улучшить самооценку, понизить тревожность, бороться с некоторыми вредными привычками и минимизировать влияние стресса.

В рамках данной статьи был проведен анонимный социологический опрос студентов 1-го курса СПбПУ специальности «Инфокоммуникационные технологии и системы связи». Студентам было предложено поучаствовать в социальном опросе. Был задан вопрос: «Что вас побуждает заниматься спортом?» В результате выяснилось, что в физической активности большее количество человек интересуется укреплением здоровья и достижение эстетичных форм тела. Отдых от нагрузки и высокие результаты на соревнованиях привлекают лишь около 32 % обучающихся.

Результаты опроса с вариантами ответов в процентном соотношении:

- укрепление здоровья и достижение эстетичных форм тела – 67,6 %;
- отдых от умственной нагрузки – 13 %;
- желание иметь высокие результаты на соревнованиях – 19,4 %.

Исходя из вышесказанного можно отметить, что в последнее время среди молодежи все популярнее становится здоровый образ жизни. Здоровье и красивое тело вновь начинают занимать важное место в жизни человека. Молодые люди стараются отказаться от вредных привычек и начинают заниматься различными видами спорта.

Библиографический список

1. Арстамбекова, З.А. Пути формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой / З.А. Арстамбекова, А.Г. Гончаренко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры теории и методики физического воспитания и 15-летию кафедры безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний, Елец, 20 ноября 2020 года. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2020. – С. 3–7.

2. Елизаров, И.С. Развитие ценностной мотивации у студентов для регулярных занятий физической культурой и спортом / И.С. Елизаров, Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова // Научные открытия-2017 : материалы XXII Международной научно-практической конференции, Москва, 7 июня 2017 года. – Москва : Научный центр «Олимп», 2017. – С. 519–522.

3. Черемисина, В.О. Мотивация занятий физической культурой студентов в вузе / В.О. Черемисина // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сборник статей к III Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности», Оренбург, 18–20 марта 2021 года / Министерство просвещения Российской Федерации; Министерство физиче-

ской культуры и спорта Оренбургской области; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» (Институт физической культуры и спорта); Актыбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. – Оренбург : Типография «Экспресс-печать», 2021. – С. 374–376.

УДК 796/799

Н.И. Грицких
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток

СПОРТИВНАЯ КВЕСТ-ИГРА КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: целью исследования является актуализация игрового метода, используемого в физическом воспитании, в формате квест-заданий. Рассматриваемые квест-технологии способствуют активизации познавательной деятельности у обучающихся среднего школьного возраста. В статье дан обзор и анализ литературных источников, раскрывающих педагогические и организационные условия для разработки спортивной квест-игры.

Ключевые слова: квест-технологии, познавательная деятельность, обучающиеся среднего школьного возраста.

Социально-личностная ориентация образования призывает, чтобы человек вливался в социальные процессы как развивающаяся, социально устойчивая и вместе с тем творческая личность. Ряд ученых выдвигают доказательство того, что на фоне политических и социальных изменений страны образование претерпевает спад интеллектуального уровня обучающихся [1].

Таким образом, приобретение определенных знаний, умений и навыков является недостаточным аспектом педагогической деятельности в наше время. Главной проблемой сегодня является необходимость в развитии творческих способностей, креативности, самостоятельности, инициативы, лидерских качеств, умение действовать в команде и выстраивать общение [3].

На сегодняшний день в системе непрерывного образования идет поиск новых результативных образовательных технологий. Одной из таких является квест-игра. Данная технология позволяет педагогу создать условия для развития всех видов деятельности. Форма проведения занятия в формате квест-игры нестандартна, интересна и увлекательна как для детей, так и для взрослых [2].

Исследования по проблеме активизации познавательной деятельности включают как изучение ее компонентов, так и поиск средств и частично методов. Основным противоречием, которое мы стремились разрешить в своем исследовании, является противоречие между все более возрастающими требованиями современного школьного образования к результатам формирования у средних классов способностей к познавательной деятельности и недостаточной проработанностью теоретических и практических аспектов, связанных с этой деятельностью.

Объект нашего исследования – это физическое воспитание учащихся средних классов.

Предмет исследования. Содержание педагогических и организационных условий процесса разработки квест-игры для активизации познавательной деятельности у обучающихся 11–12 лет.

Целью исследования является выявление педагогических и организационных условий для разработки спортивной квест-игры (по материалам анализа литературных источников).

Задачи исследования:

1. Выявить проблемы по применению спортивных квест-игр для активизации познавательной деятельности учащихся средних классов на уроках физической культуры.

2. Систематизировать и описать ключевые аспекты применения спортивных квест-игр на занятиях по физической культуре.

3. Выявить и обосновать комплекс организационно-методических условий, направленных на активизацию познавательной деятельности, и разработать спортивную квест-игру, направленную на активизацию познавательной деятельности учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта.

В ходе исследования будет разработан и апробирован методический комплекс спортивной квест-игры по активизации познавательной деятельности обучающихся 11–12 лет, который может быть использован на уроках по физической культуре в процессе формирования у обучающихся средних классов универсальных учебных действий.

Организация исследования проходит в три этапа:

1. На первом этапе, который проходит в настоящее время, осуществляется сбор и анализ информации. Проводится опытно-экспериментальная работа, массовое исследование учащихся, апробирование методических приемов, программ и коррекция методики.

2. На втором этапе будет осуществляться систематизация и анализ педагогического опыта для разработки условий, факторов и самого содержания спортивной квест-игры для активизации познавательной деятельности у обучающихся среднего школьного возраста.

3. На третьем этапе мы планируем провести опытно-экспериментальные работы на уроках физической культуры, анализ и интерпретацию резуль-

татов исследования социологического опроса и педагогического наблюдения. Также запланировано выполнить обработку, анализ, текстовую и графическую интерпретацию результатов. На основе отобранной и систематизированной информации будет разрабатываться методический комплекс спортивной квест-игры, а также состоится подведение итогов и оформление окончательного текста работы.

На данный момент нами осуществлен первый этап исследования, который предполагает изучение литературы по ключевым аспектам научно-прикладной работы.

Как было сказано ранее, в исследовании мы рассматриваем возможности использования спортивной квест-игры как средство активизации познавательной деятельности учащихся на уроках по физической культуре. Квест-технологии весьма популярны среди школьников, они расширяют кругозор, помогают учащимся активно пользоваться своими знаниями и навыками, а также воспитывают желание учиться [4].

Стремительное развитие науки и образования приводит нас к тому, что мы нуждаемся во все более актуальном и эффективном использовании теоретического и практического материала.

Практика показывает, что применение квест-игры на занятии содействует формированию спортивно-познавательной заинтересованности учащихся и увеличивает их эмоционально-психологический настрой при выполнении ключевых спортивных упражнений. Таким образом, повышается уровень познавательной деятельности, что приводит к лучшему усваиванию новых знаний.

Примерами квестов, реализуемых с использованием разных видов двигательной активности, являются популярные телевизионные шоу – например, «Форт Боярд».

Цель игры – охота за сокровищами форта. Участникам телеигры необходимо выдержать различные физические и интеллектуальные испытания, чтобы, выигрывая ключи и подсказки, заполучить сокровища форта.

Следующим примером служит реалити-проект «Последний герой». Участники шоу высаживаются в диких джунглях, где в первобытных условиях соревнуются за внушительный приз.

В нашем городе также можно найти не менее увлекательное место – это семейное кафе и квесты Pandoroom (Пандорум), отличное решение поиска квеста на день рождения, а также приятное времяпрепровождение с друзьями.

Вопросом определения, разработки и внедрения квестов в образовательный процесс активно занимаются не только зарубежные, но и отечественные ученые. Примером тому может служить работа Д.М. Смолевой «Путешествие в страну игры Волейбол». Она представляет собой спортивную квест-игру, цель которой – изучение теоретического материала по теме «Волейбол» в неформальной обстановке [5].

Задание 1. Разработка эмблемы своей команды с использованием разнообразных средств и материалов.

Задание 2. Решить ребус с применением правил судейства и технических приемов в волейболе и использованием различных источников информации.

Задание 3. Решение кейс-заданий с применением тактических действий волейбола.

На примере данной работы можем предложить решения тактических ситуаций с нестандартными правилами игры. Так, например, можно использовать игру в волейбол с ловлей мяча покрывалом или сыграть в «гигантский» волейбол.

Возможна разработка правил игры при использовании вместо волейбольного мяча для пляжного волейбола. С целью разнообразия учебного процесса можно организовать школьный фестиваль волейбола с костюмированным сюжетным действием при проведении игровых встреч.

К этому мы бы еще добавили возможность использования фото- и кино съемки с помощью смартфона для более эффективного и увлекательного проведения учебной игры.

Таким образом, разработка методических рекомендаций по проблеме нашего исследования будет иметь достаточно эффективные учебно-методические перспективы для изучения и закрепления знаний.

Библиографический список

1. Даутова, О.Б. Изменения учебно-познавательной деятельности школьника в образовательном процессе : монография / О.Б. Даутова. – Санкт-Петербург : Лема, 2010. – 300 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-uchebno-poznavatelnoy-deyatelnosti-shkolnika-v-usloviyah-nelineynogo-protssessa-obucheniya> (дата обращения: 05.05.2022).

2. Игровая квест-технология в системе дополнительного образования / О.В. Мороз, А.А. Косярский, К.А. Борзов, О.Г. Боровик // Школьные технологии. – 2019. – С. 94–98. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-kvest-tehnologiya-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 03.05.2022).

3. Мудрик, А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик. – Москва : МПСИ, 2011. – 624 с.

4. Прасолова, О.В. Активизация познавательной деятельности учащихся на уроках и внеурочной деятельности средствами проектной технологии / О.В. Прасолова, С.И. Хаустова // Научный альманах. – 2020. – С. 179–182. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44543463> (дата обращения: 05.05.2022).

5. Смолева, Д.М. Применение кейс-метода и квеста на уроках физической культуры в школе / Д.М. Смолева // Культура физическая и здоровье. – 2021. – С. 100–104. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46441470> (дата обращения: 03.05.2022).

Н.С. Журавская
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток
Е.Е. Попова
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: авторами рассмотрена организация занятий физической культурой в специальных медицинских группах. Показаны особенности состояния здоровья студентов ВГУЭС. Освещается необходимость индивидуального подхода и дифференциации нагрузок при работе с данной категорией обучающихся. Изложены современные научные представления рационального использования средств физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, специальные медицинские группы.

Физическая культура входит в перечень обязательных дисциплин при обучении в ВГУЭС. На нее отводится не менее четырех академических часов в неделю. Исследования, проводимые в области здоровья обучающейся молодежи, показывают снижение его уровня. Число студентов, имеющих нарушения со стороны здоровья, увеличивается из года в год и составляет от 25 до 67 %. Для этой категории организуются специальные медицинские группы (СМГ), в которых используются средства и методы адаптивной физической культуры [1, 2]. Особенностью работы с обучающимися с различными отклонениями в здоровье является тот факт, что они в первую очередь психологически не готовы к занятиям физкультурой, хотя многие из них понимают, что при систематических занятиях физические упражнения становятся эффективным средством сохранения и укрепления здоровья.

В нашем исследовании мы раскрыли особенности занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья, используя дифференцирующую методику подбора средств и методов.

Основанием для допуска студентов с ограничениями в состоянии здоровья к занятиям физической культурой является наличие у них медицинского заключения с установленной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России [3].

СМГ для занятий физической культурой в ВГУЭС комплектуются по заключению врача-педиатра или врача-терапевта и оформляются соответствующей медицинской справкой, в которой указывается группа здоровья. Студенты с ограничениями в состоянии здоровья относятся ко второй, третьей, четвертой или пятой группам здоровья. Согласно медицинскому заключению, как правило, разрешаются занятия физической культурой с ограничениями по специальным оздоровительным программам. Комплектование СМГ осуществляется в соответствии с инструктивным письмом Министерства образования РФ. Максимальное наполнение СМГ составляет 15 человек [3].

В течение последних трех лет у студентов СМГ преобладают заболевания сердечно-сосудистой системы, которые наблюдаются в 31,6 % случаев, на втором месте патология опорно-двигательного аппарата – 28,6 %. Болезни желудочно-кишечного тракта наблюдаются у 26,8 %, у 8,2 % студентов имеется сахарный диабет.

Для выбора оптимальных физических нагрузок осуществляется оценка функциональных возможностей организма студента (например, простая проба Мартине с 20 приседаниями). В процессе занятий физической культурой решаются различные задачи. Это и содействие физическому развитию, укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей, развитие двигательных умений и физических качеств, воспитание волевых качеств и интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и утренней гигиенической гимнастикой и внедрение их в режим дня на постоянной основе [2, 4].

Особенностью предложенной системы работы со студентами СМГ было проведение обучения рациональному дыханию, т. е. правильному дыханию в статическом и динамическом режиме. Фаза дыхания должна сочетаться с фазой выполнения упражнений. Так, при выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, следует делать вдох, а из исходных положений, способствующих сжатию грудной клетки, делать выдох, который должен быть всегда долгим. При незначительной мышечной нагрузке вдох делать через нос, а выдох – через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда необходимо быстро заполнить легкие большим количеством воздуха, в том числе при интенсивных физических нагрузках. Рациональное дыхание способствует ускоренному устранению нарушений функций дыхательной системы, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме и повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам.

Как уже было отмечено ранее, в специальных медицинских группах большое количество студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Многие студенты помимо основных заболеваний сталкиваются еще и с нарушением осанки. Правильная осанка имеет, главным образом, физиологическое значение для лиц с ослабленным здоровьем. Она обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Поэтому помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки преподаватель должен в течение урока обращать внимание занимающихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы и правильную работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата, помогая исправлять ошибки.

Одним из методов оздоровления для студентов СМГ является аутогенная тренировка. Она направлена на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов организма, нарушенных в результате заболевания, и может носить характер как седативной, так и активизирующей психотренировки.

В заключение следует отметить, что индивидуальный подход к занимающимся – необходимое условие успешной работы со студентами специальной медицинской группы. Если в основной и подготовительной группах физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему и занятия выполняются при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–130 уд/мин в начале семестра, доходя до ЧСС 140–150 уд/мин уже к половине текущего семестра и согласно адаптационным и функциональным возможностям организма являются оптимальными для кардиореспираторной системы и дают хороший тренировочный эффект, то в специальной медицинской подгруппе двигательные режимы выполняются при ЧСС не более 120 уд/мин в течение всего учебного года. При таком диапазоне сердечных сокращений, по мнению физиологов, физические нагрузки способствуют улучшению тканевого дыхания, гармоничной работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Библиографический список

1. Ведухина, А.Н. Здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах / А.Н. Ведухина // Философия образования. – 2016. – № 5 (68). – С. 185–193.
2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева. – Кемерово : Кемеровский гос. ун-т, 2014. – 142 с.
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 1144н от 23 октября 2020 года «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
4. Путилина, Т.А. Цели и задачи занятий физической культурой в специальных медицинских группах / Т.А. Путилина, В.В. Мнойн // Таврический научный обозреватель. – № 10 (27). – С. 67–71.

УДК 797.2

А.А. Замятина

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Москва

М.А. Правдов

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Москва

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЛАВАНИИ БАТТЕРФЛЯЕМ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация: в статье представлены результаты внедрения методик сопряженного развития скоростно-силовой выносливости и техники плавания баттерфляем у пловцов 13–14 лет на этапе углубленной специализации. Ее объем составляет 12–14 % от общего времени тренировки. Используются упражнения с различными отягощающими устройствами (парашюты, шорты, тормоза и др.) и с инвентарем в виде лопаток, ласт, резины. По итоговым результатам педагогического эксперимента выявle-

на значимая разница между пловцами экспериментальной и контрольной групп при преодолении дистанций 100 и 200 м ($p < 0,05$), что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики.

Ключевые слова: методика, сопряженное развитие, скоростно-силовая выносливость, баттерфляй, пловцы 13–14 лет.

Совершенствование средств, форм и методов подготовки спортивного резерва в плавании баттерфляем обусловлено ростом результатов и высокой конкуренцией на международной арене. Рациональное построение тренировочного процесса на всех этапах тренировки с учетом предпосылок сопряженного развития техники плавания и развития физических качеств в отдельных видах плавания является важным и актуальным направлением научного поиска ученых и практиков [3, 5, 7]. Баттерфляй характеризуется как стиль плавания, требующий высокого уровня согласованности движений и проявления скоростно-силовой выносливости [1–6]. В исследованиях ряда авторов показано, что на этапе углубленной специализации спортсмены-подростки, овладевшие определенным набором специфических средств и качеств, готовы к совершенствованию своей техники и повышению физической подготовленности [5–7]. Специалисты указывают, что повышение качества тренировочного процесса в баттерфляе возможно на основе применения специальных средств и методов, использование которых может обеспечить условия для сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники плавания на фоне учета возрастных особенностей юных спортсменов [1, 2]. При этом работ, посвященных разработке методик сопряженного развития скоростно-силовой выносливости и техники плавания баттерфляем у спортсменов 13–14 лет, проведено недостаточно.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность методики сопряженного развития скоростно-силовой выносливости и техники плавания баттерфляем у пловцов 13–14 лет на этапе углубленной специализации.

Для исследования использовался комплекс методов: анализ и изучение научно-методической литературы, анкетирование тренеров, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертная оценка техники плавания баттерфляем юных пловцов 13–14 лет. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента. Исследование проводилось на базе фитнес-центра ООО «Мегаспорт» в городе Реутове в период с сентября 2021 г. по май 2022 г. В эксперименте приняли участие 30 пловцов 13–14 лет (по 15 чел. в КГ и ЭГ). Пловцы ЭГ тренировалась по предложенной методике сопряженного развития скоростно-силовой выносливости и совершенствования техники плавания баттерфляем в объеме 12 % на каждой тренировке. В процессе тренировок использовались комплексы упражнений с применением специального инвентаря (парашют, футболка, малые и большие лопатки, тормоза чашечки и шорты, короткие и длинные резины и их сочетания).

Данные, полученные в начале эксперимента, свидетельствуют о том, что между группами отсутствует значимая разница в результатах при проплывании всех дистанций ($p > 0,05$) и технике двигательных действий. В конце педагогического эксперимента результаты юных пловцов ЭГ стилем баттерфляй улучшились по сравнению с исходными данными ($p < 0,05$) на дистанциях 100 и 200 м пловцов КГ (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования пловцов 13–14 лет КГ и ЭГ в начале и по окончании педагогического эксперимента

Дистанции (время)	КГ		ЭГ		Р	
	Сроки эксперимента				Н	О
	Н	О	Н	О		
25 м (с)	14,41±0,33	13,13±0,33	14,43±0,29	11,56±0,29	> 0,05	> 0,05
50 м (с)	28,97±0,73	27,46±0,72	28,91±0,62	25,77±0,61	> 0,05	> 0,05
100 м (мин, с)	1,039±0,01	1,02±0,01	1,039±0,011	1,008±0,006	> 0,05	< 0,05
200 м (мин, с)	2,17±0,01	2,16±0,011	2,17±0,008	2,14±0,009	> 0,05	< 0,05

Для оценки техники была проведена видеосъемка каждого из спортсменов в начале педагогического эксперимента и по его окончанию. На основе видеозаписей тренеры-эксперты (5 чел.) производили оценку техники плавания занимающихся в соответствии с разработанной шкалой оценки. На начало эксперимента средняя величина оценки в КГ была равна 20,3 балла, а в ЭГ – 21 балл (табл. 2).

Таблица 2

Результаты экспертной оценки в начале педагогического эксперимента (баллы)

Дистанция	КГ		ЭГ		Р	
	Сроки эксперимента				Н	О
	Н	О	Н	О		
200 м	20,3±4,2	27,3±1,7	21,1±4,1	32,9±1,5	> 0,05	< 0,05

Полученные данные подтверждают эффективность разработанных комплексов упражнений на суше и в воде, которые направлены на сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости и формирование техники баттерфляем, что говорит о том, что методика является эффективной, так как между группами существует значимая разница в результатах экспертной оценки техники плавания на дистанции 200 м баттерфляем ($p > 0,05$).

Таким образом, анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить, что в системе подготовки спортивного резерва в современном плавании актуальным является разработка средств, форм и методов развития специальных физических качеств, отвечающих требованиям и специфике стиля плавания и длине дистанции. Выявлено, что на развитие скоростно-силовой выносливости и формирование техники пла-

вания баттерфляем на этапе углубленной специализации спортсменов 13–14 лет на учебно-тренировочных занятиях тренеры выделяют на 20–25 % меньше времени по сравнению развитием других способностей и физических качеств. Специалисты указали на то, что при проплывании баттерфляем на дистанциях от 100 до 200 м у юных спортсменов наблюдается снижение скорости и нарушение в технике плавательных движений. Анализ анкетирования специалистов позволил установить потребность в разработке специальной методики сопряженного развития скоростно-силовой выносливости и техники плавания баттерфляем у юных пловцов, на что указали 95 % опрошенных. По результатам наблюдений и тестирования специальной физической и технической подготовленности пловцов 13–14 лет в плавании баттерфляем определено, что при преодолении длинных дистанций наиболее слабым звеном является степень развития как общей, так и специальной скоростно-силовой выносливости. При этом на фоне усталости нарушаются акты дыхания, меняется рациональная структура техники движений после проплывания 50–70 м, нарушаются двигательные действия, выполняемые как под водой, так и над водой, а также при выполнении поворотов. Методика сопряженного развития скоростно-силовой выносливости и формирования техники плавания баттерфляем у юных пловцов основана на перераспределении объема времени ОФП и СФП и тактической подготовки. На каждой тренировке сопряженной методике занятий выделялось 12 % как на суше, так и в воде с использованием специального инвентаря, обеспечивающего коррекцию ошибок работы ног и рук, а также стартов, поворотов и дыхания на фоне утомления. По итоговым результатам педагогического эксперимента выявлена значимая разница между пловцами экспериментальной и контрольной групп при преодолении дистанции 200 м ($p < 0,05$), что свидетельствует об эффективности методики развития скоростно-силовой выносливости и формирования рациональной структуры техники плавания баттерфляем у пловцов 13–14 лет на этапе углубленной специализации.

Библиографический список

1. Анушкевич, Н.В. Техника плавания способом баттерфляй и ее совершенствование у юных пловцов / Н.В. Анушкевич, А.Е. Белик, Л.М. Бартенева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 74–80.
2. Совершенствование технической подготовки пловцов в плавании стилем баттерфляй / С.А. Григан, Н.Н. Нещерет, Н.В. Степичева, А.Н. Корбан, И.Г. Клепиков // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 2. – С. 134–138. – URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38507> (дата обращения: 23.05.2022).
3. Кондаков, В.Л. Совершенствование координации движений рук и ног для снижения энергозатрат техники плавания баттерфляем / В.Л. Кондаков, А.В. Гусев, В.Л. Щелкотунова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 177–180.
4. Соломатин, В.Р. Нормативные требования и учет индивидуального уровня развития биоэнергетических способностей пловцов в подготовке спортивного резерва / В.Р. Соломатин. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – С. 131–138.

5. Солонец, А.В. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение технике баттерфляй юных пловцов на основе совершенствования межмышечных взаимодействий / А.В. Солонец // Мир спорта. – 2021. – № 1 (82). – С. 55–60.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 19.01.2018 г. – URL: <https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz41ot19012018.pdf>.

7. Янг, А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / А. Янг, П. Ньюсом. – Нью-Йорк, 2013. – 400 с.

УДК 796/799

С.Р. Затолокина
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: целью исследования является обоснованность эффективности развития коммуникативных универсальных учебных действий у школьников на уроках физической культуры с помощью различных технологий. Рассматриваемые технологии способствуют развитию личностных качеств школьников. В статье представлен обзор литературных источников, раскрывающих условия развития коммуникативных навыков школьников.

Ключевые слова: игровые технологии, технология проектного обучения, технология кооперативного обучения, коммуникативные универсальные учебные действия.

В настоящее время тема развития коммуникативных качеств у школьников на уроках физической культуры достаточно актуальна, так как современные условия выдвигают новые требования к подготовке подрастающего поколения. Сегодня педагогика ориентирована на гуманизацию воспитательно-образовательного процесса. В выпускниках школ хотят видеть личность, которая уважает других и умеет взаимодействовать и достигать понимания с людьми. Реализовать данное направление можно с помощью формирования у учащихся коммуникативных навыков. В результате изучения базовых учебных предметов, в том числе и «Физической культуры», у школьников должны быть развиты коммуникативные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества. Поэтому следует обратить особое внимание на изучение методик и технологий, которые будут направлены на усовершенствование коммуникативных навыков школьников [1].

Для того чтобы увеличить эффективность процесса развития коммуникативных навыков у школьников на уроках «Физической культуры», нужно решить проблему. С одной стороны, образовательный стандарт ориентирован на выпускников школ с развитыми коммуникативными навыками, с другой – их усовершенствованию уделяется недостаточное количество времени при освоении предмета «Физическая культура», к тому же в современной научной литературе мы не нашли достаточно разработанного материала по данной теме.

Объект исследования – физическое развитие школьников.

Предмет исследования – содержание разработанных занятий по физической культуре для формирования коммуникативных навыков школьников 11 лет.

Цель данной работы – обосновать эффективность развития коммуникативных универсальных учебных действий у школьников на уроках физической культуры по результату анализа литературных источников и написанию рецензии.

С учетом цели были сформулированы задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники, связанные с особенностями формирования коммуникативных навыков у школьников на уроках физической культуры.

2. Проанализировать программы и методики по проблеме исследования.

3. Изучить педагогический опыт.

Были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных источников по методическим пособиям;

- отбор методических материалов.

Практическая значимость заключается в том, что материалы исследования будут использоваться для написания дальнейших работ.

Организация исследования проходит в два этапа:

1. На первом этапе проходит сбор и обработка информации. Проводится исследовательская работа программ и методик.

2. На втором этапе необходимо проанализировать собранный материал и разработать план проведения урока физической культуры для развития коммуникативных универсальных учебных действий.

Нашей основной задачей был анализ литературных источников по теме «Развитие коммуникативных учебных действий у школьников на уроках физической культуры», которая наиболее глубоко раскрывает аспекты нашего исследования, ключевым содержанием являются упражнения, направленные на формирование коммуникативных навыков у учащихся.

При определении педагогических условий авторы ориентировались на требования, которые образовательный стандарт предъявляет к выпускникам.

Так, анализ изучаемой проблемы позволил выделить два условия развития коммуникативных навыков у школьников [3]:

1. Применение методов развития коммуникативных навыков с учетом возрастных особенностей учащихся.

2. Включение школьников в практико-ориентированную коммуникативную деятельность.

Для развития коммуникативных универсальных учебных действий используются различные технологии обучения. Выбор технологий должен содействовать развитию коммуникативных навыков, а именно: развитию у школьников готовности и способности учитывать позицию других людей, развитию умения аргументировать свою точку зрения, слушать, вести диалог, участвовать в коллективных дискуссиях, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на основе сотрудничества.

Приведем примеры некоторых технологий.

– Игровые технологии. Цель: формирование коммуникативных учебных действий. Здесь авторами были предложены несколько игр, которые можно использовать при проведении урока с помощью данной технологии [2].

Игра: «Ниточка и иголочка». Направлена на формирование сплоченности учеников, умение согласовывать свои действия и достигать общего успеха.

Игра «Клуб по интересам». Направлена на умение учиться познавать других, вырабатывать положительное отношение друг к другу.

Игра «Урок самооценки». Школьники учатся критически мыслить, аргументированно излагать свою позицию. Учащиеся оценивают себя сами, выставляют друг другу оценки и обязательно их комментируют.

– Технология проектного обучения. Требует от подростков проявления различных коммуникативных умений для достижения общей цели проекта: умение устанавливать с одноклассниками отношения взаимопонимания и взаимоуважения; умение участвовать в групповых обсуждениях, а не просто быть созерцателем; умение создавать бесконфликтную совместную работу в группе [2].

– Технология кооперативного обучения. Данная технология позволяет расширить характер взаимоотношений между подростками: они учатся слушать других, аргументировать свою точку зрения, начинают лучше понимать друг друга. Задание, разработанное авторами, заключалось в том, что учащимся необходимо разделить на группы, каждая из которых получает карточку-задание. На карточках указано, на какие группы мышц необходимо придумать три упражнения. Затем школьником дается время на обсуждение, после чего они вместе должны показать и объяснить придуманные упражнения. Весь класс должен повторить [2].

Таким образом, одно из главных направлений в развитии универсальных учебных действий у подростков – приобретение коммуникативных навыков, так как в этом возрасте межличностное общение является основной деятельностью для ученика.

В процессе анализа литературных источников мы лучше разобрались в теме развития коммуникативных учебных действий у школьников на уроках физической культуры. Также мы узнали о технологиях обучения, которые позволяют включить учащихся в коммуникативную деятельность через организацию их совместной работы на уроке физической культуры.

Библиографический список

1. Евпатов, А.А. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в реализации ФГОС / А.А. Евпатов. – Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов, 2017. – С. 53–54. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29769546> (дата обращения: 27.04.2022).

2. Развитие коммуникативных учебных действий у школьников на уроках физической культуры / Т.М. Панкратович, Ю.Г. Панкратович, С.Л. Агеев, В.Г. Купцова. – Оренбургский государственный педагогический университет, 2016. – С. 21–28. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26347091> (дата обращения: 01.05.2022).

3. Тарасова, О.А. Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры / О.А. Тарасова, Т.Ю. Карась. – Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – С. 162–168. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25006448> (дата обращения: 24.04.2022).

УДК 376

Ю.Ю. Зелюков
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ 5–11-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

***Аннотация:** целью исследования является создание и обоснование содержания спортивных игр для повышения уровня психофизического состояния учащихся 11–13 лет.*

***Ключевые слова:** японский мини-волейбол, психофизическое состояние, учащиеся среднего школьного возраста.*

Физическое развитие и физическое воспитание школьников является насущной проблемой не только для самих учащихся, но и для школ, внешкольных учреждений, оздоровительных лагерей, дворцов спорта и прочих образовательных учреждений.

По данным Всемирной организации здравоохранения на 2016 год, показатели психофизической активности среди учащихся 11–17 лет (более 80 % посещающих школу подростков в мире – 85 % девочек и 78 % мальчиков) находятся ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки). В глобальном масштабе в период 2001–2016 гг. распространенность малоподвижного образа жизни несколько снизилась среди мальчиков (с 80 до 78 %), но никак не изменилась у девочек (осталась на уровне порядка 85 %). В рамках же Российской Федерации к вышеперечисленному стоит прибавить неблагоприятную экологическую и социальную обстановку в отдельных климатических и географических зонах страны [5].

На сегодняшний день в системе физкультурно-педагогического образования идет поиск новых эффективных образовательных методик [1, 3]. Одной из таких является японский мини-волейбол. Данный вид спорта дает педагогу возможность создать необходимые условия для развития не только физических качеств, но и психологических характеристик. Форма проведения занятия с применением средств японского мини-волейбола нестандартна, интересна и увлекательна для детей любого возраста.

Исследования по проблеме развития психофизического состояния учащихся средствами спортивных игр включают как изучение компонентов волейбола, так и поиск и применение его подвидов. Основным противоречием, которое нам удалось установить в процессе исследования, является

разность между возрастающими требованиями современного школьного образования к результатам формирования у средних классов способностей к познавательной деятельности и физической активности и недостаточной проработанностью теоретических и практических аспектов, связанных с классическим волейболом [4].

Объект нашего исследования – психофизическое воспитание учащихся 5–7-х классов.

Предметом исследования является оптимальное содержание спортивных игр для повышения уровня психофизического состояния учащихся 11–17 лет.

Целью исследования является обоснование этого самого содержания спортивных игр для повышения уровня психофизического состояния учащихся 11–13 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить степень разработанности вопроса о физическом состоянии школьников средних классов в контексте использования японского мини-волейбола на занятиях по физической культуре.

2. Систематизировать и проанализировать опыт применения средств японского мини-волейбола в урочных занятиях по физической культуре, направленных на улучшение психофизического состояния учащихся.

3. Обосновать методические рекомендации по содержанию занятий с использованием средств японского мини-волейбола для средних классов.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по педагогике, психологии, теории и методике физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ, учебно-методической рекомендации;
- изучение и обобщение педагогического опыта;
- педагогическое наблюдение и педагогический анализ;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования.

Организация исследования проходит в три этапа.

На первом этапе проводится анализ литературных источников по проблеме исследования.

На втором этапе систематизируется и анализируется накопленный педагогический опыт по внедрению занятий по японскому мини-волейболу в школьную программу 5–7-х классов.

На третьем этапе ведется разработка методических рекомендаций по внедрению занятий по японскому мини-волейболу в школьной программе 5–7-х классов.

На данный момент нами проведен первый этап исследования, который предполагает изучение литературы по основным аспектам научно-прикладной работы. Познакомимся с основными результатами нашей работы.

Для начала необходимо проанализировать, насколько тема японского мини-волейбола популярна в России. Если мы обратимся к материалам на тему пользы и влияния этого вида спорта, то заметим, что количество педагогов, изучавших данный вид спорта, невелико и большинство из них являются выходцами из Приморского и Сибирского края – это Е.Л. Васильева, У.Е. Макарова, Н.М. Савостин, Г.И. Высовень. Наиболее значимый вклад в историю развития мини-волейбола в России внес П.Н. Пасюков – сахалинский педагог, публицист, доктор физических наук, начавший свою работу еще в 90-х годах. Именно на его работы мы будем опираться в нашем исследовании [2].

Свою точку зрения на данный вид спорта он определяет следующим образом: «Мини-волейболом занимаются и дети, и взрослые, можно сказать, что это вид спорта, который подходит всем. В него играют даже люди преклонного возраста и семейные команды. В нем есть все: нападающие удары и тонкие игровые комбинации, мощная защита и слаженные коллективные действия – словом, все, как в большом волейболе.

Главное, чем отличается японский мини-волейбол от привычного большого волейбола, так это тем, что основное здесь – налаживание отношений людей друг с другом, сотрудничество и взаимодействие не только на спортивной площадке, но и в жизни. Проведение таких игр требует от участников способности к концентрации и переключению внимания, проявления находчивости, временной, пространственной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Подобные спортивные игры результативно влияют на развитие у школьников как психолого-педагогических познавательных процессов: мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, способности к обучению, так и физиологических: улучшают дыхание, обмен веществ, усиливают кровообращение и т. д.».

Таким образом, в своей работе П.Н. Пасюков [2] сделал два основных вывода, демонстрирующих преимущества японского волейбола над классическим:

- опыт применения средств японского мини-волейбола показывает, что данный вид спорта оказывает положительное воздействие не только на физическое, но и на психологическое развитие учащихся (при этом в большей степени), а также прост в освоении и требует лишь наличия знаний о классическом волейболе;
- занятия мини-волейболом являются отличным дополнением к классическому за счет схожести техник и правил обеих игр при большем упоре на концентрацию, внимательность и взаимопомощь; также японский волейбол является более удобным и эффективным видом спорта для коррекционных учреждений, простым для понимания детям с легкой степенью умственной отсталости.

Подводя итоги, мы можем сказать, что на основе данных литературных источников мы можем получить представление о том, каким образом японский мини-волейбол может применяться в рамках образовательной систе-

мы. Более того, мы предлагаем вариант взаимодополняющего чередования, т. е. занятия классическим волейболом и мини-волейболом будут чередоваться, развивая всесторонне личность учащегося и его физические возможности. Благодаря грамотному применению средств и методов преподавания физкультуры возможно вывести оптимальную форму, наиболее продуктивно развивающую и воспитывающую подрастающее поколение.

Библиографический список

1. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для СПО / Г.Н. Германов, Е.В. Готовцев, И.В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 402 с.
2. Пасюков, П.Н. Физическая культура. Мини-волейбол : пособие для инструктора физической культуры дошкольной образовательной организации / П.Н. Пасюков. – Сахалин Энерджи, 2018.
3. Ушакова, М.Ю. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1–11-е классы ; под редакцией М.Ю. Ушаковой. – Москва : Глобус, 2010. – 216 с.
4. Малоземов, О.Ю. Проблемы мотивации учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности в образовании / О.Ю. Малоземов // Педагогика и психология здоровья : учебное пособие-хрестоматия ; под науч. редакцией Л.В. Моисеевой. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2013. – С. 52–67.
5. Сажнева, Е.В. Методика комплексного педагогического контроля в процессе физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сажнева Елена Викторовна. – Волгоград, 2010. – 213 с.

УДК 796.06

Т.А. Зенкова
ФГБОУ ВО РГУПС, Ростов-на-Дону

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы профилактики основных заболеваний у студентов специальной медицинской группы. Используемые методы включали анкетирование: оценку образа жизни (по В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко), шкалу измерения основных психических состояний (по Г. Айзенку), диагностику уровня субъективного контроля (локус контроля) в отношении здоровья и болезни (по Е.Ф. Бажину). В исследовании установлено, что индивидуальная поддержка в области физической активности выступает в качестве средства прогнозирования улучшения качества жизни.*

***Ключевые слова:** физическая культура, высшее образование, студенты, заболевание, мотивация, психологические потребности.*

Формирование у детей и взрослого населения навыков здорового образа жизни, а также потребностей в занятиях физкультурой и спортом является важной задачей, стоящей перед организациями и учреждениями системы образования и спорта. Физическая культура и спорт являются средством не только физического совершенствования, но и эффективной профилактикой здоровья человека. Ежедневные занятия физической культурой укрепляют организм, повышают уровень физического и психического здоровья [5].

Вместе с тем современные технологии ведут к тому, что из года в год растет количество детей с различными заболеваниями. В высших учебных заведениях увеличивается количество студентов специальной медицинской группы. В свою очередь, студенты в результате обучения физической культурой выказывают стремление оставаться физически активными в будущем [1, 3].

Одно из первых мест у студенческой молодежи занимают заболевания опорно-двигательного аппарата. Это выражается в возникновении проблем с осанкой, которые влекут за собой серьезные нарушения функций всего организма. Малоподвижность, отсутствие физических нагрузок, сидячий образ жизни не редкость в наше время. Все эти факторы могут вызывать самые разные болезни, как, например, дефицит мышечной массы, сколиоз (искривление позвоночника), проблемы с лишним весом (ожирение), недостаток выносливости, мышечной силы и даже нарушения нервной системы и внутренних органов. Зачастую врачи-кардиологи и терапевты рекомендуют пациентам со слабым здоровьем и быстрой утомляемостью начать заниматься спортом.

Согласно статистическим данным поликлиники РГУПС, большое количество студентов имеет заболевания сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования – проанализировать мотивационные процессы, способствующие формированию у студентов привычек здорового образа жизни, улучшающих здоровье и нацеленных на профилактику заболеваний, на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Выборка состояла из 44 студентов первого курса в возрасте от 17 до 18 лет (14 юношей и 30 девушек).

Были использованы следующие методы: наблюдение и анализ заболеваний студенческой молодежи, анкетирование: оценка образа жизни, шкала измерения основных психических состояний, диагностика уровня субъективного контроля (локус-контроля) в отношении здоровья и болезни. В результате проведенного анализа выяснено, что удовлетворение основных психологических потребностей вызывает внутреннюю мотивацию, а это, в свою очередь, предсказывает перемены, связанные с образом жизни, которые улучшают здоровье. Также подчеркивается актуальность развития мотивации через удовлетворение основных физических и психологических потребностей на занятиях по физической культуре для пропаганды здорового образа жизни у студентов [2, 4].

Результаты. Две группы, распределенные согласно нозологическим отклонениям, занимались по специально разработанным программам в период с октября по декабрь 2021 года в объеме 2 часа с преподавателем в учебной группе и 2 часа самостоятельно.

Специальная медицинская группа с нарушениями опорно-двигательного аппарата использовала в своей программе упражнения, нацеленные на коррекцию недостатков телосложения. Сначала нужно было определить проблему, на которую могут влиять самые разные факторы, такие как мнение окружающих и сверстников, развитие нервной системы и даже вос-

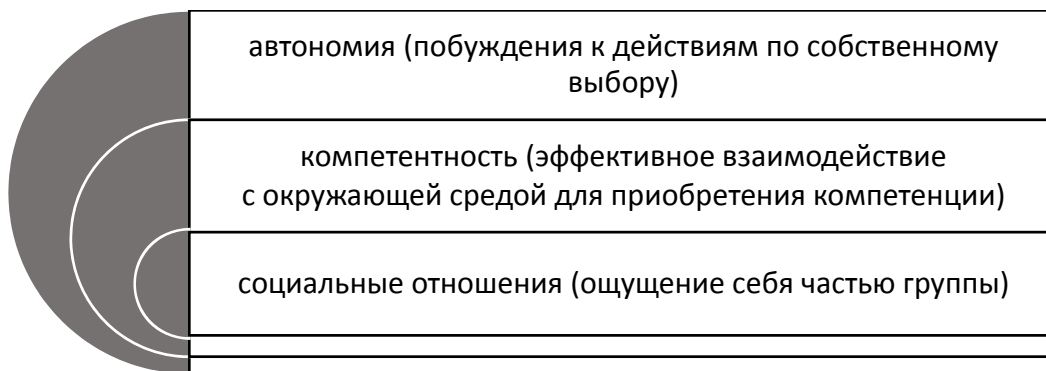
приятие собственного тела. При выполнении специальных упражнений возможно полностью убрать отклонения в осанке, сколиоз, нарушение строения грудной клетки и др. Следует упомянуть, что самого лучшего результата можно добиться в подростковом, а лучше детском возрасте, когда кости не полностью сформированы и еще обладают наибольшей пластичностью. Сформировавшийся организм если и поддается корректировке, то весьма незначительной. Однако коррекцию тела человека с помощью снижения жировой массы, с помощью занятий физической культурой (при отсутствии противопоказаний) можно проводить в любом возрасте. Выбирать способ коррекции необходимо после выявления определенных отклонений. Важным для выбора вида коррекции является подбор снарядов, так как возможны проблемы не только с потянутыми мышцами, но и с разным развитием мышц. Юноши, как правило, стараются развивать бицепсы, но с точки зрения физической культуры это неверно, для начала стоит заняться мышцами грудной клетки. Помимо повышения физических показателей было замечено повышение самооценки вследствие занятия разными видами спорта.

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы вторая группа занималась по программе, направленной на преодоление аритмии и замедление пульса [6]. В результате определенных упражнений улучшается сократительная способность сердечных мышц, что позволяет побороть такой недуг, как аритмия, при этом сердцу легче подстроиться под работу в одном ритме. Также происходит увеличение объемов прокачиваемой крови. Сердце, как и любая другая мышца, имеет свойство прокачивания. При регулярных нагрузках происходит утолщение стенок левого желудочка, что позволяет ему увеличить объемы прокачиваемой крови. Это помогает организму оставаться более выносливым, так как регулярные «прокачки сердца» позволяют большему количеству кислорода поступить в органы.

Целенаправленные занятия физическими упражнениями аэробной направленности улучшают показатели восстановления пульса после различных видов нагрузок. Организм начинает самостоятельно подстраиваться под изменяющиеся условия и регулирует свой сердечный ритм.

Цель настоящего исследования состояла в том, чтобы проанализировать прогностическую способность мотивационных процессов по формированию привычек образа жизни, которые улучшают здоровье на занятиях физической культурой. Гипотеза заключалась в том, что удовлетворение психологических потребностей положительно предопределяет внутреннюю мотивацию студентов и, в свою очередь, предсказывает перемены, связанные с образом жизни, которые улучшают здоровье. Результаты, полученные в процессе анализа структурных уравнений, подтверждают высказанную гипотезу.

Обучающиеся, которые показывают более высокий уровень психологических потребностей, демонстрируют повышенную мотивацию к самовоспитанию (см. рисунок).



Основные психологические потребности

Эти результаты свидетельствуют, что студенты, которые получили большее удовлетворение от решения психологических потребностей, развили более самостоятельную мотивацию к практике здорового образа жизни. Исследования показывают, что студенты, проявившие более самостоятельную мотивацию, имеют более позитивную предрасположенность к занятиям спортом. Было показано, что наиболее сильное чувство автономии усиливает внутреннюю мотивацию, при этом психологические потребности являются фактором, который предсказывает самоопределяемая мотивация. Однако в настоящем исследовании было обнаружено, что компетенции психологических потребностей являются самым сильным стимулом внутренней мотивации.

Вместе с психологической потребностью автономии компетентность объясняет увеличенные вариации в мотивации, благополучии и активности. В предложенной модели было обнаружено, что самоопределяемая мотивация положительно предсказывает переменные образа жизни, такие, как сбалансированная диета, соблюдение времени приема пищи, адекватные привычки отдыха и стремление быть физически активным. Были проведены экспериментальные исследования, определяющие наличие прочной связи между психологическими потребностями и положительным поведением в отношении здоровья. В исследовании установлено, что индивидуальная поддержка в области физической активности выступает в качестве предиктора улучшения качества жизни.

Один из результатов настоящего исследования показывает связь между мотивацией к физической активности и привычками активного отдыха. Однако среди выборки студентов такая связь не была обнаружена.

В долгосрочной перспективе образ жизни является идеальным вариантом для создания мотивированной базы к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой.

Таким образом, удовлетворение психических потребностей положительно и существенно предсказывает внутреннюю мотивацию. В свою очередь, внутренняя мотивация положительно и достоверно предсказывает поддержание двигательной активности, т. е. упражнений, направленных на профилактику заболеваний, сбалансированную диету, соответствующие привычки отдыха.

Среда, в которой находится человек, формирует и влияет на здоровье и физическую подготовку. Занятие физической культурой – наиболее эффективный вид поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Европа и современная Россия. Интегративная функция педагогической науки в едином образовательном пространстве: материалы IV Международной научной конференции. – Москва : МАНПО, 2006. – С. 25–32.

2. Зенкова, Т.А. Мотивация спортивно-физической деятельности студенческой молодежи / Т. А. Зенкова // Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 26 октября 2020 года. – Москва : Российская таможенная академия, 2020. – С. 38–41.

3. Зенкова, Т.А. Самостоятельная мотивация студентов к физической культуре / Т.А. Зенкова // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Владимир, 4 декабря 2020 года. – Владимир : Владимирский гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2020. – С. 234–239.

4. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова; под редакцией М.Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2012. – 184 с.

5. Филиппова, Е.В. К вопросу о пользе физической культуры и спорта / Е.В. Филиппова, Ж.В. Пасечник // Наука-2020. – 2020. – № 2 (38). – С. 126–130.

6. Химич, М.Н. Кардиотренировки в жизни студентов / М.Н. Химич // Транспорт: наука, образование, производство : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 23–26 апреля 2019 года. – Ростов н/Дону : Ростовский гос. ун-т путей сообщения, 2019. – С. 296–299.

УДК 796.011.1

И.В. Зуб

ФГБОУ ВО ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

***Аннотация:** подготовка специалистов водного транспорта заключается не только в обучении студентов и курсантов специальным дисциплинам, но и в профессионально-прикладной физической подготовке, важную роль в которой играют психологические особенности каждого обучающегося. Знание психологических особенностей способствует разработке индивидуальной траектории развития профессионально важных качеств и составлению комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.*

***Ключевые слова:** профессионально важные качества, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенческая молодежь.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) оказывает значительное влияние на становление специалиста, деятельность которого связана с экстремальными ситуациями. Курсанты, проходящие обучение в морском университете по специальностям плавсостава: судовождение, эксплуатация судовых энергетических установок, эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, в своей будущей деятельности будут сталкиваться с экстремальными ситуациями, поскольку профессия моряка является одной из самых опасных. Студенты, обучающиеся по береговым специальностям: эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (по программе – эксплуатация перегрузочного оборудования портов и транспортных терминалов), управление водным транспортом и гидрографическое обеспечение судоходства (по программе – гидрографическое обеспечение морской деятельности), строительство (по программе – гидротехническое строительство), в своей будущей профессиональной деятельности будут сталкиваться с опасными ситуациями, когда требуется проявить хорошую физическую и психологическую подготовку. Для комплексов ППФП разрабатываются профессиональные программы. Физически подготовить студентов и курсантов (далее – обучающихся) можно, сложности составляет психологическая готовность работать в опасных и экстремальных ситуациях. Проблема заключается в том, что психологические качества студенческой молодежи во многих случаях не соответствуют тому описанию, которое дано в фундаментальных психологических работах.

Как отмечают большинство психологов, студенческий период в жизни любого человека является оптимальным временем для личностного и профессионального развития. В этот период жизни у человека происходит смена деятельности, его социального статуса. Обучающиеся начинают самостоятельную жизнь, некоторые из них начинают работать, что часто сказывается на их академической успеваемости, но в тоже время они становятся экономически независимы от родителей.

Распространение сети Интернета, которой можно воспользоваться не только через компьютер, но и через современные гаджеты, изменяют сознание студенческой молодежи. Сейчас невозможно встретить молодого человека без гаджета в руках. В университет обучающиеся приходят со своим мировосприятием, своим пониманием смысла жизни и отношением к физической культуре. Значительная часть обучающихся подражает своим кумирам из Интернета (блогерам), пытается жить по их стандартам, что лишает их возможности самостоятельно мыслить, самореализоваться и ведет к неадекватному жизненному самовыражению [4].

Формирование понимания смысла жизни и других личностных установок, профессиональной ориентации происходит в студенческие годы, в процессе освоения профессиональных навыков и умений. Этот процесс взаимосвязанный, «внутри которого происходит организация личностной структуры с последующим изменением и развитием» [2]. Физическая культура способствует физическому совершенствованию, которое основа-

но на саморазвитии, самоутверждении личности, раскрывает психофизиологические возможности личности, на которых базируется самоопределение в процессе жизнедеятельности [3].

При поступлении в университет у обучающихся начинают меняться сложившиеся стереотипы. Они попадают в новый коллектив, который для них становится референтной группой, изменяются требования к учебному процессу. Для иногородних обучающихся проживание в общежитии с ранее неизвестными сокурсниками создает стрессовую ситуацию. Некоторые обучающиеся испытывают коммуникативные проблемы, т. е. трудности в общении не только с сокурсниками, но и с преподавателями.

В работе [1] отмечается, что адаптационный период первокурсников, проходящий в начале обучения, играет значительную роль для их дальнейшего психологического комфорта в учебной группе, их поведения, отношения к учебе, к сокурсникам и преподавателям, а также влияет на активность жизненной позиции. На адаптацию первокурсника оказывают влияние его мотивация, уверенность в себе, коммуникативные способности.

Наиболее быстро адаптируются обучающиеся, которые в школьный период занимались спортом. Это объясняется тем, что кроме школьного коллектива они общались со своими товарищами по спортивной секции, вместе участвовали в соревнованиях, вместе тренировались на сборах и в спортивном лагере, на соревнованиях общались с участниками с других регионов и даже со своими спортивными соперниками.

Занятия физической культурой дают оздоровительный эффект и положительно влияют на психоэмоциональное состояние обучающихся и их устойчивость к стрессам, которые зависят от профессиональной мотивации. В процессе занятий физической культурой кроме вышперечисленного совершенствуются волевые качества, способность работать в коллективе, что очень важно для профессиональной деятельности плавсостава. Навыки умения работать в коллективе, понимать свою сферу ответственности и ее влияние на общий результат формируются в процессе занятий спортивными играми и другими командными видами спорта. Кроме того, спортивные игры и командные виды спорта – это средство адаптации и социализации для обучающихся первого курса. Морское многоборье как профессионально прикладной вид спорта не только развивает физические и психологические профессионально важные качества (ПВК), но и формирует первичные навыки управления плавсредством и экипажем. Получив профессиональные знания и навыки, молодой специалист при отсутствии необходимых для данной профессии психофизиологических качеств будет испытывать сложности адаптации в новом коллективе. Адаптация к профессиональной деятельности проходит успешно в том случае, когда обучающийся планирует свою карьеру в той сфере деятельности, по которой обучается в университете [1].

Развитие ПВК наряду со специальными знаниями является одной из первостепенных задач университета. Усилия, направленные на достижение определенных целей как в учебе, так и спортивной деятельности, способ-

ствуют развитию и совершенствованию волевых качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности. Волевые качества, в свою очередь, способствуют не только профессиональному росту, но и выстраиванию отношений в трудовом коллективе, поведению в сложной или экстремальной ситуации. Наличие таких качеств, как настойчивость, самообладание, стрессоустойчивость, ответственность, решительность, не позволяют индивиду негативно реагировать на различные ситуации, возникающие в процессе трудовой деятельности. Кроме перечисленных качеств современный специалист морской отрасли должен обладать большой оперативной памятью, коммуникативными способностями, возможностью работать в условиях многозадачности.

На первых занятиях с обучающимися проводится тестирование, которое может дать представление о личности индивида и чертах его характера. Знание психологических особенностей индивида позволит составить траекторию его психофизиологического развития, определить этапность включения в программу комплексов ППФП и рекомендовать заниматься одним из видов спорта, отнесенным к профессионально-прикладным. Во время занятий спортом возникают ситуации, которые по своим воздействиям на спортсмена схожи с экстремальными. В ситуационных видах спорта занимающиеся сталкиваются с необходимостью принять решение в условиях дефицита времени и неопределенности за результат своих действий. Такие же ситуации возникают в условиях трудовой деятельности.

Участие в соревнованиях способствует если не адаптироваться к предстартовому стрессу, то умению подавить его волевыми усилиями. Подобная ситуация возникает у обучающихся перед экзаменационной сессией, особенно на младших курсах обучения. На занятиях по физической культуре в течение семестра обучающиеся сдают нормативы, участвуют в соревнованиях, что позволяет снизить стрессовое воздействие при подготовке к экзаменам.

Навыки, выработанные на занятиях по физической культуре и в спортивных секциях, будут перенесены на профессиональную деятельность, что позволит молодым специалистам адаптироваться в трудовом коллективе и ответственно относиться к своим должностным обязанностям.

Библиографический список

1. Локаткова, О.Н. Социально-психологические факторы адаптации первокурсников в высших и средних профессиональных учебных заведениях / О.Н. Локаткова // Известия Саратовского университета (Серия: Акмеология образования. Психология развития). – 2012. – Т. 1. – № 3. – С. 54–56.
2. Мишина, М.М. Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и характера профессиональной деятельности личности / М.М. Мишина // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 3 (13). – С. 206–208.
3. Оплетин, А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25–30.

4. Соловьева, С.А. К вопросу о проблемах формирования смысложизненных ориентиров личности в период молодости / С.А. Соловьева, Е.А. Андреева // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 8. – С. 253–255.

УДК 796/799

Н.А. Калита
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток

РЕШЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ СРЕДСТВАМИ ХОККЕЯ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в настоящее время в рамках современного физического воспитания средства хоккея можно применить не только для спортивной подготовки, но и в формате внеурочной и урочной деятельности в общеобразовательной школе. Таким образом, целью статьи является представление результатов анализа научно-методической литературы о данной проблематике.

Ключевые слова: средства хоккея, социально значимые качества, младшие школьники.

В нашей стране, да и в нашем городе огромной популярностью пользуется такой вид спорта, как хоккей. Родители отдают своих детей на занятия по хоккею с 5–6 лет, чтобы всесторонне развить своего ребенка и привить любовь и интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Занятия хоккеем удовлетворяют потребности школьников младших классов в активных формах двигательной деятельности, обеспечивают их физическое, психологическое и нравственное оздоровление [3].

Изучая данный контингент, сложно не отметить, что в современных реалиях дети данного возраста проводят большое количество времени за гаджетами, тем самым предпочитая неактивный образ жизни. Наша задача донести до детей младшего школьного возраста и их родителей информацию о полезности занятий хоккеем, который не только развивает физическое состояние, но и влияет на эмоциональное состояние посредством внедрения школьника в коллектив и его последующую социализацию. В рамках современного физкультурного образования средства хоккея можно применить не только для спортивной подготовки, но и в формате внеурочной и урочной деятельности младших школьников. Хоккей прививает любовь к ЗОЖ и занятиям спортом, учит коллективизму и создает условия для личностного роста и развития [1].

Проблема исследования заключается в том, что, с одной стороны, хоккей хорошо развит в нашей стране и существует достаточное количество литературных и научных источников о теории и методике хоккея, но с другой – мы не нашли достаточно информации о применении средств хоккея во внеурочные занятия по физической культуре для данного контингента с целью решения воспитательных задач.

Объект исследования: физическое воспитание мальчиков младших классов.

Предмет исследования: содержание разработанных внеклассных занятий по хоккею с шайбой для формирования социально значимых качеств у мальчиков 7–8 лет.

Цель исследования: обоснование разработанных внеклассных занятий по хоккею с шайбой для формирования социально значимых качеств у мальчиков 7–8 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить основные проблемы, связанные с нехваткой учебно-методического материала по организации и применению внеурочных занятий по хоккею у младших школьников.

2. Провести анализ использования эффективных средств хоккея на внеурочных занятиях по физической культуре у младших школьников.

3. Обосновать влияние занятий хоккеем на формирование социально значимых качеств.

Методы исследования: анализ научно-методических литературных источников, обобщение методического опыта.

Практическая значимость.

Результаты исследования помогут нам в разработке методических рекомендаций по применению средств хоккея для воспитания социально значимых качеств.

Организация исследования.

На первом этапе осуществляется изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме для формирования социально значимых качеств у мальчиков 7–8 лет.

Исходя из проблемы в рамках первого этапа представляем вам результаты нашего исследования.

В образовательном процессе необходимо развивать не только физические качества, но и социально значимые, такие как дисциплинированность, коллективизм, волевые качества.

Необходимо понимать, что формирование способностей к саморазвитию, самообразованию и общая эрудиция напрямую способствуют расширению и углублению моральной основы учащегося.

Формирование коллектива. Развитие коллектива, а также умение работать в команде – важные условия для формирования социально значимых качеств. Организация единого коллектива является не простым процессом. Для этого педагог должен с особым вниманием подходить к своей работе, что позволит объединить учеников вокруг себя, обращать внимание на роли учащихся в коллективе, поощрять стремление быть лидером, а также давать «примерить» эту роль каждому. Например, можно назначить капитаном и предоставить возможность выбрать игроков в свою команду [4].

Воспитание волевых качеств. Возможность эффективного воспитания качеств, связанных с проявлением воли и настойчивости, реализуется в условиях, когда деятельность воспитанника основывается на его интересах, социально-психических установках, а также согласуется с его внутренним миром.

В качестве наиболее подходящих средств для воспитания активной позиции и настойчивости рекомендуется использовать упражнения, в содер-

жание которых входят действия с преодолением утомления и других негативных факторов, имеющих место в ходе физической активности. При этом мы будем давать целевую установку на выполнение упражнений.

Выдержка и самообладание являются одними из важнейших качеств ученика. Чем выше их уровень, тем легче ученик преодолевает негативные эмоциональные состояния. Несдержанность одного школьника часто приводит не только к ухудшению взаимоотношений между учениками или учителем, но и достаточно болезненно отражается на коллективе в целом.

Для того чтобы воспитать данные качества, в занятия нужно вводить упражнения, которые включают преодоление утомления, а также других негативных факторов физической активности.

Одним из важных условий успешности занятий является дисциплинированность учеников, а также их ответственное отношение к выполнению физических упражнений.

Для воспитания дисциплины перед началом занятия необходимо четко формулировать цели, а по окончании проводить рефлексию, поощрять лучших, мотивировать остальных [2].

Таким образом, вышеприведенная информация по результатам литературного анализа позволит нам содержательно наполнить методические рекомендации, которые будут разработаны в рамках выпускной квалификационной работы.

Библиографический список

1. Димова, Е.В. Востребованность реализации модуля «хоккей» примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» общеобразовательными организациями Сахалинской области / Е.В. Димова, Н.Г. Громько, Н.П. Курнакова // Сахалинское образование XXI век. – 2020. – № 4. – С. 40–43. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44503503> (дата обращения: 03.05.2022).

2. Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 23–24 марта 2018 года / под редакцией С.С. Добровольского. – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – С. 381. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35376416> (дата обращения: 06.05.2022).

3. Козин, В.В. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «хоккей в школе») для начального общего образования / В.В. Козин, Е.А. Корноухов // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее : сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Минск, 6–7 мая 2021 года. – Минск : Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2021. – С. 60–64. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46307656&> (дата обращения: 02.05.2022).

4. Пупкова, Н.Ф. Формирование социально-значимых качеств у детей младшего школьного возраста в дополнительном образовании / Н.Ф. Пупкова // Социальное воспитание детей и подростков в дополнительном образовании : монография / под редакцией Л.П. Карпушиной, Т.А. Козловой. – Саранск : Мордовский гос. педагогический ун-т им. М.Е. Евсевьева, 2021. – С. 2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48066812> (дата обращения: 05.05.2022).

Д.М. Каровецкая
ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
В.В. Малкова
ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
Е.В. Радовицкая
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
С.А. Романченко
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: модуль анатомо-физиологических дисциплин является основополагающим при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. Для изучения этих обширных областей знания необходимо использование комплексного подхода в образовании: наилучшие результаты приносит методика, при которой вербальные средства обучения (СО) дополняются современными наглядными и информационно-коммуникативными СО. В качестве одного из наиболее эффективных средств обучения анатомии и физиологии выступают анатомические препараты, собранные в коллекции различных музеев.

Ключевые слова: физическая культура, анатомия, физиология, методика преподавания.

Дисциплины анатомо-физиологической направленности занимают особое место не только при подготовке специалистов в области биологии и медицины. Данный комплекс учебных дисциплин также играет важную роль при обучении специалистов по физической культуре и спорту. Специфика их профессиональной деятельности предполагает глубинное понимание морфо-физиологических особенностей человеческого организма, поэтому необходимо уделять особое внимание преподаванию этого дисциплинарного модуля [2].

Студенты, обучающиеся по программам бакалавриата «Физическая культура» (код ОКСО: 49.03.01), «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (код ОКСО: 49.03.03), «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (код ОКСО: 49.03.02) и др. проходят обучение по таким фундаментальным дисциплинам, как «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Биохимия человека». Кроме того, в программе обучения присутствуют и прикладные дисциплины, непосредственно опирающиеся на анатомо-физиологический базис («Рациональное питание спортсмена», «Лечебная физкультура и массаж» и др.). Для успешного освоения студентами данных программ и последующей профессиональной деятельности с возможностью осуществления самообразования и проведения исследовательских мероприятий необходимо способ-

ствовать формированию прочных знаний по анатомии, физиологии и биохимии человека.

Данная группа знаний ложится в основу множества универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, необходимых будущим специалистам по физической культуре. Кроме того, анатомия и физиология составляют одну из важнейших теоретико-методологических основ, необходимых для освоения профильных дисциплин.

Преподавание подобных дисциплин предполагает учет специфических особенностей обучения [1]. Очевидно, что фокус интереса при изучении анатомо-физиологической группы дисциплин у обучающихся по данным направлениям смещен в сторону следующих аспектов:

- общие представления о строении и функционировании организма человека;
- строение и функционирование опорно-двигательного аппарата;
- биохимические процессы пищеварения и энергетического обмена;
- биомеханические аспекты движения.

Анатомия и физиология представляют собой обширные и комплексные направления. Для их успешного усвоения обучающимися педагогу необходимо применять в ходе занятий различные современные педагогические технологии, а также расширять материально-техническую базу, обеспечивающую наглядность изучаемого материала (например, наглядным средством обучения при изучении модуля анатомо-физиологических дисциплин могут выступать экспонаты анатомических музеев).

Организм человека представляет собой крайне сложно устроенную трехмерную структуру, для детального описания которого недостаточно вербальных средств обучения. Для решения описательных задач в ходе обучения активно применяется демонстрация иллюстративного материала или натуральных объектов (влажные, сухие, силиконовые и прочие анатомические препараты). Традиция использования натуральных анатомических препаратов не только в исследовательских, но и учебных целях ведется с XIV века, когда по распоряжению Папы Римского Сикста IV в 1472 году стало возможно их создание. Несколько позднее при университетах начали формироваться учебно-исследовательские коллекции, которые впоследствии легли в основу анатомических музеев. За счет существенного повышения наглядности развитие анатомических музеев продвинуло изучение цикла морфо-физиологических дисциплин на новый уровень.

На сегодняшний день анатомические музеи не только не утратили своей значимости, но и перешли на новую стадию развития. Стремительное распространение современных компьютерных технологий позволяет существенно развить обучающе-методологическую мощь анатомических коллекций.

Анатомические музеи продолжают свою работу во многих университетах на кафедрах анатомо-физиологической направленности. В том числе свой анатомический музей имеет кафедра анатомии и физиологии человека

и животных в Российском государственном педагогическом университете им. А.И. Герцена (РГПУ им. А.И. Герцена). Фонд музея включает в себя коллекцию уникальных анатомических препаратов, приготовленных в различных техниках, а также образцы экспериментальной техники и анатомические иллюстрации, датируемые XIX–XX веками.

Одним из важнейших направлений деятельности герценовского анатомического музея является популяризация анатомио-физиологического знания. На его базе проводятся различные занятия, которые способствуют повышению биологической грамотности студентов. Кроме того, ведущаяся цифровизация музейного пространства позволяет сделать его более доступной образовательной средой. Это позволяет использовать оцифрованные экспонаты как иллюстративный материал при обучении студентов в других университетах.

Комбинация различных образовательных технологий, синтез классического музейного пространства и новейших информационно-коммуникативных технологий в процессе преподавания анатомии и физиологии существенно повышает эффективность восприятия обучающимися изучаемого материала.

Библиографический список

1. Погоньшева, И.А. Особенности преподавания анатомии и физиологии человека для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / И.А. Погоньшева, О.Н. Скоробогатова // Russian journal of education and psychology. – 2019. – № 10. – С. 100–105.

2. Самойлина, В.Н. Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Анатомия человека» для студентов направления «Физическая культура» / В.Н. Самойлина // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2014. – № 5.

УДК 796

Н.В. Карманова

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Т.В. Сизова

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Т.Е. Веселкина

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННЫЙ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА, ИЛИ КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ МОЛОДЕЖЬ

Аннотация: в статье рассмотрены варианты привлечения и мотивации студентов транспортного вуза к регулярным занятиям физической культурой на современном этапе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация, молодежь.

Обучение в транспортном вузе невозможно без физкультурно-спортивной деятельности. Каждому студенту важно поддерживать свое физическое здоровье в норме.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с культурой, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Физическая культура – это область социальной деятельности, призванная сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека в процессе осознанной двигательной активности [3].

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [1]. Оно является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровьеориентированный человек – это человек, обладающий информацией о том, как вести правильный образ жизни, поддерживать себя в хорошей физической форме, заботиться о себе и своем организме [2].

Для поддержания хорошей физической формы обучающиеся транспортного вуза должны регулярно посещать занятия по физической культуре, что, к сожалению, не всегда выполняется. Многие предпочитают подольше поспать или просто отдохнуть. Молодежь не всегда осознает важность посещения практических занятий по физической культуре и выбирает более приятное для себя времяпрепровождение.

Для понимания, как можно заинтересовать молодежь физической культурой, было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 100 человек (студенты 1–3-го курсов).

Первый пункт заключал в себе процентный показатель посещаемости студентами занятий по физической культуре (рис. 1). По результатам ответов на вопрос «Регулярно ли вы посещаете практические занятия по физической культуре?» видно, что большинство студентов посещают практические занятия, но делают это неохотно, а только ради получения зачета.

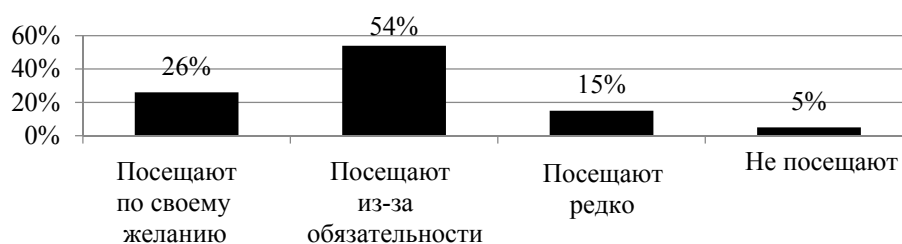


Рис. 1. Посещаемость студентами занятий по физической культуре

Второй вопрос «Каковы основные причины пропусков занятий по данной дисциплине?» (рис. 2) необходим для понимания причин пропуска занятий по физической культуре. Благодаря этому можно разработать способы заинтересовать студентов в посещении практических занятий.

Для нахождения способов заинтересовать физической культурой молодежь был предложен следующий вопрос: «Как, по вашему мнению, улучшить посещаемость практических занятий студентами?» (рис. 3).

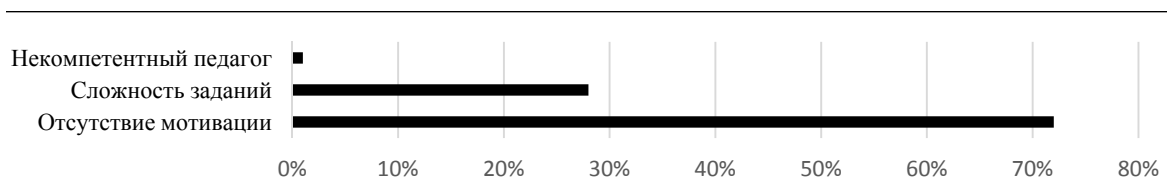


Рис. 2. Причины пропуска занятий по физической культуре

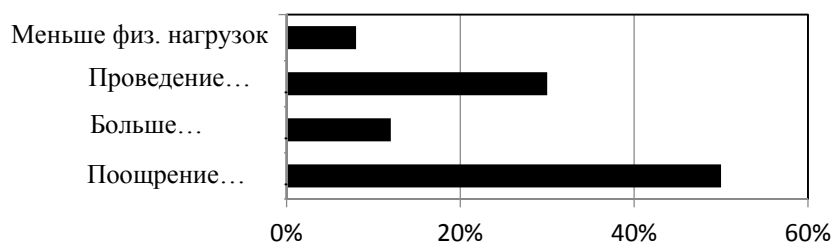


Рис. 3. Способы заинтересовать молодежь

По результатам опроса было выявлено, что большая часть студентов готова чаще посещать занятия при условии возможности получения дополнительных баллов не только за сдачу нормативов, но и за регулярное посещение. Так мотивация присутствовать на занятиях по физической культуре станет гораздо выше. Также хорошим стимулом является проведение спортивных мероприятий, за участие в которых предусмотрена возможность начисления дополнительных баллов.

Значение физической культуры в жизни человека очень высоко. Регулярное и правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на функционирование нашего организма. К ухудшению состояния здоровья приводит низкая физическая активность, что провоцирует возникновение различных заболеваний и сокращение продолжительности жизни. Занятия физической культурой и спортом существенно повышают физическую работоспособность человека, благоприятно сказываются на умственной деятельности. Поэтому привлечение молодежи к занятиям спортом очень важно для их собственного развития. Но куда эффективнее будет личная заинтересованность студентов в посещении пар по физкультуре, нежели просто обязательность. Таким образом, упражнения будут выполняться более качественно, в результате чего возрастет их польза.

Библиографический список

1. Евграфов, И.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов : учебно-методическое пособие / И.В. Евграфов, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВПО ПГУПС, 2015. – 43 с. – ISBN 978-5-7641-0693-9 // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/book/66400>.
2. Теоретико-методические основы учебного процесса по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / М.Т. Лобжа, А.И. Павлий, Т.Е. Веселкина, С.А. Романченко, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая, В.А. Куванов. – Санкт-Петербург :

ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020. – 109 с. – ISBN 978-5-7641-1450-7 // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156034>.

3. Физическая культура и спорт. Здоровый образ жизни. Воспитание молодежи : учебное пособие / Т.М. Пикар [и др.]. – Санкт-Петербург : СПГХПА им. А.Л. Штиглица, 2021. – 236 с.

УДК 796.011.1

А.В. Кокшаров
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск
Д.А. Гриценко
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

Аннотация: в исследовании раскрыты вопросы, связанные с негативными последствиями снижения физической активности и причинами возникновения самого факта снижения двигательной активности молодых людей. С помощью мониторинга показателя пройденных за день шагов определен уровень двигательной активности студентов транспортного вуза. В результате анализа научных источников было установлено, что основными факторами снижения физической активности студенческой молодежи являются научно-технический прогресс, развитие машиностроительной отрасли и автомобилестроения, урбанизация, учебный, климатогеографический и клинический факторы. Только 28 % обследованных студентов имеют умеренный и выше уровень двигательной активности. Среди студентов, преодолевающих до 7500 шагов в день, только 11 % не имеют проблем со здоровьем.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, гиподинамия, количество пройденных за день шагов, здоровье.

Регулярная физическая активность студенческой молодежи является необходимым естественным компонентом здорового образа жизни. Недостаточная физическая активность может стать причиной снижения умственной и физической работоспособности обучающихся, привести к состоянию гиподинамии и даже способствовать возникновению заболеваний. На данный момент от 70 до 80 % жителей среднего города подвержены состоянию гиподинамии, что является чрезвычайно критичным. Это, безусловно, касается и студентов [2, 5, 8].

На первых двух курсах обучения в вузе учебной программой предусмотрены четыре академических часа занятий в неделю по дисциплине «Физическая культура и спорт», что на наш взгляд недостаточно. Необходима самостоятельная физическая активность, компенсирующая недостающую естественную и необходимую потребность в движении. В нашем исследовании мы приравниваем понятия двигательная и физическая активность.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на здоровье человека в целом, в аспектах как физических, так и психологических. При систематических выполнениях физических упражнений различного характера посредством моторно-висцеральных рефлексов оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека.

Также двигательная активность благотворно влияет на обмен веществ, доставку и использование кислорода органами и тканями, регуляцию уровня холестерина и атерогенных липидов, вызывающих развитие атеросклероза, выведение из организма продуктов распада, способствует экономии ресурсов, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, энергетической и теплообменной функций. Двигательная активность человека в виде различных форм мышечной деятельности (труд, обучение, физические упражнения) играет ведущую роль в его жизни и стала в процессе эволюции биологической потребностью [1, 6, 8].

Кроме того, двигательная активность препятствует возникновению состояния гиподинамии, что является чрезвычайно важным обстоятельством, ведь, как мы поняли в ходе исследования, именно состояние гиподинамии становится одной из центральных проблем, когда речь заходит о вопросах здоровья в современном мире [2, 3, 4].

Несмотря на значительный интерес авторов к данной проблеме, остаются не раскрытыми в полной мере вопросы, связанные с негативными последствиями снижения физической активности и причинами возникновения самого факта снижения двигательной активности. Также необходимо регулярно исследовать и уточнять информацию об уровне двигательной активности молодых людей.

Объектом нашего исследования является физическая активность студенческой молодежи.

Предмет исследования – уровень физической активности обучающихся транспортного вуза и факторы на него влияющие.

Цель исследования – определить уровень физической активности обучающихся транспортного вуза и выявить основные факторы, способствующие снижению двигательной активности студентов.

Задачи исследования:

1. С помощью анализа научной литературы определить факторы, влияющие на снижение физической активности, а также выявить доступные показатели оценки уровня физической активности студентов.

2. Определить уровень физической активности студентов транспортного вуза. Сравнить полученные данные с результатами предыдущих исследований.

Методы исследования: анализ научной литературы педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

В ходе исследования были выявлены основные факторы, приводящие к снижению физической активности студентов, в том числе и к состоянию гиподинамии:

- научно-технический прогресс через модернизацию, повышение комфорта, создание искусственной среды, способствующей «ленному» существованию;
- развитие машиностроительной отрасли и автомобилестроения, в результате чего, постоянно находясь за рулем, человек склонен к совершенному отказу от прогулок пешком;

- урбанизация, так как значительная часть населения проживает в городах;
- клинический или нозогенный фактор вследствие каких-либо травм или болезней, для которых соблюдение постельного режима является необходимым критерием выздоровления;
- учебный фактор, который имеет место в случае непродуманной или непродуктивной организации учебно-воспитательной работы в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт», а также нерациональной траты времени на выполнение домашнего задания, что приводит к недостатку свободного времени для занятий физической культурой;
- климатогеографический фактор проявляется в результате резкой смены климатических условий, вследствие чего человек не может эффективно заниматься физической активностью [9, 10].

Ранее проведенные исследования подтвердили, что количество шагов, в среднем пройденных человеком за день, коррелирует с наличием или отсутствием состояния гиподинамии [3, 6, 7]. Авторами предлагается следующая классификация уровня физической активности студенческой молодежи в зависимости от среднего количества шагов за день:

- менее 5000 шагов – сидячий образ жизни;
- от 5000 до 7499 шагов – малоактивный образ жизни;
- от 7500 до 9999 шагов – умеренно активный образ жизни;
- от 10 000 до 12 499 шагов – активный образ жизни;
- более 12 500 шагов – очень активный образ жизни [6, 7].

По мнению исследователей, молодые люди, проходящие в среднем до 9999 шагов, склонны к гиподинамии, а проходящие более 9999 шагов – не склонны к гиподинамии.

В рамках нашего исследования мы провели анонимный опрос студентов университетов, обучающихся по программам высшего образования (1–5-х курсов) очной формы, использующих персональные устройства (смартфоны, фитнес-браслеты) для подсчета пройденных шагов. Полученные результаты мы сравнивали с показателями предыдущих исследований.

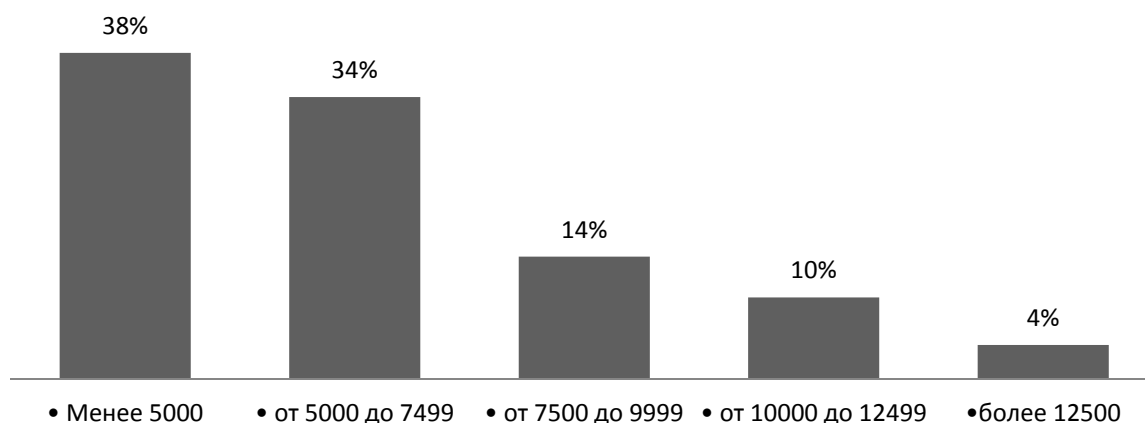
В исследовании участвовали 249 студентов обоих полов.

Нам удалось выяснить, что большинство студентов ведут очень пассивный образ жизни и лишь 14 % респондентов не входят в группу риска приобретения гиподинамии (см. рисунок).

Также было установлено, что из обследованных, относящихся к группам показателей «менее 5000 шагов» и «от 5000 до 7499 шагов», 55 % выбрали хотя бы один или нескольких симптомов наличия состояния гиподинамии. Тогда как 90 % представителей групп «от 10 000 до 12 499 шагов» и «более 12 500» отметили, что считают себя полностью здоровыми.

Кроме того, было выявлено, что среди всех опрошенных в группе, имеющей показатели менее 5000 шагов в день, только 11 % не страдают какими-либо заболеваниями, тогда как 21 % имеют заболевания сердечно-

сосудистой системы, 38 % – проблемы невротического характера, а 30 % – страдают ожирением. Конечно, при интерпретации полученных данных необходимо учитывать, что молодые люди, имеющие серьезные отклонения здоровья, двигаются меньше здоровых сверстников.



Соотношение студентов, имеющих различные показатели физической активности (количество пройденных шагов в день)

В результате анализа научных источников было установлено, что основными факторами снижения физической активности студенческой молодежи являются научно-технический прогресс, развитие машиностроительной отрасли и автомобилестроения, урбанизация, учебный, климатогеографический и клинический факторы.

Проведя опрос студентов, было выявлено, что лишь 14 % респондентов проходят в день 10 000 и более шагов, т. е. ведут активный образ жизни. Опрошенные студенты данной категории считают себя здоровыми и не имеют хронических заболеваний. Только 28 % обследованных преодолевают 7500 и более шагов в день, что является границей умеренной двигательной активности для молодых людей. Среди студентов, преодолевающих до 7500 шагов в день, только 11 % не имеют проблем со здоровьем.

Полученные результаты согласуются с данными, полученными ранее другими исследователями, и говорят о важности двигательной активности, в частности о пользе ходьбы для поддержания здоровья. Для контроля индивидуального уровня двигательной активности рекомендуется использовать современные гаджеты.

Библиографический список

1. Гаркуша, С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности / С.В. Гаркуша // Здоровье для всех. – 2014. – № 1. – С. 15–21.
2. Гришан, М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М.А. Гришан // Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – Т. 20. – № 12. – С. 70–73.
3. Евдокимова, А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – № 3 (3). – С. 12–15.

4. Жданова, Д.Р. Гиподинамия – болезнь XXI века / Д.Р. Жданова, А.А. Рубизова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2019. – № 12. – С. 550–552.
5. Кардозу, В.М. Гиподинамия болезнь цивилизации / В.М. Кардозу, Д.М. Фернандеш, А.Е. Бакытжанова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – № 5. – С. 704.
6. Ключева, Г.Я. Использование шагомера для борьбы с гиподинамией / Г.Я. Ключева // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2012. – № 1. – С. 61–65.
7. Кобзева, О.Н. Теория 10 000 шагов / О.Н. Кобзева // Инновационная наука. – 2015. – № 11-3. – С. 68–71.
8. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 94–109.
9. Тхашоков, М.Х. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека / М.Х. Тхашоков // Физическая культура, спорт и туризм – территория здоровья и формирования личности. – 2016. – С. 179–184.
10. Шибкова, В.П. Гипокинезия и ее влияние на организм / В.П. Шибкова, И.В. Аленин // Вопросы современной науки и практики. – 2018. – № 2(68). – С. 148–154.

УДК 796.011.1

Н.С. Лешева

ФГБОУ ВО СПбГПМУ, Санкт-Петербург

А.В. Шигабудинов

ФГБОУ ВО СПбГПМУ, Санкт-Петербург

А.В. Шаронова

ФГБОУ ВО РГГМУ, Санкт-Петербург

Т.Н. Бахтина

ФГБОУ ВО СПбГЛТУ им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: продолжительность жизни человека за последние 150 лет увеличилась в основном благодаря улучшению общественного здоровья и правильного образа жизни. Умеренные нагрузки при регулярных занятиях скандинавской ходьбой способствуют выделению «полезных» для нервной системы гормонов, препятствуя ее истощаемости, а в скандинавской ходьбе умеренные нагрузки замечательно сочетаются с дыхательными практиками, а значит, уменьшают влияние стрессовых факторов и увеличивают стрессоустойчивость молодого человека.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, массовый спорт, здоровый образ жизни, студенты.

Согласно проведенному анализу специальной литературы можно говорить о том, что наиболее популярным видом самостоятельных занятий независимо от возраста и пола является скандинавская ходьба [1, 10]. Полезность ходьбы для здоровья определяется способностью продлевать продолжительность жизни, поддерживая при этом хорошее самочувствие, снижая риск заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм [3, 6]. Оздоровительная ходьба имеет большое количество последователей за счет постепенного увеличения нагрузки, не превышающей возможностей занимающегося [7, 9].

Основу жизни и здоровья составляют кислородные, или аэробные, возможности организма [2, 5, 8]. От величины аэробных свойств организма зависит уровень развития базовых адаптивных установок занимающегося, отражающий не только показатели здоровья человека, но и его способность длительное время выполнять напряженную работу, т. е. наращивать физическую работоспособность и выносливость [4].

Значительная величина частоты сердечных сокращений и потребление кислорода при ходьбе с палками по сравнению с обычной ходьбой объясняются дополнительным включением в работу мышечных групп верхних конечностей и плечевого пояса. Скандинавская ходьба обладает еще и общим воздействием на организм, подобно любым другим физическим упражнениям, а именно повышением устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды [7].

Большинство исследований, посвященных изучению влияния скандинавской ходьбы, выделяют следующие положительные особенности данных оздоровительных занятий [7]: минимален риск получения травмы; в работу включаются крупные мышечные группы; возможно перераспределение и/или уравнивание нагрузки между мышцами ног и верхним плечевым поясом за счет использования инвентаря (специальных палок); уменьшаются запасы жировой ткани, что приводит к снижению влияния скопившихся жировых токсинов и «плохого» холестерина; укрепляются мышцы, задействованные при дыхании, что способствует более эффективному усвоению и транспортировке кислорода в организме; укрепляется сердечная мышца и улучшается эластичность сосудов, что способствует снижению давления, частоты сердечных сокращений, а также риску образования тромбов; улучшается кровоток к мышцам, что делает сухожилия и связки более эластичными; снижается риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, а за счет укрепления мышц сохраняется правильная осанка с возможностью ее коррекции; укрепляется иммунная система; улучшается психическое самочувствие.

Цель исследования: экспериментально доказать эффективность включения в содержание учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» оздоровительной ходьбы для студентов специальной медицинской группы.

В эксперименте приняли участие 72 студента педиатрического факультета 2 и 3-х курсов, по результатам медицинского обследования отнесенных к специальной медицинской группе здоровья. В начале эксперимента было проведено анкетирование по выявлению приоритетных видов двигательной активности и тестирование физиологических показателей, а затем студенты, имеющие схожие результаты тестирования, были поровну распределены в контрольную (36) и экспериментальную (36) группы.

Результаты первичного анкетирования по выявлению приоритетной оптимальной двигательной активности для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, представлены на рис. 1.



Рис. 1. Виды двигательной активности, приоритетные для студентов специальной медицинской группы педиатрического факультета до эксперимента

С целью определения эффективности разработанных оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы, включенных в содержание практического раздела дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов специальной медицинской группы, нами был проведен сравнительный анализ уровня и динамики функционального состояния в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента (см. таблицу).

Уровень и динамика функционального состояния в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Группа	Проба Штанге (с)	Проба Генче (с)	Тест Купера (км)
КГ до	29,67±6,55	25,97±5,67	1,15 6±0,28
КГ после	29,87±4,55	26,15±6,23	1,2±0,24
ЭГ до	29,83±5,75	25,59±6,14	1,16±0,33
ЭГ после	34,56±8,69	28,00±9,17	1,6±0,57

Анализируя полученные данные, можно подтвердить эффективность включения скандинавской ходьбы в учебный процесс для студентов специальной медицинской группы, так как произошли достоверные изменения изучаемых показателей. Следует отметить, что пульсовый диапазон во время выполнения теста Купера в начале эксперимента находился в пределах 100–130 уд/мин, а в конце исследования, снизился до 90–120 уд/мин.

По окончании эксперимента было проведено повторное анкетирование, в результате которого наибольшее количество студентов выбрали оздоровительную ходьбу, тогда как количество студентов, перед началом эксперимента отдавших предпочтение другим видам физической активности, существенно сократилось. Результаты повторного анкетирования представлены на рис. 2.

Скандинавская ходьба полезна для здоровья, она увеличивает продолжительность жизни, способствует хорошему самочувствию, дает наименьший риск получения травм и позволяет сжигать заметное количество калорий. Можно говорить о положительном влиянии ходьбы на чело-

веческий организм, особенно на функции суставов при адекватных нагрузках. Именно поэтому оздоровительной ходьбой занимается большое число людей разного возраста, особенно людей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.



Рис. 2. Виды двигательной активности, приоритетные для студентов специальной медицинской группы педиатрического факультета после эксперимента

Библиографический список

1. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки / А.Е. Батурин, В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, Н.С. Лешева // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018. – Т. 9. – № 3 (35). – С. 8–15.
2. Бахтина, Т.Н. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания студентов специального медицинского отделения / Т.Н. Бахтина, Н.С. Лешева, С.А. Бухарин // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры «Физическая культура». – 2019. – С. 6–9.
3. Лешева, Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринева. – Санкт-Петербург, 2016. – 152 с.
4. Миронова, О.В. Модель физической подготовки будущих специалистов таможенной службы / О.В. Миронова, А.В. Шаронова, Л.В. Ярчиковская, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 34–36.
5. Митенкова, Л.В. Характеристика соматических и хронобиологических особенностей выполнения учебной физической нагрузки студентками специального медицинского отделения / Л.В. Митенкова, Е.В. Дугенец, А.И. Ершова // Неделя науки СПбПУ : материалы научного форума с международным участием. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 7–9.
6. Оздоровительная физическая культура для студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета : учебное пособие / Л.А. Онучин, А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, И.С. Москаленко. – Санкт-Петербург, 2020. – 124 с.
7. Спортивно-оздоровительная направленность занятий в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебное пособие / Л.А. Онучин, К.Н. Дементьев, Ю.А. Архипова, Н.С. Лешева, А.В. Шаронова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, 2019. – 99 с.
8. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура и здоровье студентов / А.Ф. Пшеничников, Н.С. Лешева, Л.А. Паташова // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 48–51.

9. Шаронова, А.В. Физическая культура для студентов с эндокринными заболеваниями / А.В. Шаронова, О.В. Миронова, Н.С. Лешева. – Санкт-Петербург, 2019. – 94 с.

10. Формирование элементов здорового образа жизни у студентов в процессе занятий физической культурой / Л.В. Ярчиковская, А.В. Токарева, О.В. Миронова, В.Н. Коваленко, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 85–87.

УДК 796.01

М.Т. Лобжа

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Т.О. Верховенко

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

С.В. Горбунов

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

С.П. Грибченко

ФГК ВО У ВО «Военный институт физической культуры» МО РФ, Санкт-Петербург

ОБ ОПТИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль утренних физических упражнений (зарядки) как составной части здорового образа жизни, показаны организационно-методические и медико-биологические ее особенности, приводятся экспериментальные данные об эффекте зарядки различной продолжительности.*

***Ключевые слова:** утренняя физическая зарядка, биологические ритмы, объем и интенсивность нагрузки, частота сердечных сокращений.*

Одной из мер для создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения является разработка и внедрение рекомендаций по объему двигательной активности, включая утреннюю и производственную гимнастику, в зависимости от индивидуальных особенностей граждан [1].

Многочисленные исследования показали, что утренние физические упражнения (УФУ) необходимо выполнять регулярно и начинать через 5–10 минут после пробуждения. Польза такого их применения обусловлена рядом особенностей организма. Дело в том, что ночью температура тела, интенсивность работы сердечно-сосудистой и других систем организма заметно снижается и хотя к утру постепенно возрастает, подготавливая организм к активной дневной деятельности, в момент пробуждения нервные центры все еще заторможены. Это состояние проходит через некоторое время, а утренние физические упражнения помогут значительно его сократить [2, 3].

Утренние физические упражнения как форма физической культуры прошла длительный исторический путь, на протяжении которого можно отметить ряд различных периодов ее развития. Первоначально она играла служебно-прикладную роль дополнительной подготовки военных контингентов к ратному труду [4].

Опыт применения УФУ обусловил существенное изменение ее содержания, организации и методики проведения. Из незначительной, играющей малозаметную роль она превратилась в важный компонент системы физической подготовки спортсменов, сотрудников различных силовых структур в весомый фактор физического воспитания молодого поколения и его приобщения к здоровому образу жизни. Ведь одной из задач этой формы двигательной активности является воспитание привычки у занимающихся к ежедневному выполнению утренних физических упражнений и потребности к здоровому образу жизни, которые лежат в основе физической культуры личности, в том числе вузовской молодежи [5].

Занимаясь утренней зарядкой самостоятельно, студенты должны иметь определенные теоретические знания. В первую очередь это касается величины физической нагрузки, которую испытывают занимающиеся. А она лимитируется многими факторами: биоритмологическими особенностями организма и его адаптированностью к утренним нагрузкам; уровнем общей физической подготовленности; характером и уровнем нагрузок в предстоящем дне.

Известно, что величина физической нагрузки зависит от объема (продолжительности) и интенсивности используемых упражнений. Последняя характеристика должна дозироваться с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110–120 ударов в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять не более 20–140 % от его исходного уровня. Нагрузку следует повышать и снижать постепенно, не забывая при этом, что величина пульса может несколько колебаться в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении УФУ не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги и чувство «мышечной радости».

Поиск оптимальной продолжительности выполнения УФУ представляется задачей многофакторной, вариационной. В настоящее время нет единого мнения об оптимальной продолжительности выполнения УФУ. Одна из существенных причин кроется, по всей вероятности, в хронобиологической сущности реакции организма на физические нагрузки в утреннее время. Кроме того, не добавляет инвариантности в решении этого вопроса и отсутствие систематичности и регулярности в использовании УФУ в повседневной жизни.

В ходе полуторамесячного педагогического эксперимента мы попытались выявить наиболее эффективную продолжительность выполнения УФУ в условиях лагерного сбора. Две группы испытуемых находились в практически одинаковых условиях. Различия касались только продолжительности утренней зарядки: группа № 1 (КГ 1) занималась 30 минут, а группа № 2 (КГ 2) – 50. До и после окончания эксперимента испытуемые были протестированы по упражнениям ОФП (подъем переворотом на перекладине, бег на 100 м, кросс на 3 км). По тестам красно-черных таблиц и колец Ландольта оценивались переключение, устойчивость и концентра-

ция внимания соответственно. Динамика физического развития измерялась по индексу Кетле и с помощью кистевой динамометрии, а функциональное состояние с помощью коэффициента Квааса и индекса степ-теста. Кроме того, применение кардиографического метода позволило изучить состояние функций автоматика, возбудимости и проводимости сердца при воздействии утренней зарядки 30 и 50-минутной продолжительности.

Анализ результатов по физической подготовленности показал, что продолжительность зарядки оказывает существенное влияние на уровень ОФП испытуемых. Так, статистически достоверно улучшились результаты в беге на 100 м, сила и выносливость не имели статистических различий, однако темпы их совершенствования в КГ 2 оказались более высокими, чем в КГ 1, что подтверждает величина нормированного прироста этих качеств.

Уровень развития изучаемых психических качеств повысился в обеих контрольных группах, но существенных, статистически значимых различий там не произошло.

После проведения эксперимента в величинах индексов степ-теста отсутствуют статистически значимые различия, а ведь до его начала они были, причем это была КГ 1. Вероятно, что 50-минутная продолжительность выполнения УФУ оказала более эффективное действие на сердечно-сосудистую систему занимающихся и способствовала улучшению ее деятельности.

На физическое развитие испытуемых продолжительность зарядки существенно не повлияла. Можно отметить только снижение уровня достоверности различий в показателях роста-весового индекса Кетле на один порядок (с 0,001 до 0,01).

Регистрация кардиограммы с нагрузкой позволяет объективизировать уровни переносимости физических нагрузок [6, 7]. Фиксируя изменения частоты сердечных сокращений у испытуемых сравниваемых групп непосредственно после выполнения УФУ, потом в 19.00 этого же дня и на следующее утро после подъема, мы отмечали, что аномальных явлений не было ни у одного испытуемого. Однако 50-минутная зарядка вызывает более значительную тахикардию, но различия эти статистически недостоверны. После завершения эксперимента у испытуемых обеих групп отмечалось в утреннее время (6.30) без нагрузки урежение частоты сердечных сокращений. У испытуемых КГ 2 оно было несколько значительнее (по сравнению с исходным уровнем), чем в КГ 1.

Можно предположить, что систематическое тренировочное воздействие УФУ привело к повышению тонуса блуждающего нерва, который иннервирует сердце со стороны парасимпатической нервной системы. Это вызвало усиление контроля последней за работой сердца и обусловило развитие брадикардии.

Вывод по результатам приведенных экспериментальных данных представляется риторическим. Однако при планировании времени на выполнение УФУ необходимо учитывать те факторы, о которых мы говорили выше. Кроме того, целесообразно не забывать о факторах социально-психологического характера (мотивация, потребности, ценностные ориен-

тации и т. п.) и наличии времени на занятия УФУ. А главное, надо помнить, что выполнение ежедневных утренних физических упражнений – это основа здорового образа жизни и признак культурной личности.

Библиографический список

1. О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года : указ Президента РФ № 204 07.05.2018.
2. Коротков, И.М. Утренняя гимнастика / И.М. Коротков. – Москва, 1952. – 39 с.
3. Скоромный, М. День начинается с зарядки / М. Скоромный // Военный вестник. – 1972. – № 7. – С. 46–48.
4. Выдрин, В.М. Физическая подготовка в системе обучения и воспитания / В.М. Выдрин, А.В. Суворова // Труды института. – Ленинград : КВИФКС, 1951. – Вып. 1. – С. 31–50.
5. Лобжа, М.Т. Утренняя физическая зарядка как оздоровительная форма физической культуры / М.Т. Лобжа, А.А. Зюкин // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – С. 142–147.
6. Королев, Л.А. Данные электрокардиограмм офицеров различных возрастных групп и расчет допустимых энергозатрат при ходьбе и беге / Л.А. Королев, Н.Б. Галкин // Тезисы итоговой научной конференции. – Ленинград : ВДКИФК, 1978. – С. 183–184.
7. Карпман, В.Л. Функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы / В.Л. Карпман. – Москва : ФиС, 1980. – С. 63–69.

УДК 796/57

В.В. Малкова

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Д.М. Каровецкая

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Е.В. Радовицкая

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация: в настоящее время разработка и внедрение в учебный процесс интерактивных технологий по таким дисциплинам, как анатомия и физиология человека, позволит повысить биологическую грамотность студентов и сформировать профессиональные компетенции, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: экскурсия, компетенции, физическая культура, анатомический музей.

Профессиональная компетентность специалиста по физической культуре является многогранным понятием, включающим в себя определенный комплекс знаний, умений, навыков. Знание медико-биологических основ двигательной деятельности, в частности знание анатомии и физиологии человека, входит в основную и важнейшую часть этого комплекса. И поэтому разработка новых технологий повышения биологической грамотности у студентов – будущих специалистов по физической культуре весьма актуальна. Одной из наиболее эффективной формой обучения биологии, в частности анатомии, является интерактивная экскурсия в анатомическом музее.

Экскурсия – это форма учебно-воспитательной работы с группой учащихся с познавательной целью при передвижении от объекта к объекту в естественной среде или искусственно созданных условиях под руководством педагога. Существуют три основных составляющих экскурсионного процесса: объект экскурсии (изучаемые экспонаты, книги, материалы), экскурсовод (может выступать как преподаватель, так и сотрудники музея или природного объекта) и экскурсанты (студенты). Необходимо придерживаться определенного плана, в котором должны быть прописаны такие пункты, как основная тема (проблема) экскурсии, цели, задачи и содержание экскурсии, затем подобрать техническую базу (выбор и обоснование программного обеспечения). Для повышения интереса экскурсантов музеи могут самостоятельно разрабатывать инновационные подходы к организации мероприятия. В музейной деятельности реализуются такие инновации, как использование современных информационных и мультимедийных технологий, создание новых и изменение уже имеющихся маршрутов и разработка дидактического материала [1].

Анатомические музеи функционируют как дополнительное образовательное пространство на базе вуза. С помощью анатомических экспонатов студенты познают особенности строения и функционирования различных систем организма и органов в частности, как в норме, так и при патологии. Полученные знания помогут сформировать представления о строении органов, тканей, систем человека и о влиянии различных факторов окружающей среды на организм [2].

На базе анатомического музея Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена проводятся экскурсии для студентов разных направлений и школьников с целью углубления биологических знаний по анатомии человека и методам изготовления и реставрации музейных экспонатов. Музей выступает в качестве платформы для студентов педагогических направлений, которые изучают и применяют на практике методические приемы экскурсионной деятельности. Студенты биологических и спортивных направлений используют экспозицию для учебной и научной деятельности, в ходе которых формируются профессиональные и общенаучные компетенции.

Формой проведения практического занятия в анатомическом музее может быть интерактивная экскурсия «Опорно-двигательный аппарат». Экскурсия проводится в формате игры по станциям для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», в образовательную программу которой включены дисциплины биологического цикла. В начале игры-экскурсии проводится лекционная часть, которая знакомит студентов с экспозицией музея, дополняет и закрепляет полученные знания о строении и функциях опор-

но-двигательного аппарата человека. Игра-экскурсия состоит из четырех станций: «Череп», «Верхние конечности», «Нижние конечности» и «Осевой скелет». На станции в качестве наглядного материала используются натуральные кости человека, соответствующие заявленной теме каждой станции, макеты и муляжи (череп с отдельными костями, кисть и стопа, позвоночный столб, модели соединения суставов). Также используется раздаточный материал в виде дидактических карточек, в которых представлены иллюстрации костей и мышц, задания и бланки ответов. Например, задание из карточки на станции «Нижние конечности»: «Задание 1. Из предложенных костей собрать правую и левую конечности. Кости располагать на горизонтальной поверхности, малую и большую берцовые кости можно зафиксировать при помощи канцелярских резинок». Куратор оценивает правильность собранной конечности и выставляет оценку. Второе задание является более узконаправленным. Перед студентами стоит задача объяснить, какие мышцы изображены на карточке, какова их функция и какие упражнения способствуют развитию и укреплению данной группы мышц. По аналогии составляются задания для всех станций. После выполнения всех заданий учащимся предоставляется ссылка (в виде QR-кода) на дидактические карточки, в которых раскрывается теоретическая информация, позволяющая студентам грамотно ответить на поставленные вопросы. В документах находятся иллюстрации, используемые на станциях, гиперссылки на полезную литературу и изложенный материал для самостоятельного изучения.

Таким образом, в процессе интерактивной экскурсии у обучающихся спортивных направлений формируются базовые теоретические и практико-ориентированные знания и навыки по организации физкультурно-спортивной деятельности, развиваются навыки работы с информацией в процессе решения профессиональных задач и коммуникативные умения.

Библиографический список

1. Рыжикова, Ю.А. Технология организации образовательной экскурсии / Ю.А. Рыжикова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 82–86.
2. Шилкова, Т.А. Роль анатомического музея в образовательной деятельности вуза / Т.А. Шилкова, Н.В. Ефимова, Т.А. Соколова // Самарский научный вестник. – 2020. – Т. 9. – № 2 (31). – С. 300–307.

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК 1–2-го КУРСОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация: статья посвящена изучению показателей силовых качеств студенток технического вуза (на примере ОмГУПС), в частности показателей кистевой динамометрии. Представлены показатели силы мышц кисти студенток 1–2-го курса.

Ключевые слова: студентки, динамометрия, силовые качества.

Основным фактором материального и физического благополучия, успехов в творчестве и в трудовой активности является здоровье человека. А оно, в свою очередь, зависит от различных социальных и экономических условий жизни общества и отдельно взятого человека, а также от уровня образования, здравоохранения, питания и, самое главное, от двигательной активности.

Среди многообразия средств физкультурно-оздоровительных занятий большую роль играют занятия силовыми видами спорта, так как они в наибольшей степени повышают физическую способность в целом.

Основной задачей физического воспитания в вузе является пропаганда здорового образа жизни, регулярная тренировка мышечной силы, повышение работоспособности студентов. Для технических специальностей физическая культура, в том числе повышение силовых качеств в ходе процесса занятий, особенно важна, особенно с учетом понижения уровня физической подготовки студенческой молодежи.

Неблагоприятная обстановка, падение уровня жизни, экологические катастрофы, экономические сложности и значительное снижение условий социальной жизни общества вызывают на своем фоне особый интерес к проблемам развития мышечной силы у студентов и поддержания здорового образа жизни.

К иным факторам физической деградации современной молодежи следует отнести также пренебрежительное отношение к собственному здоровью, употребление алкоголя, табакокурение, что выражается не только в потере интереса к занятиям физической культурой, но и в невозможности реализации этого интереса из-за плохого самочувствия.

Помимо этого следует учитывать серьезную нагрузку на организм в связи с тенденцией достигать все больше за все меньший срок, а также с общим ускорением ритма жизни. Экономическая ситуация вынуждает работать больше, а это отнимает много времени и сил – в результате на поддержание уровня своего здоровья за счет физических упражнений того же времени и сил не хватает. Сидячий образ жизни, постоянный фоновый стресс и перенос большей части жизни в социальные сети также негативно сказывается на физическом развитии организма.

По данным Т.Ю. Круцевич [4], среди молодежи заметно снижается стремление к прогулкам с друзьями, отдыху на природе, активному образу жизни. Появляется необходимость выполнения домашних заданий с помощью Интернета и компьютера, выходит все больше компьютерных и мобильных игр и приложений, основным способом коммуникации становится общение в социальных сетях. Эти факторы являются причиной для развития отклонений в состоянии здоровья. Отмечаются нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что существенно увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ.

По данным А.А. Горелова [2], дефицит двигательной активности, свойственный для периода обучения, приводит к ухудшению сердечно-сосудистой системы, снижению жизненной емкости легких, чрезмерной массе тела. Вследствие малой подвижности возникает гиподинамия, что является причиной снижения физических возможностей [7]. Все это непосредственно влияет на здоровье студентов, которое за период обучения без специальных физических нагрузок ухудшается в четыре-пять раз.

В процессе воспитания силы как физического качества главная задача у студентов заключается в ее всестороннем развитии и обеспечении возможности ее высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности начиная со спортивной и заканчивая трудовой [6].

В ходе преобразования систем физического воспитания в первую очередь необходимо обратить внимание на особенности мотивационной сферы студентов и на их интересы в физической культуре. Использование на занятиях элементов популярных видов спорта с учетом физической подготовки обучающихся является одним из самых перспективных направлений в сфере физического воспитания [5].

В последние десятилетия особую популярность приобретают силовые виды спорта, такие как пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, бодибилдинг. Занятия ими способствуют развитию силы, формированию красивой фигуры, появлению мышечного рельефа. В процессе силовой подготовки развиваются силовые способности студентов и повышается их реализация в тренировочной деятельности, повышается мышечная масса и, как следствие, улучшается телосложение и укрепляются соединительная и опорная ткани.

Упражнения с отягощениями являются основными средствами в силовой тренировке. Но для повышения мышечной массы и развития мускулатуры нельзя заниматься, используя лишь одно средство – упражнения с отягощениями. Необходимо использовать весь доступный арсенал средств физической культуры и спорта, в том числе легкоатлетические и гимнастические силовые упражнения. Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи между собой, так что невозможно сосредоточиться лишь на одном, если цель – повышение силовых способностей студентов. Поэтому на занятиях необходимо включать упражнения на укрепление суставов, развитие гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Изучить показатели развития силовых качеств студенток первого-второго курсов ОмГУПС.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Педагогические методы исследования.

3. Методы математической статистики.

Были проведены исследования показателей силовых качеств студенток первых-вторых курсов ОмГУПС при помощи кистевой динамометрии. Были выявлены следующие результаты: правая рука – $26,1 \pm 4,6$; левая рука – $23,6 \pm 5,6$, что соответствует уровню ниже среднего. По полученным результатам можно увидеть, что правая рука у студенток более сильная, чем левая. Это соответствует исследованиям других авторов [1, 3]. Средние показатели силы мышц кисти представлены в таблице.

**Среднее значение силы мышц кисти (показатели динамометрии)
студенток 1–2-го курсов в зависимости от возраста, кг**

Категория	Возраст, лет		
	18–23	24–29	30–35
Женщины	31,5–43,5	32,3–44,7	31,9–44,1
Мужчины	47,0–65,0	50,3–69,5	49,4–68,2

В связи с этим преподавателям по физическому воспитанию в вузе необходимо использовать на практических занятиях по физической культуре большее количество упражнений силовой направленности. Так как часов, выделенных на занятия физической культурой, в учебных планах вузов недостаточно для выполнения необходимого недельного двигательного режима, рекомендованного специалистами (6–8 часов в неделю), необходимо давать самостоятельные задания студенткам, направленные на развитие и совершенствование силовых качеств.

Библиографический список

1. Васельцова, И.А. Особенности развития силовых способностей студентов технических вузов / И.А. Васельцова, Т.Ю. Степина, К.Ю. Ефимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 34–38.

2. Горелов, А.А. Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов с помощью дополнительных физкультурных занятий / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.В. Кулешова // Наука и спорт. Современные тенденции. – 2003. – № 1. – С. 39–47.

3. Койпышева, Е.А. Анализ физической подготовленности студенток технического вуза, обучающихся на разных курсах / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 1 (96). – С. 254–259.

4. Круцевич, Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – Киев : НУФВСУ, 2005. – 195 с.

5. Особенности физического развития. – URL: https://cde.osu.ru/demoversion/course94/glava_1_1.html.

6. Базовая роль силовых способностей комплексного физического воспитания студентов технических университетов / А.И. Рахматов, В.А. Галкин, А.А. Конник, Н.П. Подскребышева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Вып. 1. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2017. – С. 82–91.

7. Шкляев, В.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / В.В. Шкляев, Р.В. Хоменко // Вестник ЮУрГУ. – 2006. – № 3. – С. 143–145.

УДК 796.01

Л.А. Онучин

ФГБОУ ВО СПбГИКиТ, Санкт-Петербург

А.Г. Бармин

ФГБОУ ВО СПбГИКиТ, Санкт-Петербург

И.А. Кочергин

ФГБОУ ВО СПбГИКиТ, Санкт-Петербург

Ю.А. Архипова

ФГБОУ ВО СПбГЭУ, Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА СПбГИКиТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТИРОВАНИЙ

Аннотация: с целью корректировки учебного процесса по физической культуре мы исследовали уровень физической подготовленности студентов первого курса специальности «Режиссура кино и телевидения» на основе сопоставления с нормативами ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы в условиях дистанционного обучения в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения. При этом преследовалась задача совершенствования методики профессионально-прикладной и общей физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс в высшее учебное заведение творческого профиля.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, контрольное тестирование студентов режиссерского факультета, взаимосвязь выполнения норм ВФСК ГТО с физическим состоянием учащихся.

В настоящее время научно-технический прогресс и внедрение информационных технологий обучения наряду с улучшением условий подготовки учащихся и студентов в современном образовании создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Гипокинезия, возникшая в результате улучшения условий учебно-познавательной деятельности, наносит ущерб здоровью учащихся [1, 2]. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО в школах России на низком уровне. Поэтому наблюдается тенденция ухудшения физического развития, слабая физическая подготовленность, наличие отклонений в состоянии здоровья студентов, поступающих в высшие учебные заведения [3].

Актуальность нашего исследования обусловлена тем фактом, что проводившийся на протяжении многих лет анализ состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности студентов, поступающих в СПбГИКиТ, показывают значительное снижение данных показателей. По результатам углубленного медицинского обследования к основной меди-

цинской группе относятся в настоящее время чуть менее 50 % от общего числа первокурсников. В частности, такие же результаты обследования наблюдаются и у студентов, поступающих на специальность «Режиссура кино и телевидения». В связи с этим необходимо было провести комплексные исследования состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, а также их отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом в период обучения в институте. Для этого были использованы объективные данные, полученные в результате анкетирования самооценки физического здоровья и отношения к занятиям физической культурой и спортом. По результатам анкетирования «Мотивация занятий физической культурой и ее роль в освоении будущей профессии» среди студентов первого курса факультета экранных искусств специальности «Режиссер кино и телевидения» можно сказать, что большинство считает дисциплину «Физическая культура и спорт» важной, а также занимаются самостоятельно во внеурочное время 1–2 раза в неделю. Также большинство студентов-режиссеров ответили, что физическая подготовленность влияет на освоение их профессии и они нуждаются в специальной профессионально-прикладной физической подготовке для лучшего освоения профессии режиссера.

Определение уровня физической подготовленности студентов первого курса специальности «Режиссура кино и телевидения» на основе сопоставления с нормативами ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы было проведено в сентябре 2021 года среди девушек и юношей. Результаты тестирования также сравнили по половому признаку. На основании полученных данных проведена статистическая обработка и подсчитаны следующие значения: M – среднее арифметическое, m – ошибка среднего арифметического, S – стандартное отклонение (табл. 1 и рис. 1 – юноши; табл. 2 и рис. 2 – девушки).

Таблица 1

Статистика результатов контрольных тестирований студентов 1-го курса специальности «Режиссура» (юноши)

№	Контрольное тестирование, юноши (n = 32)	M	m	S
1	Проба Ромберга (с)	21,0	1,90	14,33
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28,85	2,53	10,77
3	Прыжок в длину с места (см)	218,78	3,77	21,32
4	Подтягивания (раз)	8,46	0,63	3,6
5	Наклон вперед из положения стоя (см)	6,40	0,80	4,47
6	Поднимание туловища из положения сидя (раз/мин)	35,81	2,15	12,19
7	Приседания (раз/мин)	44,5	2,98	16,9

Математическая обработка полученных результатов по семи контрольным тестированиям выявила, что у студентов-режиссеров отмечается средний уровень физической подготовленности. Это обусловлено тем, что студенты много времени проводят за сидячей работой. Однако стоит отме-

тять, что практические занятия по учебному предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» могут компенсировать недостаток двигательной активности и способствовать поддержанию общей работоспособности студентов.

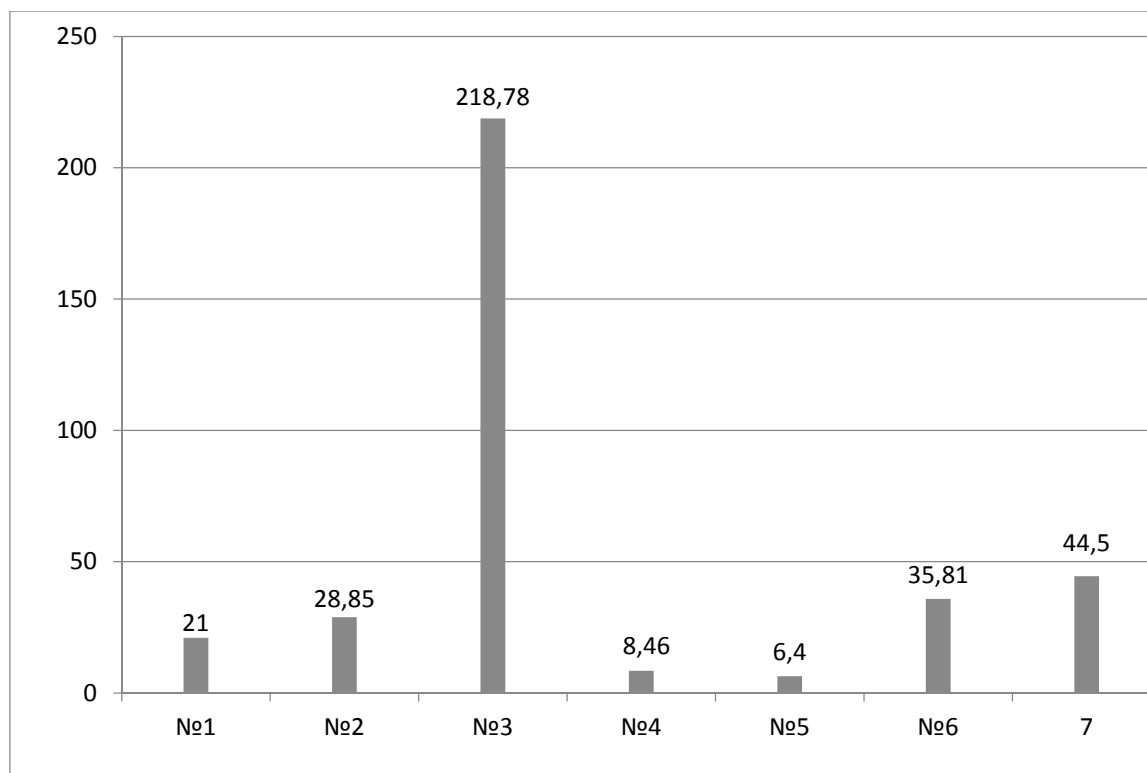


Рис. 1. Результаты контрольных тестирований студентов 1-го курса специальности «Режиссура» (юноши)

Таблица 2

Статистика результатов контрольных тестирований студентов 1-го курса специальности «Режиссура» (девушки)

№	Контрольное тестирование, девушки (n = 38)	M	m	S
1	Проба Ромберга (с)	22,36	2,13	13,16
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12,26	1,6	9,91
3	Прыжок в длину с места (см)	163	7,38	45,54
4	Подтягивания (раз)	3,82	0,24	1,5
5	Наклон вперед из положения стоя (см)	13,6	1,17	7,25
6	Поднимание туловища из положения сидя (раз/мин)	33,1	1,08	6,68
7	Приседания (раз/мин)	43,31	1,06	6,6

Также мы проанализировали выполнение норм ВФСК ГТО и присвоение знака соответствующей степени на момент окончания средней школы. Для студентов первого курса факультета экранных искусств (специальность «Режиссура») был проведен опрос о наличии у них знаков отличия за успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В опросе приняли участие 70 студентов. Полученные результаты представлены в табл. 3.

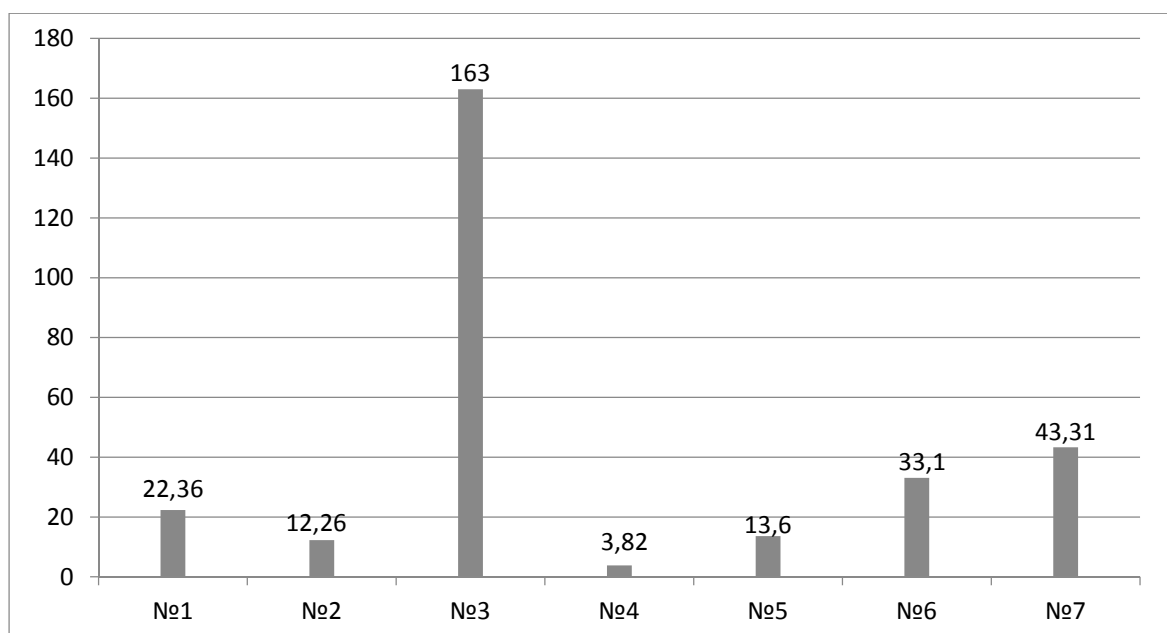


Рис. 2. Результаты контрольных тестирований студентов 1-го курса специальности «Режиссура» (девушки)

Таблица 3

Результаты опроса о наличии знака отличия ВФСК ГТО у студентов 1-го курса специальности «Режиссура»

Показатель	Количество студентов
Имеют знак отличия комплекса ГТО	5
Не имеют знака отличия комплекса ГТО	65

Таким образом, результаты опроса показали, что у большинства студентов отсутствует знак отличия ВФСК ГТО (золотой, серебряный или бронзовый). Только 5 студентов из 70-ти имеют такие знаки, которые они получили за успешное выполнение нормативов соответствующей степени на момент окончания средней школы. Следовательно, этот показатель может являться основным при организации и проведении практических учебных занятий со студентами первого курса после их возвращения к очному формату обучения в институте.

По результатам исследований был выявлен недостаточный уровень физической подготовленности студентов (юношей и девушек), поступивших на режиссерский факультет СПбГИКиТ. В связи с чем мы скорректировали общую и профессионально-прикладную физическую подготовку на занятиях по физической культуре.

Библиографический список

1. Альжанов, Х.Х. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе : монография / Х.Х. Альжанов, А.Е. Курицына, Д.А. Иванов ; под общей редакцией Г.М. Грузных. – Омск : Омский университет, 2016. – 132 с.
2. Ахмадуллин, У.З. Характеристика показателей физического развития студентов вузов г. Уфы / У.З. Ахмадуллин, Е.Ю. Горбаткова, Х.М. Ахмадуллина // Гигиена и санитария. – 2020. – № 99 (2). – С. 169–175.

3. Онучин, Л.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов СПбГАСУ в рамках федерального проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО» / Л.А. Онучин, Н.С. Лешева, Т.Н. Бахтина // Педагогические параллели» : материалы VI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2018. – С. 626–630.

УДК 378.172

И.В. Павлова
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск
Е.В. Герман
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию развития общей выносливости у лиц с различными нарушениями сердечно-сосудистой системы в процессе физкультурных занятий в вузе. Работа проводилась со студентами специальной медицинской группы. Роль аэробной нагрузки на практике работы с данным контингентом часто недооценивается, преимущество отдается оздоровительной гимнастике и игровой практике (волейбол, бадминтон и настольный теннис). Организация занятий по методу непрерывного упражнения в круговой тренировке позволяет не только развивать общую выносливость, способствующую укреплению сердечно-сосудистой системы, но и готовить студентов к выполнению контрольных нормативов, обозначенных рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт».*

***Ключевые слова:** общая выносливость, сердечно-сосудистые заболевания, физическая культура, студенты, специальная медицинская группа.*

Известно, что упражнения аэробной направленности в наибольшей степени тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Они выполняются в относительно невысоком темпе в течение довольно длительного времени и вовлекают в работу крупные мышцы. Аэробные тренировки выгодно отличаются от других видов физической нагрузки тем, что повышают физическую работоспособность [1]. При сердечно-сосудистых заболеваниях следует очень тщательно планировать объем и интенсивность такой нагрузки. При работе со студентами специальной медицинской группы на занятиях физической культурой в вузе стоит не только задача оздоровления, но и освоения программного материала. В связи с этим программа физической подготовки для студентов с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, с одной стороны, должна быть ориентирована на развитие общей выносливости, а с другой – включать упражнения на развитие остальных физических качеств.

Наиболее часто среди студентов специальной медицинской группы встречаются лица с вегето-сосудистой дистонией (ВСД). При этом одной из основных причин «срыва» работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов является недостаток элементарной физической

активности – гиподинамия [4]. Поэтому неотъемлемой частью лечения и профилактики ВСД является лечебная физкультура, что актуализирует тему данной работы.

Сложность развития выносливости у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями заключается в том, что нагрузка должна дозироваться индивидуально в связи с теми или иными нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, необходимо развивать как общую, так и специальную выносливость. Очень важно установить контроль за дозировкой величины тренировочных нагрузок.

Между тем в практике работы со студентами специальной медицинской группы много случаев, когда на занятиях применяются заниженные объемы беговой работы, а то и вообще ее отсутствие. Хотя известно, что дозированная аэробная нагрузка является самым эффективным методом лечения нарушений в работе сердечно-сосудистой системы.

Анализ научно-методической литературы даже в спортивной области показал, что по вопросам развития выносливости существуют разногласия в трактовке выбора средств и методов. Одни авторы [2, 3] рекомендуют постепенное развитие общей выносливости в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде – специальной выносливости. В ряде исследований других специалистов (Иорданская Ф.А., 2001; Коновалов В.Н., 2007; Любарская Э.В., 2008) одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах. Развитие выносливости у студентов, имеющих нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, тем более требует научного обоснования и практической реализации доступных и эффективных способов ее развития.

Объект исследования: процесс развития выносливости у студентов, имеющих нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, на учебных занятиях по физической культуре и спорту.

Предмет исследования: соотношение средств развития выносливости у студентов, имеющих нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования заключается в повышении эффективности подготовки студентов с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы к выполнению контрольных нормативов учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что увеличение доли объема работы в смешанном режиме от общего объема тренировочной нагрузки позволит повысить не только уровень развития общей выносливости, но и подготовить к успешному выполнению контрольных нормативов.

Задачи исследования:

1. Определение соотношения средств и методов развития выносливости в физической подготовке студентов, имеющих нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

2. Обоснование эффективности предложенной экспериментальной программы.

Нами была разработана программа физической подготовки для студентов с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, с одной стороны, ориентированная на развитие общей выносливости, с другой – включающая упражнения на развитие специальной выносливости и гибкости.

Для контроля развития физических качеств мы использовали тесты, регламентируемые рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт».

Педагогический эксперимент длился с середины февраля до середины апреля 2022 г. В экспериментальной группе (группа А) для развития общей и специальной выносливости применяли:

- длительный равномерный бег (ЧСС 130–150 уд/мин);
- круговую тренировку для развития силовой выносливости (ЧСС 130–140 уд/мин) в сочетании с упражнениями на гибкость;
- переменный бег и ходьбу (ЧСС в конце отрезка 160 уд/мин).

Для развития силовой выносливости в КГ применялся повторный метод и использовался фронтальный метод организации. Подбирались упражнения на мышцы пресса, спины, рук и ног. Кроме того, в конце каждого тренировочного занятия студенты КГ выполняли в течение 15–20 минут комплекс упражнений на растягивание.

Программа физической подготовки в КГ (группа Б) включала в себя переменный бег и ходьбу (ЧСС 120–160 уд/мин), длительный равномерный бег (ЧСС 130–140 уд/мин), спортивные игры (волейбол, стритбол и настольный теннис).

Таким образом, отличие программ тренировки в ЭГ и КГ заключалось в увеличении объема работы в смешанном режиме работы в ЭГ за счет использования силовых и скоростно-силовых упражнений, применяемых в режиме круговой тренировки по методу непрерывного упражнения.

Проведя тестирование у занимающихся в группе А и группе Б (юноши) для определения уровня физической подготовленности мы получили следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования перед началом педагогического эксперимента

Виды контрольных испытаний	Результаты	
	Группа А (экспер.) n = 24	Группа В (контр.) n = 23
Поднимание туловища, раз	33,9	33,0
Прыжок в длину с места, см	194,9	196
Сгибание и разгибание рук, раз	14,8	13,9
Шестиминутный бег, м	1250	1260
ЖЕЛ, л	3,30	3,18
Наклон туловища, см	5,1	4,8

Для определения изменений в уровне развития физических качеств, происшедших в результате тренировок, у испытуемых обеих групп в середине апреля были проведены контрольные испытания (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования после педагогического эксперимента

Виды контрольных испытаний	Результаты	
	Группа А (экспер.)	Группа В (контрольная)
Поднимание туловища, раз	35,1	33,0
Прыжок в длину с места, см	195,2	197,0
Сгибание и разгибание рук	16,7	12,8
Шестиминутный бег, м	1370	1300
ЖЕЛ, л	3,54	3,52
Наклон туловища, см	8,2	4,8

В функциональных показателях мы наблюдаем качественные изменения: увеличение ЖЕЛ на 7,3 % в группе А и на 10,7 % в группе Б. Прирост функциональных показателей в КГ несколько больше, чем в экспериментальной. Это объясняется большим объемом выполненной аэробной нагрузки занимающимися данной группы.

В конце педагогического эксперимента студенты группы А улучшили результаты во всех видах контрольных испытаний. Достоверные результаты получены в шестиминутном беге: прирост в группе А составил 8,7 %, в группе Б – 4 %. Рост показателей общей выносливости планировался в обеих группах. В ЭГ прирост показателей оказался более существенным, что мы связываем с увеличением объема физической нагрузки в смешанном режиме работы.

Изменились показатели скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса у студентов ЭГ. По сравнению с исходными данными результат вырос на 3,5 %, ($p < 0,05$), тогда как в КГ результаты испытаний остались неизменными. Скорее всего, это результат работы в режиме круговой тренировки. В ЭГ произошло увеличение показателей на 12,8 %, характеризующих силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса. В КГ снижение результатов на 8 % в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» обусловлено, скорее всего, использованием только одного упражнения в тренировке и недостаточностью дозированного воздействия.

Прирост результата в прыжке в длину с места, отражающем скоростно-силовые качества мышц ног, в группе А составил 0,2 %, а в группе Б – 0,5 % ($p < 0,05$), что говорит о том, что изменения в программе подготовки не оказали влияния на развитие скоростно-силовых качеств студентов.

В тесте, отражающем уровень развития гибкости, получены следующие показатели: в ЭГ результат вырос на 60,7 % ($p < 0,05$), в КГ – остался неизменным. Полученные результаты свидетельствуют о том, что целесообразнее развивать гибкость в сочетании с силовыми упражнениями.

Анализ результатов исследования показал, что в обеих группах наблюдается положительный прирост физической и функциональной подготовленности студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.

Таким образом, можно говорить о том, что предложенная нами программа занятий развития общей выносливости имеет положительные результаты не только в увеличении физической работоспособности сердечно-сосудистой системы, но и в совершенствовании таких физических качеств, как силовая выносливость, скоростная сила и гибкость.

Библиографический список

1. Коробков, А.В. Выносливость и ее функциональные основы / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 14–17.
2. Королев, Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте: очерки по теории и методологии современной системы спортивной подготовки / Г.И. Королев. – Москва : Мир атлетов, 2006. – 104 с.
3. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг ; перевод с англ. – Мурманск : Тулома, 2007. – 328 с.
4. Чернова, М.О. Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии / М.О. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – № 25 (129). – С. 617–619.

УДК 378.172

Н.С. Панчук

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»,
Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: в статье рассматриваются аспекты подготовки студентов к юридической деятельности, определены значимые качества, необходимые в будущей профессии, выявлены средства и методы физического воспитания, способствующие развитию профессионально значимых качеств будущих сотрудников юриспруденции.

Ключевые слова: физическое воспитание, юриспруденция, студенты вуза.

В результате обучения в юридическом вузе выпускник должен обладать обширными профессиональными знаниями и компетенциями. Профессия юриста многозадачна. Классификация юридических профессий включает труд, связанный с аналитической деятельностью, умением принимать верные профессиональные решения, анализировать информацию, сопоставлять сведения и делать выводы. Также есть юридические профессии, которые требуют высокого уровня физической подготовленности, социальной адаптации, достаточного для решения профессиональных задач, здоровья.

В исследованиях Т.И. Анисимовой представлены педагогические условия формирования профессионально важных личностных качеств будущего юриста. Основными условиями автор выделяет профессионально важные личностные качества юриста, а также гуманистическую направленность обучения [1].

По мнению М.А. Панфилова, в России существует потребность фундаментальности юридической подготовки. Необходимо повышение роли практики и практико-ориентированного обучения. Установлена необходимость баланса и взаимосвязи теоретической и практической подготовки будущих юристов для качественного обновления содержания юридического образования, создания условий реализации прогрессивных идей педагогики, психологии и физиологии [3].

Результатом обучения в юридическом вузе является сформированность у выпускника УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Однако необходимость укрепления здоровья остается неизменной задачей физического воспитания молодежи [2]. В таблице представлены средства и методы, способствующие развитию некоторых качеств у будущих сотрудников юриспруденции.

Средства и методы, способствующие развитию некоторых качеств у студентов юридического факультета, необходимых в будущей профессиональной деятельности

№ п/п	Качества		Средства и методы
1	Физические качества	Сила	Круговая тренировка Кроссфит Атлетическая гимнастика ОФП Армрестлинг
		Выносливость	Круговая тренировка Кроссфит Атлетическая гимнастика ОФП Атлетическая гимнастика
		Гибкость	Стретчинг
		Координация	Фитнес-аэробика
		Скорость	Спортивные игры Настольный теннис Легкая атлетика
2	Умение проявлять стрессоустойчивость, управлять своими эмоциями		Занятия с элементами йоги Пилатес Дыхательная гимнастика Спортивные соревнования по видам спорта
3	Коммуникативные способности		Выступления с докладом в другой группе. Участие в мастер-классах, круглых столах и т. п. Проведение анкетирования у студентов других курсов и групп. Кураторская деятельность. Спортивный комментатор соревнований вуза. Участие в судействе и организации вузовских соревнований

№ п/п	Качества	Средства и методы
4	Умения быстро и верно принимать решения	Спортивные игры Роль капитана команды на игре
5	Личная ответственность	Атлетическая гимнастика Индивидуальные задания Спортивные соревнования
6	Командная работа и лидерство	Участие в судействе и организации вузовских соревнований Спортивные игры Активные методы обучения
7	Самоорганизация и саморазвитие	Разработка и использование индивидуальной физкультурно-оздоровительной программы. Самостоятельная работа. Посещение дополнительных занятий и секций по виду спорта во внеаудиторное время (фитнес-клубы, бассейн, каток, лыжный спорт и т. п.). Самостоятельные занятия физическими упражнениями дома, на улице, в спортивном зале

Физическое воспитание в юридическом университете предполагает использование средств и методов, которые благоприятно влияют на формирование компетенций. Содержание аудиторных и внеаудиторных занятий по физической культуре и спорту составляют круговая тренировка, кросс-фит, атлетическая гимнастика, ОФП, ППФП, армрестлинг, шахматы, шашки, занятия с элементами йоги, пилатес, дыхательная гимнастика, настольный теннис, спортивные игры. Используются общедидактические и специфические методы физического воспитания. Целесообразным считаем применение в процессе лекционных, практических, самостоятельных, дистанционных занятий активных методов обучения – мозговой штурм, эссе, модерации. Благодаря данным методам возможно создавать педагогические условия, максимально приближенные к реальным производственным ситуациям, что способствует приобретению студентами опыта применения профессиональных знаний, практических умений.

Библиографический список

1. Анисимова, Т.И. Дидактические условия формирования профессионально важных качеств личности у будущих юристов в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2003. – С. 10–12.
2. Панчук, Н.С. Проблемы здоровья студентов вуза: средства и методы физического воспитания, способствующие профилактике некоторых заболеваний будущих сотрудников юриспруденции / Н.С. Панчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 1 (203). – 2022. – С. 289–292.
3. Панфилов, Н.А. Профессиональное становление юриста как социально-педагогическая проблема / Н.А. Панфилов // Регионология. – 2008. – № 2. – С. 22.

А.М. Приходько
ФГКВОУ ВО ВИНГ РФ, Санкт-Петербург
Н.Н. Цирульников
ФГКВОУ ВО ВИНГ РФ, Санкт-Петербург
А.А. Ница
ФГКВОУ ВО ВИНГ РФ, Санкт-Петербург

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КОНДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ К УСПЕШНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ

Аннотация: в статье раскрывается краткая программа поэтапной кондиционной физической тренировки большой и продолжительной мощности работы для военнослужащих с применением специальных средств и форм физической подготовки к успешному выполнению задач специальных операций.

Ключевые слова: адаптационные возможности организма, кондиционная физическая тренировка, морфофункциональное строение организма, резистентность волокон мышц большой и продолжительной мощности работы.

Анализ современного характера выполнения задач специальных операций подразделений тактического звена свидетельствует о колоссальных психофизиологических нагрузках на организм военнослужащих, связанных с воздействием значительного количества как модификаторов современного боя, так и природно-климатических и географических особенностей местности [1, 2].

Организация исследования

Рассматривая физическую подготовку как средство адаптации к современным специфическим условиям театра военных действий, авторский коллектив кафедры физической подготовки и спорта военного института Росгвардии протестировал разработанную программу кондиционной физической тренировки в период боевого слаживания подразделений перед убытием военнослужащих (сотрудников) в район выполнения специальных операций на базе одной из воинских частей войск национальной гвардии.

Морфофункциональное значение разработанной кондиционной физической тренировки было направлено прежде всего на поэтапное формирование адаптационных возможностей организма (рис. 1) – повышение резистентности волокон мышц к максимальным нагрузкам с сочетанием как аэробной, так и анаэробной нагрузки на скелетные мышцы, имеющие разнотипные по своему составу волокна.

Первый этап характеризует вработывание морфофункциональной системы организма военнослужащего к предстоящим психофизиологическим нагрузкам. Длительность периода один месяц, с четырьмя равными семидневными микроциклами. Реализация данного периода осуществляется за счет всех форм физической подготовки (рис. 2).

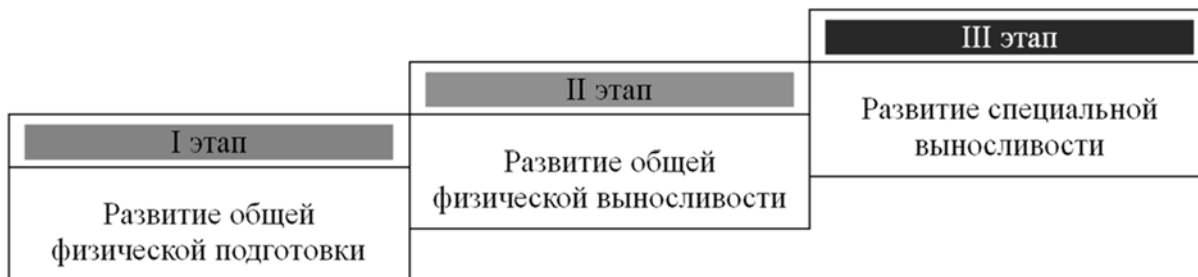


Рис. 1. Поэтапное формирование адаптационных возможностей организма военнослужащих



Рис. 2. Формы физической подготовки

Данный этап связан с формированием начальной – базовой физической готовности (табл. 1) для последующего перехода ко второму этапу подготовки со своими микроциклами. Работа осуществляется в режиме потребления кислорода 50–60 % от максимально возможного.

Таблица 1

Упражнения, определяющие базовую готовность военнослужащих на I этапе подготовки

I этап	Испытуемые группы		Упр. 4	Упр. 51	Упр. 55	Упр. 56
	КГ	Начало этапа		14,16±0,01	13,35±0,03	3,25±0,02
Конец этапа			14,31±0,05	13,28±0,02	3,24±0,04	11,59±0,04
ЭГ	Начало этапа		15,21±0,06	13,38±0,07	3,25±0,04	12,00±0,05
	Конец этапа		16,19±0,04	13,31±0,05	3,22±0,05	11,58±0,05

Примечание. Качество сила: упр. 4 подтягивание на перекладине; качество быстрота: упр. 51 бег на 100 м; качество выносливость: упр. 56 бег на 1 км; упр. 56 бег на 3 км.

Интенсивность тренировочной работы определяется через формулу связи ЧСС с уровнем МПК [3, 4].

При работе с интенсивностью:
 80 % МПК ЧСС = 200 – возраст;
 70 % МПК ЧСС = 180 – возраст;
 60 % МПК ЧСС = 160 – возраст.

Второй этап характеризует направленность физической подготовки на развитие и формирование общей выносливости. Программа периода рассчитана на один месяц, с четырьмя равными семидневными микроциклами. Реализация данного периода осуществляется по-прежнему за счет всех форм физической подготовки. К упражнениям, включенным на первом этапе, добавляется ряд новых, расширяющих данный этап подготовки (табл. 2) в процентном отношении: 70 % составляют ускоренные передвижения и легкая атлетика; 30 % – спортивные и подвижные игры вместе с гимнастикой и атлетической подготовкой. На данном этапе физическая нагрузка повышается постепенно на первой и второй неделях, средняя величина ЧСС – 130–140 уд/мин, а с третьей – 150–160 уд/мин. Нагрузка при этом составляет 60–65 % МПК.

Таблица 2

Упражнения, определяющие базовую готовность военнослужащих на II этапе подготовки

II этап	Испытуемые группы		Упр. 7	Упр. 11	Упр. 57
	КГ	Начало этапа		8,26±0,09	14,36±0,07
Конец этапа			8,3±0,04	14,33±0,05	21,29±0,05
ЭГ	Начало этапа		8,45±0,09	14,47±0,01	21,30±0,07
	Конец этапа		10,5±0,03	15,21±0,05	21,27±0,03

Примечание. Качество сила: упр. 7 подъем переворотом на перекладине; упр. 11 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; качество выносливость: упр. 57 бег на 5 км.

Третий этап характерен интенсивной физической нагрузкой, направленной на развитие специальной выносливости. Программа специально направленных тренировок носит более интенсивный характер (табл. 3): 75–80 % МПК при ЧСС 150–170 уд/мин. Нагрузка повышается по-прежнему постепенно. Варьирование нагрузки осуществляется в основном объемом – увеличением времени выполнения физических упражнений при установленной интенсивности ЧСС в каждом микроцикле на 15–20 мин. Продолжительность непрерывной нагрузки ограничивается заданным временем, параметром или усталостью военнослужащего.

Таблица 3

Упражнения, определяющие базовую готовность военнослужащих на III этапе подготовки

III этап	Испытуемые группы		Упр. 44	Упр. 58	Упр. 59
	КГ	Начало этапа		2,15±0,05	24,30±0,08
Конец этапа			2,15±0,03	24,0±0,05	53±0,09
ЭГ	Начало этапа		2,16±0,04	24,30±0,05	53±0,03
	Конец этапа		2,01±0,03	23,25±0,02	51±0,05

Примечание. Прикладной двигательный навык: упр. 44 общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий; упр. 58 марш-бросок на 5 км; упр. 59 марш-бросок на 10 км.

В табл. 4 представлены результаты исследования.

Таблица 4

Результаты исследования

Этапы эксперимента	Испытуемые группы	Упр.4	Упр.7	Упр.11	Упр.44	Упр.51	Упр.55	Упр.56	Упр.57	Упр.58	Упр.59
Начало эксперимента	КГ	14,16± 0,01	8,26± 0,09	14,36± 0,07	2,15± 0,05	13,35± 0,9	3,25± 0,02	12,00± 0,08	21,30± 0,08	24,30± 0,08	53± 0,02
	ЭГ	15,21± 0,06	8,45± 0,09	14,47± 0,01	2,16± 0,04	13,38± 0,7	3,25± 0,04	12,00± 0,05	21,30± 0,07	24,30± 0,05	53± 0,03
Конец эксперимента	КГ	14,64± 0,03	8,39± 0,02	14,73± 0,03	2,15± 0,03	13,35± 0,04	3,25± 0,07	12,00± 0,01	21,30± 0,09	24,0± 0,05	53± 0,09
	ЭГ	20,02± 0,04	14,06± 0,01	16,53± 0,03	2,01± 0,03	13,21± 0,05	3,10± 0,03	11,50± 0,02	20,24± 0,05	23,25± 0,02	51± 0,05

Динамика показателей прироста физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп распределены по качествам и двигательным навыкам (табл. 5).

Таблица 5

Динамика показателей

Группа	Качество, сила	Качество, быстрота	Прикладные двигательные навыки	Качество выносливость
КГ	2,5 %	0 %	0,41 %	0 %
ЭГ	37,41 %	1,28 %	5,18 %	14,4 %

Результат проведенной авторским коллективом опытно-экспериментальной работы по адаптиванию морфофункциональной системы организма военнослужащих к выполнению задач специальных операций средствами кондиционной физической тренировки продемонстрировал положительную динамику прироста как в контрольной, так и в экспериментальной группе, в последней прирост значимо и достоверно выше.

Таким образом, изменения, произошедшие в организме военнослужащих, убедительным образом доказывают физиологическую адаптацию к большой и продолжительной мощности физической и психоэмоциональной нагрузке в ходе эксперимента.

Однако во время реализации программы нами была выявлена индивидуальная зависимость определенных адаптационных механизмов, так как ряд военнослужащих в экспериментальной группе проявляли явно выраженную резистентность к утомлению во время выполнения коротких сило-

вых или скоростных упражнений, но быстро утомлялись при продолжительной работе, а у других, наоборот морфофункциональная система организма легко справлялась с продолжительной нагрузкой высокой мощности, но трудности вызывали упражнения, связанные с работой на силу и быстроту.

Выявленные по результатам экспериментальной работы генотипические особенности индивидуальной адаптации организма к большой и продолжительной мощности работы волокон мышц дают основание к индивидуальному и дифференцированному подбору средств и методов кондиционной физической тренировки.

Библиографический список

1. Гилев, В.П. Построение физической подготовки военнослужащих воздушно-десантных войск в период подготовки к боевым действиям : дис. ... д-ра пед. наук / В.П. Гилев; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2005. – 498 с.
2. Сопоцько, А.А. Специальная физическая тренировка и психологическая подготовка военнослужащих к действиям в условиях пустынь и гор : дис. ... канд. пед. наук / А.А. Сопоцько ; ВДКИФК. – Ленинград, 1981. – 213 с.
3. Матвеев, Л.П. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации организма к физическим нагрузкам / Л.П. Матвеев, Ф.З. Меерсон // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам : сборник научных трудов / Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1984. – С. 29–40.
4. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов. – Москва : Знание, 2011. – 98 с.

УДК 796.078

А.А. Решетова
ФГБОУ ВО КемГУ, Кемерово
Т.А. Михайлова
ФГБОУ ВО КемГУ, Кемерово

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматриваются влияние биологических ритмов на организм человека в период физической активности и виды хронотипов, которые должен учитывать каждый спортсмен во время тренировок и соревнований. Проведен анализ опроса среди студентов КемГУ на тему взаимосвязи биологических ритмов с режимом занятия спортом.

Ключевые слова: биоритмы, биологические часы, хронотипы человека.

Биологические ритмы – это регулярное, циклическое повторение во времени характера и интенсивности отдельных жизненных процессов, состояний или событий [1].

Так как организм человека подчинен заданным природой ритмам, которые влияют на все процессы, протекающие в нашем организме, то учет этих ритмов и соблюдение их представляют собой основу здоровья.

Многие совершенно не задумываются о важности данного явления при занятиях спортом и физическими нагрузками. Существует ряд болезней, в

том числе и у спортсменов, которые возникают в результате нарушения биоритмов, что приводит к дисфункции тех или иных органов и систем организма.

Значимость изучения данной темы заключается в том, что с помощью знаний о биоритмах можно нормализовать ночной сон, устранить некоторые функциональные заболевания нервной системы и корректировать другие факторы, которые влияют на здоровье человека [2].

Биоритмы играют важную роль для успешных занятий спортом и физическими нагрузками. Спортсменам для получения высоких результатов необходимо учитывать влияние биологических ритмов на умственную и физическую работоспособность, на усвоение фармакологических препаратов для восстановления организма, на рациональный режим питания с учетом суточного ритма работы органов пищеварения.

Только после того как у спортсмена будет сформировано представление о суточном, многодневном, годовом и других ритмах человеческой деятельности, появляется возможность сформировать оптимальный проект подготовки всех форм тренировки.

Достаточно давно в психологии, медицине, спорте, физиологии ведутся изучения биоритмов с продолжительностью периодов: физический цикл (23 дня), эмоциональный цикл (28 дней), интеллектуальный цикл (33 дня). Первая половина периода любого биоритма является положительной фазой, вторая – негативной, время перехода с положительной фазы в негативную называют критическими днями [3].

Время суток оказывает большое влияние на продуктивность формирования двигательных качеств. Для проработки новых технико-тактических навыков наиболее благоприятное время с утра (от 10 до 12 часов). В частности, в такое время прослеживается наибольший уровень когнитивных возможностей спортсмена, отмечается вершина умственной трудоспособности [3]. В период с 10 до 12 часов и с 15 до 16 часов (зная свой суточный биоритм) целесообразно планировать физическую нагрузку.

Динамика трудоспособности зависит от воздействия недельного ритма: в понедельник идет период адаптации после выходных дней, наибольшее количество трудоспособности прослеживается в середине недели, а к пятнице скапливается утомление, изнуренность и энергия спадает.

Таким образом, в понедельник и пятницу рабочую нагрузку имеет смысл сократить за счет иных трудовых дней. Еженедельному биоритму подвергаются не только физические, но и психические процессы. По этой причине наиболее благополучным расписанием оказывается тот, когда поочередно увеличивается то физическая, то умственная активность человека.

Стоит обращать внимание на отдельные виды суточных биоритмов, к которым относятся «жаворонки», «совы» и «голуби». Существование хронотипов оказывает большое влияние на физическую активность и успехи в том или ином виде спорта.

«Жаворонок» – категория людей с быстрым ежедневным темпом. Они предпочитают вставать рано утром, ложиться спать с наступлением ночи.

Такие люди продуктивнее работают на свежую голову, чувствуя наивысшую точку физической активности в период с 8 до 13 часов и вечером с 16 до 19 часов. «Жаворонкам» нужно стараться находить время для тренировок в утренние часы. Более того, занятие спортом должно быть интенсивным. С утра они выделяют важную часть активности высокоинтенсивным тренировкам – аэробике, силовым тренировкам, различным кардиотренажерам. На случай, если погода на улице благоприятная, наилучшим вариантом для них будет тренировка на свежем воздухе – утренняя пробежка, катание на велосипеде и легкая разминка.

«Сова» – люди, у которых наблюдается регулярное отставание в фазе отдыха. В ночное время они не могут уснуть, потому что пребывают в состоянии усиленной физической активности, она нарастает с 15 часов и достигает своего пика к 19 вечера. «Совы» постоянно ложатся отдыхать уже после 2–3 часов ночи, по этой причине и не имеют нужды в раннем пробуждении. Так как такие люди ощущают прилив энергии ближе к позднему времени, оптимальным вариантом для них являются вечерние тренировки. С 14 до 17 часов «совы» предпочтительнее выделяют время для силовой тренировки. На более поздний период допускается сохранение кардионагрузок невысокой интенсивности – легкая прогулка или плавание в бассейне.

«Голубь» относится к смешанному хронотипу. «Голуби» физически активны в течение дня и к вечеру чувствуют сильную усталость. Они являются общим видом, предпочитающим просыпаться позже «жаворонков», но засыпать раньше «сов». Такие люди без трудностей приспосабливаются к перемене дня и ночи и удерживают наилучший уровень физической деятельности на протяжении целой фазы бодрствования.

Для того чтобы выяснить, насколько хорошо человек ощущает и определяет свои биоритмы, мы решили провести опрос среди студентов, обучающихся в КемГУ. Исследование проводилось в виде анкетирования, в котором участвовали 145 человек. Респондентам были заданы следующие вопросы: «К какому хронотипу («жаворонок», «сова» или «голубь») вы относитесь?», «В какой период вам легче всего заниматься физической активностью?»

По результатам анкетирования оказалось, что среди опрошенных 49 % – «голуби», 31 % – «совы», 20 % – «жаворонки». Утренний и дневной период (с 8 по 16 часов) для разминки и физической нагрузки преимущественно выбрали «жаворонки» – 78 % и «голуби» – 53 %. Вечерний период (с 16–22 часов) предпочли «совы» – 78 %.

Исследование показало, что у большинства опрошенных студентов биоритмы совпадают с их режимом физической активности. «Жаворонки» чаще всего отдают предпочтение утренним зарядкам, а «совы» – вечерним тренировкам. Именно из-за такого различия между хронотипами спортивные соревнования стараются проводить в середине дня. «Голуби» оказались более разносторонними в плане выбора периода времени занятия спортом, потому что 53 % людей выбрали ранний режим тренировок, а 47 % – более поздний. Спортсменам с этим хронотипом намного проще выстраивать свой режим физических занятий из-за универсальности их биоритмов.

Таким образом, проанализировав имеющуюся литературу по биоритмам человека и проведя анкетирование по данной теме, можно сделать вывод о том, что природные ритмы являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они определенным образом воздействуют на организм человека. Биоритмы служат биологическими часами организма, устанавливая этапы максимальной работоспособности в течение всего дня. Для достижения наилучшего результата в соревнованиях студентам необходимо прислушиваться к собственному организму и правильно подбирать время для занятия спортом.

Библиографический список

1. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный. – 2-е изд., испр. и доп. – Пенза : Золотое сечение, 2006. – 384 с.
2. Моисеева, Н.И. Временная среда и биологические ритмы / Н.И. Моисеева, В.М. Сысуев. – Ленинград : Наука, 1981. – 127 с.
3. Ужegov, Г.Н. Биоритм. Хорошие и плохие дни в вашей жизни / Г.Н. Ужegov. – Ростов : Феникс, 2000. – 384 с.

УДК 796/612.017

С.А. Романченко

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Е.В. Радовицкая

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

А.С. Чуркина

ФГБОУ ВО НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Аннотация: в статье рассматривается влияние умеренной физической нагрузки на защитные силы организма. Показаны изменения, происходящие в организме под действием рациональной двигательной активности. Представлены результаты анкетирования обучающихся 3-го курса ПГУПС по вопросам, связанным с частотой заболеваемости ОРЗ и ОРВИ и количеством двигательной активности.

Ключевые слова: защитные силы организма, иммунитет, рациональная физическая нагрузка, обучающиеся.

Ученые и медики говорят о невысоком иммунитете и довольно низкой двигательной активности у молодежи. Соблюдение элементарных правил гигиены отдыха и труда, сна и бодрствования, регулярных физических упражнений все чаще игнорируются. Интерес к физкультуре снижается. Однако физические нагрузки оказывают поликомпонентное воздействие, затрагивающее практически все функциональные системы организма, изменения в которых не могут не отражаться на состоянии иммунитета. Иммунитет поддерживает целостность и биологическую индивидуальность организма, распознавая и удаляя чужеродных агентов. Различные виды и формы инфекции отмечают количественные изменения в субпопуляцион-

ном составе лимфоцитов, уровнях иммуноглобулинов, состоянии механизмов фагоцитоза. Одними из первых реагируют на физическую нагрузку нейтрофилы. Они являются важным составляющим компонентом естественного иммунитета и обеспечивают не только фагоцитоз бактерии и вирусов, но и синтез иммунорегулирующих компонентов. Активная мышечная работа вызывает изменение содержания привычных метаболитов периферической крови [1]. Особенно эффективны физические упражнения для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонической болезни, ожирения, хронических заболеваний легких, болезней опорно-двигательного аппарата и многих других [2]. Физические нагрузки оказывают влияние на иммунитет, поэтому люди, не уделяющие должного внимания двигательной активности, в большей степени подвержены сезонным респираторным заболеваниям, потому что в отсутствие активного дыхания реснитчатый мерцательный эпителий, выстилающий слизистые оболочки респираторного тракта, не удаляет в полной мере попавших туда возбудителей инфекции. Секреторная функция иммунной системы, связанная со слизистыми, является первым барьером для патогенов и в большей мере отвечает за частоту возникновения инфекций [2].

Для выявления взаимосвязи между сезонными простудными заболеваниями среди обучающихся ПГУПС 3-го курса и уровнем их двигательной активности нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 42 респондента в возрасте 20–22 лет.

В учебном расписании на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отводится два академических часа, или одна учебная пара в неделю. С точки зрения как медицины, так и теории физической культуры этого недостаточно для развития физических качеств и укрепления здоровья. В этой связи мы решили спросить у респондентов, занимаются ли они двигательной активностью на регулярной основе дополнительно. На наш вопрос положительно ответили 32 % опрошенных, 68 % респондентов ответили отрицательно, ссылаясь на отсутствие желания – 22 %, нехватку времени – 37 % и иные причины – 9 %.

Респондентам предложили ответить на вопрос о частоте заболеваемости острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) и острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ) в течение года. Выяснилось, что наименьшее количество заболевших в год ОРВИ и ОРЗ среди обучающихся, которые на регулярной основе дополнительно занимаются физической культурой. В основном они болеют 1–2 раза (91 %), 3–4 раза в год (9 %). Среди обучающихся, двигательная активность которых не выходит за рамки учебного расписания, распределение по заболеваемости ОРЗ и ОРВИ следующее: болеют 1–2 раза в года (74 %), 3–4 раза в год (22 %), более 4 раз в год – 4 %.

Недостаточная двигательная активность приводит к снижению иммунитета и возрастанию количества ОРЗ и ОРВИ в течение года. Недостаток

движений чреват кислородным голоданием мозга и, как следствие, снижением внимания и ухудшением памяти. Со стороны дыхательной системы отсутствие систематической физической нагрузки влечет уменьшение емкости легких и легочной вентиляции, что провоцирует бронхиты и воспаления легких. Уменьшение скорости движения крови по сосудам из-за пониженной двигательной активности вызывает накопление продуктов обмена веществ, что снижает местный иммунитет. Также нарушается механизм терморегуляции, который напрямую связан с реакцией сосудов на смену температуры, а поддержание постоянной температуры тела один из самых строго контролируемых гомеостатических параметров. Со стороны кровеносного русла резко возрастает риск возникновения варикозной болезни, тромбоза.

Из проведенного опроса очевидно, что большинство обучающихся, принявших участие в анкетировании, не занимаются физической культурой в необходимом объеме для укрепления здоровья. Вероятнее всего, недостаток знаний о влиянии рациональной двигательной активности на укрепление иммунитета и механизмах взаимодействия функциональных систем не позволяет респондентам сделать выбор в пользу регулярных физических нагрузок.

Подобранная в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и уровнем физического развития регулярная двигательная активность улучшает работу всех органов и систем организма, снижая риск заражения респираторными и респираторно-вирусными заболеваниями и повышая резистентность организма.

Библиографический список

1. Козлов, В.А. Иммунная система и физические нагрузки / В.А. Козлов, О.Т. Кудяева // Медицинская иммунология. – Санкт-Петербург : РО РААКИ. – 2002. – Т. 4. – № 3. – С. 427–438. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/immunnaya-sistema-i-fizicheskie-nagruzki/viewer> (дата обращения: 14.05.2022).

2. Мусин, З.Х. Иммунная система человека и физическая нагрузка / З.Х. Мусин, С.В. Латухов // Медицинская иммунология. – Санкт-Петербург : РО РААКИ. – 2007. – Т. 9. – № 1. – С. 35–38. – URL: <https://www.mimmun.ru/mimmun/article/viewFile/117/118> (дата обращения: 12.05.2022).

С.А. Романченко

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Г.Г. Власова

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Н.И. Никитенко

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

А.С. Чуркина

ФГБОУ ВО НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние рациональной двигательной активности на будущую профессиональную деятельность инженеров, говорится о связи успешности и уровня здоровья, в том числе профессионального. Показано влияние детренированности, возникающей из-за нехватки времени на занятия физической культурой ввиду большого объема интеллектуальной нагрузки на обучающихся, которое приводит к снижению работоспособности, ухудшению когнитивных функций.

Ключевые слова: двигательная активность, обучающиеся, учебная деятельность, здоровье, физические качества, физическое развитие, профессиональные компетенции, инженеры.

В любой отрасли производства нужны люди, профессионально выполняющие свои обязанности. От этого во многом зависит уровень жизни общества и социально-экономического развития страны. Наиболее важным критерием, характеризующим степень развития производства, является качество инженерной деятельности, что выдвигает труд инженера на приоритетные позиции развития культуры общества и его экономики [2].

В основе любой успешной деятельности всегда находится здоровье, которое зависит от масштабов использования его психофизиологического потенциала и уровня сбережения. Культура здоровья – это часть видения обществом самого себя, это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей.

Наше исследование было проведено среди обучающихся ПГУПС, будущих инженеров. Профессия, которую выбрали ребята, творческая, социально значимая и востребованная. С одной стороны, она сопряжена с высоким уровнем ответственности, с другой – с рутинностью (написание технической документации, переделывание чертежей и прочее), что предъявляет высокие требования к психофизиологическим качествам, требует стрессоустойчивости. Зачастую проверять какие-либо работы инженерам приходится в сложных условиях, подолгу находясь на стройплощадке, в цеху, в полевых условиях, что требует выносливости, развития определенных физических качеств.

О связи успешности профессиональной деятельности и здоровья, в том числе профессионального, написано много трудов. Профессиональное здоровье влияет на результат деятельности, которая не может считаться успешной, если здоровье субъекта труда ухудшается, формируя отрицательные эмоционально-личностные особенности.

Эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности обучающихся во многом зависит от состояния психического и физического здоровья, индивидуальных и личностных особенностей [1]. Учебная деятельность молодежи характеризуется многочасовой умственной работой, выполнение которой требует продолжительного сохранения сидячей позы. Растет объем интеллектуальной нагрузки. У большинства обучающихся в течение учебного года отмечается дефицит двигательной активности, что приводит к физической детренированности, которая обуславливается снижением умственной и физической работоспособности, различного рода заболеваниями. Пониженная двигательная активность приводит к снижению функционирования всех органов и систем. Гиподинамия и гипокинезия способствуют развитию астеновегетативного синдрома, проявляющегося в повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости, ослаблении памяти, увеличении количества ошибок, затруднении логического мышления, снижении работоспособности, повышении утомляемости. Средства и методы физической культуры являются самыми простыми и действенными в борьбе со всем вышеперечисленным. Рациональная двигательная активность является основной составляющей в укреплении здоровья молодежи.

Проведенное среди 93 обучающихся в возрасте 19–23 лет анкетирование позволило выявить, что субъективно свое состояние здоровья расценивают как «удовлетворительное» 68 % обучающихся, «скорее к хорошему» относят его 21 % и «плохим» считают 11 % респондентов. Хотя о взаимосвязи двигательной активности и состоянии здоровья знают 84 % интервьюированных, только для 25 % это является стимулирующим фактором для занятий. Про влияние физической культуры на будущую профессиональную деятельность задумывались 4 % обучающихся.

Двигательная активность воздействует на успешность освоения будущей профессии, оказывая влияние на работу мозга. Умеренные физические нагрузки позитивно влияют на гиппокамп, который выполняет важную роль в процессах памяти. Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации и ее восприятия напрямую зависят от уровня физической подготовленности. Протекание практически всех психических процессов во многом зависит от уровня развития физических качеств – выносливости, быстроты, силы и др. Оптимально подобранная физическая нагрузка влияет на интенсивность работоспособности головного мозга [1, 4].

Учебное расписание предлагает одно полуторачасовое занятие в неделю. Почти 58 % опрошенных считают это достаточным для поддержания здоровья, но на наш взгляд этого мало. По мнению медиков, для поддержания хорошей физической формы необходимо заниматься не менее трех раз в

неделю по 20–30 минут аэробными физическими упражнениями, потому что они улучшают поступление кислорода в организм, укреплением же мышечной силы – не менее 2 раз в неделю [3]. Регулярные занятия физической культурой прочно вошли в жизнь 14 % респондентов. По их мнению, посещать занятия необходимо не менее трех раз в неделю, уделяя повышенное внимание аэробным видам нагрузки. 28 % опрошенных считают, что у них недостаточно мотивации и времени для систематических занятий вне рамок учебного расписания, но если находится компания для тренировки, то они готовы заниматься. Из полученных в ходе анкетирования данных видно, что у 86 % двигательная активность недостаточна.

Многие обучающиеся (44 %) считают, что для восстановления необходимого рационального двигательного режима достаточно пеших прогулок, но, к сожалению, это не так. Скорость перемещения у большинства (64 %) опрошенных в пределах от 3 до 5 км/ч, что является средней скоростью и при условии небольшого затраченного времени (не более 1 часа в день) не может компенсировать сидячий многочасовой режим труда обучающихся. Интервьюируемые обратили внимание на то, что время, затрачиваемое на учебу, подготовку курсовых, контрольных и лабораторных работ, занимает порядка 6 и более часов в сутки (54 %). Обучающиеся отметили, что чувствуют после такого длительного пребывания в сидячей позе усталость мышц шеи (20 %), неприятные ощущения в глазах (42 %), усталость мышц спины (18 %), 20 % отметили другие неприятные явления.

Рациональная двигательная нагрузка – важнейшее условие поддержания и укрепления здоровья. Благодаря ей можно бороться со снижением когнитивных ресурсов, повышать возможности к запоминанию информации и формулированию задач, переключению между ними.

Из полученных в ходе анкетирования данных следует, что большинство обучающихся считают свое здоровье хорошим. Но сидячий образ жизни и недостаток двигательной активности, который сопровождает большинство студенческой молодежи, с высокой долей вероятности отразится на состоянии здоровья, а это повлечет за собой трудности в профессиональной деятельности будущих инженеров. Далеко не у всех обучающихся забота о здоровье является первоочередным делом, хотя оно определяет качество жизни, обеспечивая профессиональный и социальный успех. Оптимальный двигательный режим снижает уровень стресса, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и другие функциональные системы организма. Успешность профессиональной деятельности будущих инженеров во многом зависит от состояния здоровья, поддержать которое призвана рациональная двигательная активность.

Библиографический список

1. Взаимосвязь между умственной работоспособностью подростков и занятиями физической культурой / Н.С. Никонова, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3). – С. 456–457.

2. Дворецкий, С.И. Система подготовки инженера XXI века и дидактические условия ее реализации / С.И. Дворецкий // Инженерное образование в XXI веке. – Тамбов, 2001. – С. 91–97.

3. Медицинский портал «Здоровая Чувашия». – URL: <https://www.med.cap.ru> (дата обращения: 12.04.2022).

4. Мусина, С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ. – 2008. – № 5. – Вып. 5 (Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе). – С. 148–150.

УДК 796.431.12

Т.П. Рыбальченко
ФГБОУ ВО АГПУ, Армавир
А.А. Саакянц
ФГБОУ ВО АГПУ, Армавир

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрено влияние некоторых показателей психологической подготовленности на соревновательные результаты в прыжках в высоту. Установлено, что наибольший вклад в эффективность соревновательной деятельности имели показатели зеркальной самооценки спортсменов и уверенности в себе.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, соревнования, легкая атлетика.*

Проблема преодоления соревновательного стресса является одной из важнейших задач современной прикладной психологии [1]. Соревновательная деятельность требует от студентов высокого уровня мотивации, технико-тактической подготовки, способности к саморегуляции эмоционального состояния.

В ходе участия в соревнованиях наблюдается психоэмоциональное напряжение, что способствует снижению эффективности соревновательной деятельности. «Эмоциональный интеллект рассматривают как способность спортсмена управлять эмоциями, сознательно вызывать у себя необходимое состояние перед соревновательной борьбой. Эмоциональный интеллект может быть ключевым ресурсом к повышению саморегуляции спортсменов и их устойчивости к действию соревновательного стресса». Однако, как отмечают В.О. Пирожкова и Г.Б. Горская [1], уровень эмоционального интеллекта у студентов достаточно низкий.

В исследовании принимали участие студенты, занимающиеся легкой атлетикой. Было установлено, что в начале исследования среди показателей психологической подготовленности наибольший вклад в эффективность соревновательной деятельности имел показатель уверенности в себе ($r = 0,70$) (табл. 1). Значение данного показателя является очень важным в соревновательной деятельности студентов, занимающихся легкой атлетикой. Постоянное воздействие на студентов стресс-факторов является значительной составляющей спортивной деятельности. При этом, как отмеча-

ет Л.Г. Уляева с соавторами [2], «основной проблемой является не само влияние стресс-факторов, а их разнообразие по природе происхождения, длительности и интенсивности воздействия, специфичности реакции».

Таблица 1

Коэффициент корреляции между результатами соревновательной деятельности и показателями психологической подготовленности студентов в начале исследования

Показатели психологической подготовленности	Коэффициент корреляции, r
Тест Т. Элерса	0,53
Показатель уверенности в себе	0,70
Показатель восприятия и оценки возможностей соперников	0,20
Показатель желания участвовать и значимость соревнования	0,15
Показатель зеркальной самооценки спортсмена	-0,57

Среднюю степень корреляции со спортивным результатом имели показатели зеркальной самооценки спортсмена ($r = -0,57$) и силы мотивации к достижению успеха ($r = 0,53$).

Показатели восприятия и оценки возможностей соперников, желания участвовать и значимости соревнования не имели существенного влияния на результаты соревновательной деятельности студентов ($r < 0,30$).

Подготовка к соревнованиям и участие в них требуют от студентов нервно-психического напряжения. В процессе занятий по легкой атлетике использовались средства психологической подготовки, которые были направлены на повышение силы мотивационной установки к достижению успеха в будущих соревнованиях. Студентам предлагалось использовать следующие средства психологической подготовки: установку на выполнение тренировочного задания; установку на соревнования; оценку выполнения задания; установку на выполнение упражнений с их предварительным прогнозом и оценкой выполнения задачи; участие в соревнованиях с решением различных тактических задач; психоанализ с определением факторов, влияющих на тревожность, невротичность, депрессии и путей их снижения; аутогенную тренировку.

Было установлено, что в конце исследования среди показателей психологической подготовленности наибольший вклад в эффективность соревновательной деятельности имели показатели зеркальной самооценки спортсмена ($r = -0,75$) и уверенности в себе ($r = 0,69$) (табл. 2).

Следует отметить, что показатели зеркальной самооценки студентов немного увеличили свое влияние на показатели результатов соревнований. Полученные результаты свидетельствуют, что для повышения эффективности подготовки студентов необходимо целенаправленно формировать у занимающихся умение адекватно оценивать свою готовность к предстоящему соревнованию.

Коэффициент корреляции между результатами соревновательной деятельности и показателями психологической подготовленности студентов в конце исследования

Показатели психологической подготовленности	Коэффициент корреляции, r
Тест Т. Элерса	0,62
Показатель уверенности в себе	0,69
Показатель восприятия и оценки возможностей соперников	0,68
Показатель желания участвовать и значимость соревнования	0,66
Показатель зеркальной самооценки спортсмена	-0,70

В работах [3, 4] показано, что включение в тренировочный процесс таких средств психорегуляции, как беседа с тренером и внушение тренера, аутогенная тренировка, самовнушение, использование ритуалов, идеомоторная тренировка, приводит к улучшению уровня проявления мотивации к успеху в соревнованиях, к повышению уверенности в себе, восприятия и оценки возможностей соперников, к желанию участвовать в соревновании, к субъективной оценке значимости соревнований, а также зеркальной самооценке.

Среднюю степень корреляции со спортивным результатом также имели показатели восприятия и оценки возможностей соперников ($r = 0,68$), желания участвовать и значимость соревнования ($r = 0,66$), а также силы мотивации к достижению успеха ($r = 0,62$). При этом следует отметить, что показатели восприятия и оценки возможностей соперников, желание участвовать и значимость соревнования увеличили свое влияние до средних значений.

В ходе исследования установлено, что использование в тренировочном процессе дополнительных средств психологической подготовки способствует повышению соревновательных результатов, а наибольший вклад в эффективность соревновательной деятельности внесли показатели зеркальной самооценки спортсмена и уверенности в себе.

Библиографический список

1. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг стратегий у представителей индивидуальных видов спорта / В.О. Пирожкова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 26–27 мая 2016 г.). – Москва : РГУФКСМиТ, 2016. – С. 109–115.
2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / под общей редакцией Л.Г. Уляевой. – Москва : ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 232 с.
3. Рибальченко, Т.П. Динаміка психологічної підготовленості стрибунк у висоту в підготовчих періодах тренування / Т.П. Рибальченко, Е Ю. Насонкина // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : матеріали науково-практичної конференції (23–24 марта 2017 г.). – Харьков : ХГАФК, 2018. – С. 92–96.

4. Рибальченко, Т.П. Динаміка психологічної підготовленості стрибунк у висоту в підготовчих та змагальному періодах тренування / Т.П. Рибальченко, Т. Леонова // Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики. – 2017. – Вып. 1. – С. 55–59.

УДК 37

Е.Д. Селиванова

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Н.Ю. Соболева

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

ТРУДНОСТИ МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: на сегодняшний день образовательные учреждения не обеспечивают необходимой методической поддержкой молодых учителей, в том числе педагогов по физической культуре. Молодые специалисты в начале педагогической деятельности сталкиваются с рядом трудностей, тормозящих процесс адаптации к профессиональной деятельности. С целью разрешения данной проблемы проведено исследование, способствующее уточнению и анализу возникших трудностей у молодых учителей физической культуры.

Ключевые слова: молодой специалист, учитель физической культуры, адаптация, трудности, методическая поддержка.

В современных реалиях работа в бюджетном учреждении является наиболее выгодным жизненным выбором ввиду социальной защищенности, гарантированной заработной платы, оплачиваемых отпусков и больничных. Однако выпускники педагогических вузов не спешат устраиваться работать в школу или увольняются после первого учебного года. Данная тенденция связана с неоправданными ожиданиями молодых людей:

- минимальные карьерные возможности;
- специальность не позволяет работать на себя;
- практически невозможна удаленная работа;
- минимальный уровень самостоятельности решений;
- высокий уровень стресса и ответственности и другое [1].

Помимо перечисленных недостатков профессии учителя молодые специалисты сталкиваются с процессом адаптации и различными затруднениями, которые снижают мотивацию к педагогической деятельности и зачастую приводят к увольнению по собственному желанию после первого учебного года. Данная ситуация развивается в связи низким уровнем или полным отсутствием программ методической поддержки молодых учителей в образовательных учреждениях.

Для конкретизации вышесказанного следует уточнить понятие «молодой специалист». В Трудовом кодексе Российской Федерации дано определение молодого специалиста как «сотрудник моложе тридцати лет, впервые поступающий на работу по полученной специальности, имеющий уровень образования не ниже среднего профессионального или высшего образования (бакалавриат, магистратура)» [2]. Статус молодого специалиста

действителен в течение трех лет со дня поступления на работу [2]. То есть молодым специалистом (педагогом) можно назвать учителя моложе тридцати лет, чей опыт педагогической деятельности не превышает трех лет.

В связи с актуальностью проблемы адаптации молодых педагогов к профессиональной деятельности было проведено исследование затруднений, которые испытывают учителя в начале карьеры. В опросе приняли участие двадцать молодых учителей физической культуры города Санкт-Петербурга в возрасте от 21 до 29 лет со стажем работы в разных образовательных учреждениях от одного до трех лет.

Из двадцати респондентов чуть менее половины, что эквивалентно 41 %, подтвердили возникновение желания сменить специальность из-за ряда причин. Наиболее популярными из них оказались низкая заработная плата (62,5 %), возрастающий объем документации и «бумажной» работы (62,5 %), однообразная деятельность (50 %), длительная подготовка к урокам (50 %). Следовательно, работа учителя не ограничивается проведением уроков и отнимает внушительное количество времени.

В ходе опроса подтвердилось мнение о недостаточной или полностью отсутствующей методической поддержке молодых педагогов. На вопрос «Существуют ли в вашем учреждении программы методической поддержки молодых специалистов?» отрицательный ответ дали 52,9 %. Положительные ответы разделились на несколько категорий: в виде работы с наставником – 23,5 %; в виде мастер-классов – 11,8 %, в виде круглых столов, тематических собраний – 5,9 %. Также 5,9 % затрудняются ответить на данный опрос. Участники исследования работают в разных образовательных учреждениях, следовательно, как минимум в десяти школах из двадцати поддержки молодых специалистов не существует.

Из-за недостатка методической поддержки 23,5 % столкнулись с трудным и долгим процессом адаптации к педагогической деятельности, у 35,3 % процесс адаптации не затянулся, 23,5 % затруднились определить степень тяжести адаптационного периода и лишь 17,6 % с легкостью влились в новую социальную роль. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство молодых педагогов по физической культуре первое время испытывали затруднения в профессиональной деятельности.

В период адаптации на новом рабочем месте респондентов больше всего беспокоила тревожность и неуверенность в своих силах – 41,2 %, боязнь класса (группы) – 29,4 %, отношения с коллегами – 23,5 %. Актуальным в процессе адаптации было снижение интереса к работе у 17,6 % опрашиваемых, пессимизм и чувство собственной неполноценности возникло лишь у 11,8 %. Не столкнулись с негативом всего 41,2 %, т. е. менее половины респондентов, что свидетельствует о неблагоприятной психологической обстановке для молодых учителей в образовательных организациях.

Одной из главных проблем адаптационного периода, которую отметили респонденты, является недостаточный уровень профессиональной подготовки – 41,2 %, в равной степени вызвали затруднения перегруженность учебными занятиями и неудобное расписание – 29,4 %. Меньшее влияние

оказало неумение себя организовать – 11,8 % и недостаток свободного времени – 5,9 %. Только 41,2 % опрошенных дали положительный ответ на вопрос «Четко ли вы понимаете, что от вас требуют в работе?». Особых проблем в период адаптации не возникло у 35,3 %, что является практически третью от общего числа респондентов и доказывает необходимость наличия той или иной методической поддержки молодых специалистов в образовательной организации.

У молодых учителей физической культуры были выявлены следующие трудности в процессе адаптации к педагогической деятельности:

- в планировании учебного материала – 25 %;
- проведении уроков – 15 %;
- проведении внеклассных мероприятий – 10 %;
- общении с коллегами и администрацией – 15 %;
- общении с учащимися и их родителями – 25 %.

Следовательно, основные трудности заключаются в работе с документацией и психологической составляющей, т. е. урегулировании различных конфликтов с учащимися и их родителями.

Для выявления степени затруднений у молодых специалистов с тем или иным аспектом профессиональной деятельности представлена диагностическая карта трудностей молодого учителя.

Диагностическая карта трудностей молодого учителя

Направление педагогической деятельности	Не получается вообще	Частично получается	Получается
Составление конспекта урока	0 %	15 %	85 %
Ориентирование в учебной программе	5 %	15 %	80 %
Проведение нестандартных уроков	0 %	40 %	60 %
Развитие мотивации к обучению	0 %	55 %	45 %
Выявление и исправление ошибок	0 %	35 %	65 %
Использование межпредметных связей	0 %	60 %	40 %
Проведение воспитательной работы	0 %	35 %	65 %
Организация дисциплины на уроках	5 %	20 %	75 %
Самоанализ уроков	0 %	25 %	75 %
Контроль самостоятельных занятий физической культурой	10 %	25 %	65 %
Образцовый показ упражнений	0 %	25 %	75 %
Разработка заданий для освобожденных	10 %	30 %	60 %
Контроль знаний, умений, навыков учащихся	0 %	45 %	55 %

Проведя анализ данных диагностической карты молодых специалистов, в качестве основных затруднений можно выделить проведение нестандартных уроков, развитие мотивации к обучению, разработку заданий для освобожденных, что говорит о низком уровне развития творческих способностей у молодых педагогов, а также о недостаточной теоретической и практической подготовке специалиста, способствующей применению раз-

нообразных методов и средств на уроках физической культуры. Трудности, возникающие с выявлением и исправлением ошибок, образцовым показом упражнений и применением межпредметных связей, контролем самостоятельных занятий физической культурой, контролем результатов освоения учебной программы, также являются следствием недостаточной методической подготовленности специалиста. Недостатком психологической подготовленности специалистов является возникновение проблем с проведением воспитательной работы и организацией дисциплины на уроках физической культуры, которая является основой успешной реализации образовательного процесса и предотвращения травм.

В основном возникновение вышеперечисленных трудностей прямо пропорционально зависит не от теоретической и практической подготовленности учителя, а от качества программ методической поддержки молодых специалистов, психологической поддержки со стороны коллег и других факторов, определяющих процесс адаптации к педагогической деятельности.

Молодые учителя также были опрошены на предмет желания посетить мастер-классы по интересующим темам. Самым популярным стал мастер-класс, касающийся урегулирования конфликтных ситуаций – 70,6 %, большой интерес вызвала тема форм работы с родителями – 52,9 % и психолого-педагогических особенностей учащихся разных возрастов – 52,9 %, меньшее количество голосов собрал семинар по приемам активизации учебно-познавательной деятельности учащихся – 41,2 %, а тема применения методов обучения и их эффективного использования набрала 35,3 % голосов.

Детально проанализировав результаты исследования трудностей молодых учителей физической культуры в первые годы работы в образовательном учреждении, можно сделать вывод о необходимости реализации программ методической поддержки молодых специалистов, включающих в себя следующие направления: совершенствование уровня теоретической и практической подготовленности учителя, психологическую поддержку молодого специалиста, развитие творческих способностей у учителей физической культуры, а также обучение применению инновационных образовательных технологий. Применение данной программы способствует значительному облегчению процесса адаптации молодого педагога и в дальнейшем снизит процент увольнений по собственному желанию после первого года работы из-за возникновения проблем различного характера.

Библиографический список

1. Учитель физической культуры // Мое образование. – URL: https://moeobrazovanie.ru/professions_uchitel_fizicheskoy_kulturyi_statistika.html (дата обращения: 16.04.2022).
2. Чернова, О.А. Трудовой договор, трудовое законодательство и трудовые отношения: гарантии и льготы / О.А. Чернова // Тихоокеанский государственный университет. – URL: <https://pnu.edu.ru/ru/recruitment/graduates/legal-aspects/#specialist> (дата обращения: 16.04.2022).

Е.И. Серова

Отдел физической культуры и спорта администрации
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.А. Перепелкин

СПб ГБУ СШОР «КШВСМ», Санкт-Петербург

В.М. Перепелкина

СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургский техникум библиотечных
и информационных технологий», Санкт-Петербург

УТОЧНЕНИЕ ИТОГОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования, на основании которого были разработаны и предложены рекомендации по изменению программ обучения студентов по следующим дисциплинам: «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: критерии, мотивация, физическая активность, знания, интерес.

«...Зачастую говорят, что мотивации хватает ненадолго. Но то же самое происходит и с освежающим душем, поэтому и рекомендуют его принимать ежедневно».

Зиг Зиглар

Главным стимулом для начала занятия физической культурой и спортом является мотивация. Термин «мотивация» (от лат. moveo – «двигаю») обозначает движение, побуждение, процесс управления физиологическим и психологическим состоянием человека, определяющий его активность, устойчивость, целеустремленность, позволяющий добиться успеха [1].

Нормативный подход, который берется за основу в любой учебной программе, к сожалению, не учитывает пожеланий студентов развивать себя в той или иной области физической культуры или спорта, что отражается в низких результатах, которые мы получили в ходе эмпирического исследования.

Даже такие стимулирующие приемы, как предоставление дополнительных баллов абитуриентам за золотой значок ГТО, рейтинг вузов, участвующих в спартакиаде высших учебных заведений по видам спорта, помогают лишь набору студентов в высшее учебное заведение, так как являются неотъемлемой частью подготовки кадров высшей категории. Построение учебного процесса должно быть ориентировано не только на внешние показатели, но и на пожелания студентов. Если предположить, что программа будет составлена с учетом интересов и потребностей студентов, а также с учетом уровня их физической подготовленности и индивидуальных возможностей, то это, можно предположить, сможет способствовать формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой. Поможет в какой-то мере решить вопросы посещаемости, успе-

ваемости, сформировать потребность к росту личных достижений студентов, а также будет способствовать дальнейшим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Следовательно, если сформировать учебный процесс так, чтобы он приобретал личностный смысл, то в ближайшем будущем мы смогли бы наблюдать за высококвалифицированными специалистами в любой отрасли.

Наше исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)», в период с декабря 2019 года по декабрь 2021 года. За два года в эксперименте приняли участие более 500 студентов, занимающиеся физической культурой и спортом. При анализе научно-методической литературы была разработана анкета, которая помогла выявить наиболее емкие показатели оценки мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Критерии оценки (5-балльная шкала):

5 баллов – высокая мотивация (человек много знает в области физической культуры и спорта, ему это интересно. Он регулярно занимается физической культурой или спортом);

4 балла – мотивация выше среднего (человек любит заниматься физической культурой, увлекается спортом);

3 балла – средняя мотивация (человек иногда занимается физической культурой. Мало знаний о спорте и физической культуре);

2 балла – низкая мотивация (почти нет знаний. Человека не интересует сфера спорта и физической культуры).

Вопросы в данном анкетировании были разделены на три группы и сведены в таблицу.

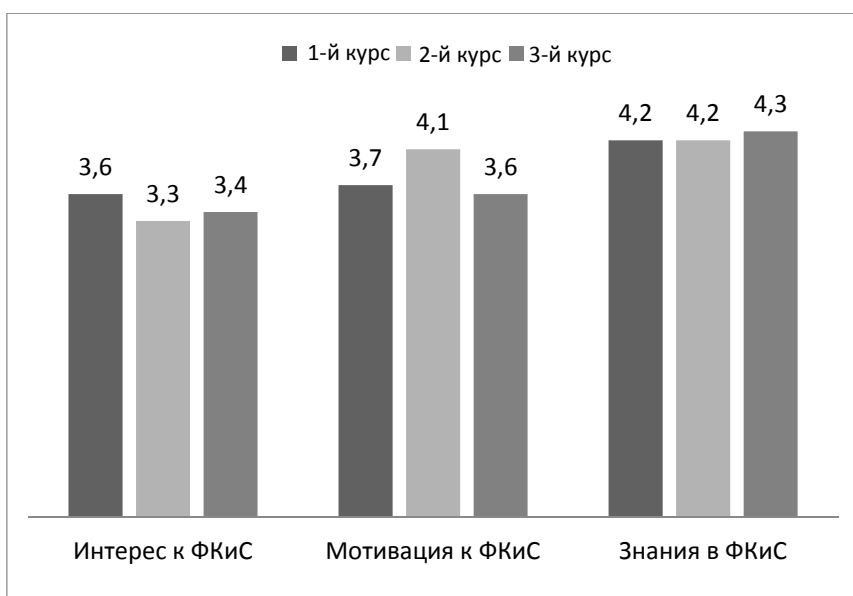
Курс	Интерес к занятиям ФКиС (ср. зн.)	Мотивация к занятиям ФКиС (ср. зн.)	Знания в области ФКиС (ср. зн.)
1-й курс	3,6 балла	3,7 балла	4,2 балла
2-й курс	3,3 балла	4,1 балла	4,2 балла
3-й курс	3,4 балла	3,6 балла	4,3 балла

На основании показателей в таблице построена диаграмма (см. рисунок).

Результаты исследования в показателе «Интерес к ФКиС» говорят нам о том, что на втором году обучения интерес понижается, но на третьем постепенно повышается, что позволяет нам сделать предположение о том, что студенты уже адаптировались к увеличению учебной нагрузки.

Результаты исследования в показателе «Мотивация к ФКиС» говорят нам о том, что на втором курсе мотивация растет в большой прогрессии, но к третьему году обучения студент теряет интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования в показателе «Знания в ФКиС» за период с первого года обучения по третий практически не меняются, что позволяет предположить, что базовые знания по физической культуре и спорту остаются хорошо усвоенными.



Первые столбцы в каждом показателе с данными (3,6; 3,7; 4,2) – студенты 1-го курса; вторые столбцы в каждом показателе (3,3; 4,1; 4,2) – студенты 2-го курса; третьи столбцы в каждом показателе (3,4; 3,6; 4,3) – студенты 3-го курса

Проанализировав полученные показатели, нельзя полностью подвести итог, сделать вывод, что же приводит к низкому уровню мотивации занятием физической культурой и спортом.

Несформированность потребностей к занятиям физической культурой и спортом, безусловно, вызвано слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательных школах, а также к необходимости пересмотра ФГОС и учебных программ.

Библиографический список

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – Москва : Мысль, 1976. – 158 с.

УДК 378

Л.В. Сунагатова
ФГБОУ ВО «МАГУ», Мурманск
А.С. Шемереко
ФГБОУ ВО «МАГУ», Мурманск

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: представленная статья посвящена вопросам необходимости формирования и развития творческого потенциала у студентов – будущих педагогов в области физической культуры и спорта. Раскрыты психолого-педагогические условия, необходимые для развития и формирования творческого потенциала педагога по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: творческий потенциал педагога, обучение будущих педагогов по физической культуре и спорту, креативные способности педагога по физической культуре.

Одним из приоритетных направлений государственной политики выступает процесс воспитания здорового подрастающего поколения, способного обеспечить политический, экономический, духовных прогресс нашей страны. При решении данной задачи, а именно всестороннее совершенствование личности, одним из действенных средств являются физическая культура и спорт. Сфера подготовки высококвалифицированных специалистов выступает приоритетным направлением стратегии развития общества. В современных реалиях обладание некоторой суммой знаний и умений будущим педагогом по физической культуре недостаточно, необходимо наличие его постоянной готовности к изменению, к профессиональному росту, саморазвитию, творчеству и т. д.

В настоящее время развитие высшего образования претерпевает процессы переосмысления значения роли ценности приобретаемых студентами знаний, так как общество запрашивает творческих специалистов, способных самостоятельно ориентироваться в стремительном потоке научно-технической информации, умеющий критически мыслить, вырабатывать и защищать свою точку зрения [1].

Анализ и обобщение результатов психолого-педагогических исследований позволили сформулировать качества современного творческого педагога по физической культуре: научное психолого-педагогическое мышление, наличие высокого уровня педагогического мастерства, исследовательской смелости и инициативности, высокоразвитая педагогическая интуиция, критический анализ, а также потребности в систематическом саморазвитии, самовоспитании, самосовершенствовании и рациональное применение передового практического и теоретического опыта специалиста в области физической культуры и спорта.

Исходя из этого главная задача в становлении творческой личности будущего педагога – выявление, совершенствование творческих возможностей личности, а в дальнейшем их преобразование в устойчивые социально-ценностные творческие параметры.

Творческий потенциал обучающегося характеризуется как интегративное качество, отражающее наличие способности к развитию творческой активности, познавательной самостоятельности, креативности [2].

Процесс развития творческого потенциала будущих педагогов включает процесс качественных и количественных изменений его личностных характеристик, овладения приемами самостоятельной творческой деятельности, формирования и развития творческих мотивов, креативного мышления в ходе совместной работы преподавателя и обучающегося. Развитие творческого потенциала у обучающихся реализуется за счет построения образовательной среды на основе включения широкого спектра разнообразных учебно-творческих задач, нацеленных на развитие творческих способностей, создание и воплощение оригинальных идей и решений.

Творческий потенциал обучающихся выступает как интегративное свойство личности, являющееся предпосылкой и результатом творческой деятельности, которое определяет направленность деятельности, готов-

ность к самореализации и самосовершенствованию, и, что немаловажно, непосредственная деятельность обучающегося в этом направлении. Также творческий потенциал отражается в совокупности личностных характеристик и способностей, природных и социальных сил человека [4].

В научно-методической литературе отмечается тесная взаимосвязь творческого потенциала с проявлением креативности, которая выражается в направленности на познавательный процесс, в способности генерировать и реализовывать новые идеи, отклоняясь от традиционных шаблонов мышления и поведения, в личностных характеристиках будущего педагога (оригинальность, инициативность, нестандартность, проницательность и т. д.).

Одной из главных трудностей при организации процесса обучения в высших учебных заведениях, возникающих перед преподавателем высшей школы, выступает обучение приемам и навыкам творческой и креативной самостоятельной деятельности. Это требует наличия необходимого инструментария в образовательном процессе. Здесь большим потенциалом обладает цикл дисциплин профессиональной подготовки студентов, будущих специалистов в области физической культуры и спорта [4].

Проявление творческого потенциала стимулируется в процессе развития творческой активности обучающегося и познавательной самостоятельности, что, в свою очередь, предполагает непрерывный процесс проявления самопроцессов (саморазвития, самореализация, самосовершенствование).

Познавательная активность педагога находится в тесной взаимосвязи с творческими способностями личности. Она раскрывается в овладении обучающимися умственными и практическими навыками, необходимыми для свободной реализации задуманного в меняющихся педагогических ситуациях и их активное преобразование в социально значимые цели [3]. Следует отметить, что познавательная активность обучающихся предполагает проявление познавательной самостоятельности студентов в процессе учебной и внеучебной деятельности.

Из широкого спектра технологий и форм подготовки в качестве наиболее продуктивного и рационального для развития творческого потенциала у обучающихся выделяются проблемно-поисковые, проектно-исследовательские, коллективно-групповые технологии подготовки [4].

Проблемное обучение выступает основой развития и управления творческой деятельностью обучающихся, что влечет за собой процесс приобретения и усвоения практических знаний, активного развития творческого потенциала, формирование положительных творческих характеристик личности будущего педагога. Включая проблемные ситуации в образовательный процесс, преподаватель вовлекает обучающихся в деятельность, в которой перед ними встают факты, противоречащие ранее сложившейся системе знаний и практического опыта. Значительные возможности в ходе развития творческого потенциала отражает включение проектно-исследовательской деятельности обучающихся, помогающей формировать и развивать творческое мышление студента, навыки научно-исследовательской деятельности, критического анализа достижений науки и результатов практической деятельности в профессиональной сфере.

Успешность деятельности, направленной на развитие творческого потенциала у обучающихся, зависит от соблюдения ряда психолого-педагогических условий:

- учет идей и практик личностно-ориентированного, проблемного и развивающего обучения при организации образовательного процесса для формирования и развития субъектно-творческой позиции обучающихся;
- повышение творческой активности обучающихся за счет создания нового, оригинального продукта, используя приемы творческой работы и приемы эвристических заданий;
- включение метода моделирования проблемных ситуаций с опорой на метапредметные связи, стимулирующие продуктивность мышления и расширение практического индивидуального и коллективного опыта;
- применение технологий решения нестандартных заданий и постепенное включение обучающихся к научно-поисковой деятельности и формирование первичного опыта самостоятельного авторского решения научно-практических проблем;
- включение приема рефлексивной педагогической оценки результатов творческих инициатив обучающихся в ходе конструктивного анализа реализуемой деятельности.

Развитие творческих способностей несет главенствующую роль в становлении профессиональной готовности будущего специалиста в области физической культуры и спорта. Решение педагогических задач в ходе реализации образовательного процесса – формирование педагога, раскрытие творческого потенциала, развитие познавательной активности – играет значительную роль не только в успешности учебной деятельности, но и в дальнейшей профессиональной и личной сфере жизни [1].

Подводя итог, можно заключить, что одним из главных направлений развития системы высшего образования является проблема личностно-ориентированного образования, где систематическая и целенаправленная познавательная, творческая, креативная деятельность выступает основополагающей.

Библиографический список

1. Адольф, В.А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности : монография / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова. – Красноярск : Красноярский гос. пед. ун-т, 2005. – 214 с.
2. Коджаспирова, В.М. Словарь по педагогике (междисциплинарный) / В.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – Москва : ИКЦ «МарТ», 2005. – 448 с.
3. Яковлева, Н.М. Подготовка студентов к творческой воспитательной деятельности / Н.М. Яковлева. – Челябинск : ЧГТТИ, 1991. – 128 с.
4. Яковлева, Н.М. Теория и практика педагогического творчества / Н.М. Яковлева. – Челябинск : ЧГТТИ, 1987. – 68 с.

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ
НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье на основе проведения психологических тестов эмоциональной сферы детей рассматривается возможность введения скандинавской ходьбы в вариативную часть уроков физической культуры на зимний период времени в образовательные дошкольные и общеобразовательные учреждения.*

***Ключевые слова:** скандинавская ходьба, эмоциональная сфера, настроение, старшие дошкольники.*

Актуальность темы заключается в том, что в образовательных программах существуют зимние виды физической активности, такие, как лыжная подготовка, но в силу географического положения города Владивостока проводить лыжную подготовку достаточно затруднительно из-за недостатка снежного покрова. Таким образом, рассматривается возможность введения скандинавской ходьбы в вариативную часть программы по физической культуре в дошкольные и общеобразовательные учреждения.

Последние два-три года в России заметно популяризируется интересный и легкий в усвоении вид физической активности – скандинавская ходьба, которая оказывает мощное воздействие на здоровье человека и доступна абсолютно каждому, поскольку ходьба – естественный процесс жизнедеятельности человека. Северная ходьба не требует больших энергетических и физических затрат сил, в особом мастерстве также нет необходимости.

В Россию северная ходьба пришла в 2010 году и сразу завоевала популярность у людей старшего поколения. В этом же году Анастасия Полетаева основала в Москве первую школу скандинавской ходьбы в России («Школа осознанного движения Poletaeva& Co», Контингент). Сегмент посетителей школы разнообразен: здесь взрослые, подростки, дети, пожилые люди, люди с ограниченными возможностями. Таким образом, скандинавская ходьба не знает преград и доступна абсолютно каждому [3].

Данный вид физической активности можно ввести как альтернативный вариант занятий физической культурой в зимний период времени для детей, которые имеют освобождение от больших физических нагрузок, а также заменить в образовательных учреждениях лыжную подготовку в менее снежных районах страны.

Скандинавская ходьба привлекает людей разного возраста тем, что это интересное и независимое времяпрепровождение, данным видом активности можно заниматься не только поодиночке, но и в компании друзей, семьи. Также этот вид спорта можно ввести как альтернативу занятиям привычной физической культурой для детей с ослабленным здоровьем. Так в школе Финляндии сделала преподаватель физической культуры Леена Яскелайнен. Она предложила ученикам, освобожденным от физических

нагрузок, взять лыжные палки и заняться ходьбой, что для них будет безопасно и нетравмоопасно, а также носить оздоровительный характер. Также ходьба с успехом устраняет последствия неподвижного образа жизни – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность дошкольника и школьника в том числе [1].

Эмоциональное состояние – понятие, объединяющее настроения, внутренние чувства, влечения, желания, аффекты и эмоции. Эмоциональные состояния могут длиться от нескольких секунд до нескольких часов и быть более или менее интенсивными.

Эмоциональное состояние ребенка является той сферой психологического бытия, которая заряжает и регулирует все остальные его функции, такие, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др. Ребенок дошкольного возраста находится как бы во власти внешних эмоциональных впечатлений и спонтанно возникающих чувств. Его легко привлечь к чему-нибудь, но также легко и отвлечь; чувства его быстро возникают и также быстро исчезают [5]. Он очень эмоционально реагирует на происходящее, но его эмоции неустойчивы. Эмоции также выступают как посредник между потребностями и деятельностью по их удовлетворению, как средство трансформации ценностей, которые становятся содержанием побудительных мотивов поведения личности.

На основе вышесказанного мы провели исследование старших дошкольников от 5 до 7 лет в детском саду № 26 «Львенок». В исследовании участвовали 16 детей. Нашей задачей было выявить и проследить, как меняется эмоциональная сфера старших дошкольников после занятия скандинавской ходьбой.

Объект исследования: физическое воспитание дошкольников и младших школьников.

Предмет исследования: влияние средств скандинавской ходьбы на эмоциональную сферу дошкольников от 5 до 7 лет.

Цель исследования: обоснование влияния скандинавской ходьбы на эмоциональную сферу старших дошкольников.

Гипотеза исследования: возможность введения скандинавской ходьбы как альтернативного вида проведения физической культуры в зимний период времени в малоснежных районах страны.

Были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Провести анализ литературных и информационных источников по сформулированной проблеме.

2. Провести тестирование эмоциональной сферы старших дошкольников до и после занятия скандинавской ходьбой.

3. Выявить особенности влияния занятий скандинавской ходьбой на эмоциональную сферу дошкольников от 5 до 7 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что мы выявили положительную эффективность влияния занятий скандинавской ходьбой на эмоциональную сферу детей. В исследовании использовались тестовые методики рисования Майи Дукаревич «несуществующее живот-

ное» и цветовой тест Люшера, а также проведение занятия по скандинавской ходьбе.

Организация исследования.

Скандинавская ходьба очень действенна и эффективна, если ее проведение осуществляется на свежем воздухе, территории парка, леса, на берегу моря, озера и т. п., в процессе ходьбы происходит выброс эндорфина в кровь (гормон счастья), возникает чувство расслабления, такая ходьба дает больше энергии, а не забирает ее [2].

На первом этапе был проведен тест на эмоциональную сферу. Мы предложили детям нарисовать несуществующее животное. Данный тест ориентирован на выявление развитости воображения и на то, как ребенок чувствует себя в данный момент.

На практическом этапе было проведено вводное занятие по скандинавской ходьбе.

На заключительном этапе детям было предложено еще раз сделать рисунок, используя любую цветовую гамму, которую им захочется, но тема рисунка была свободная. После тестов ребятам были заданы вопросы: что понравилось, а что нет. На основе рисунков и ответов были оценены их ощущения и спектр эмоций до и после занятия скандинавской ходьбой.

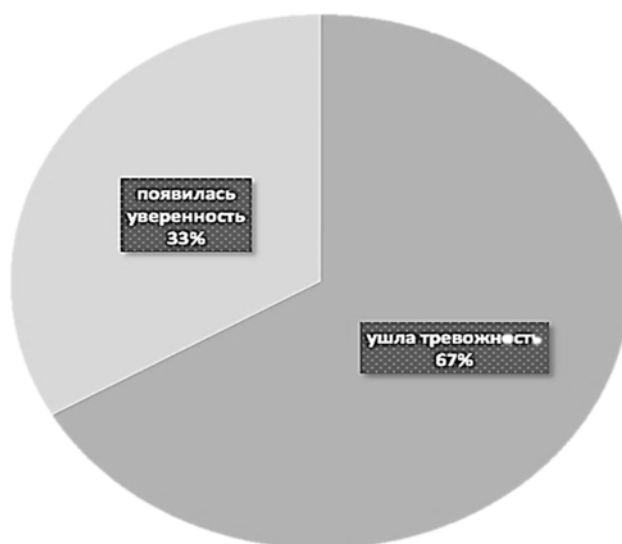
Первый этап проходил в спокойной обстановке, детям было дано задание нарисовать «несуществующее животное» двумя цветными карандашами, которые они выберут. Так как существует психология цвета, то, в свою очередь, она исследует, как на нас влияет тот или иной цвет. Цвета могут изменить наше восприятие, чувства и даже заставить нас волноваться [4].

Второй этап сопровождался ритмичными музыкальными композициями, была проведена разминка перед занятием. Далее дети попробовали себя в скандинавской ходьбе.

На заключительном этапе перед детьми лежал лист формата А4 и цветные карандаши. Было дано задание нарисовать красивый рисунок на свободную тему. На основе цветов карандашей, которые ребенок выбрал и что нарисовал, будет понятно, как он себя чувствовал и что ему запомнилось с занятия. Тест направлен на выявление эмоциональных особенностей, ведь цветовая гамма, используемая обследуемым, в большей мере, чем черно-белый рисунок, характеризует его эмоциональное состояние [4].

Таким образом, после ознакомления детей со скандинавской ходьбой у 66,6 % детей ушла тревожность, появилось стремление к самоудовлетворению, оцениванию, пониманию, а у 33,3 % появилась уверенность в себе и пропало желание искать защиту (см. рисунок).

Исходя из данных диаграммы мы пришли к выводу, что скандинавская ходьба положительно влияет на эмоциональную сферу детей старшего дошкольного возраста и может быть введена в вариативную часть уроков физической культуры на зимний период времени в образовательные дошкольные и общеобразовательные учреждения.



Результаты влияния занятия скандинавской ходьбой
на дошкольников 5–7 лет

Библиографический список

1. Скандинавская ходьба: от теории к практике / И.А. Кубанов, И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, Е.В. Чистякова. – URL: <https://www.gup.ru/upload/iblock/a7d/tkmxmotnov%20sr%20fkgtpvfwaimea%20mztfhi.pdf> (дата обращения: 16.05.2022).
2. Палагнюк, В.Г. Финская ходьба с палками. Метод. Рекомендации / В.Г. Палагнюк. – URL: <https://s.siteapi.org/d1a21a1e6c91767.ru/docs/nwlyfwesis4kc4k4ks0w8gwggc8sk8> (дата обращения: 16.05.2022).
3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом : электронный путеводитель / А. Полетаева. – URL: https://www.izh.ru/res_ru/0_hfile_37953_1.pdf (дата обращения: 16.05.2022).
4. Проценко, Н. Как читать детский рисунок / Н. Проценко. – URL: <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/27746/> (дата обращения: 16.05.2022).
5. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – URL: https://studbooks.net/671087/psihologiya/factory_vliyayuschie_emotsionalnoe_sostoyanie_rebenka (дата обращения: 16.05.2022).

УДК 796.011.1

Е.И. Тиханова

ФГБОУ ВО ПГУПС (Ярославский филиал), Ярославль

АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена некоторым рекомендациям по активизации деятельности студентов на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: рекомендации, поддержание интереса к учебе, физическая культура.

Вряд ли останется равнодушным преподаватель, осуществляющий педагогический процесс, видя отсутствующие взгляды и нескрываемые зевки обучающихся. Решение вопроса, каким образом поддерживать интерес к учебе, составляет, по существу, методика обучения. Поэтому данный вопрос постоянно задает себе творчески работающий, ищущий и, наконец, просто честный преподаватель. Задает и всякий раз отвечает по-разному,

потому что ответы зависят от ситуации, учебного материала и задач, воспитательной стороны дела, задействованных лиц и многих других факторов и моментов. Именно неоднозначность и некатегоричность ответов на вопрос являются причиной отсутствия в педагогической и психологической литературе четких рекомендаций, как студента «повернуть лицом» к процессу обучения.

Как известно, А.С. Макаренко делил подростков по отношению к цели на пять групп:

1. Твердо определившие путь в жизни.
2. Сознательно ищущие свое призвание, но неопределившиеся.
3. Неопределившиеся и никуда не стремящиеся.
4. Активно и пассивно сопротивляющиеся положительному влиянию педагогов.
5. Психически ущемленные.

Эти же группы достаточно четко видны и в студенческой среде. Как правило, представителям первой группы мы часто просто мешаем, отвлекая их на общественную работу; студентов второй группы вовремя не замечаем; активно сопротивляющихся исключаем из учебного заведения; пассивно сопротивляющихся выпускаем. Большинство студентов относится к третьей группе. Задача любого педагога в такой ситуации – стремиться перевести студентов этой группы во вторую и даже в первую группу. Что для этого следует сделать? Прежде всего переориентировать на воспитание делом, а не словом. «Апелляция к сознанию и сознательности – наименее продуктивный путь формирования сферы мотивов. Реальный путь – это вооружение субъекта теми средствами и способами, использование которых порождало бы положительные эмоции на базе социально-ценностных мотиваций. Особое значение здесь имеют потребности познавательно-творческого типа, способные доставлять радость и удовлетворение в процессе самой деятельности до момента достижения ее конечного результата» [1]. Эта идея является стержневой в работе всех прогрессивных педагогов.

Многие студенты, для которых физическая культура является лишь общеобразовательной дисциплиной, не связывают ее изучение со своей будущей специальностью. Это обстоятельство значительно осложняет процесс учебной деятельности. Кроме того, не все студенты готовы приступить с первых дней к изучению дисциплины «Физическая культура» в соответствии с требованиями рабочей программы. Причины здесь разные: пробелы в теоретических знаниях о видах спорта, психологические комплексы. У многих студентов преобладает мнение, что они вообще не способны овладеть тем или иным двигательным действием, поэтому и начинают пропускать занятия.

В статье предложены рекомендации по активизации деятельности студентов на занятиях по физической культуре. Возможно, информация заинтересует и преподавателей других учебных дисциплин.

Применение принципа состязательности и даже конкуренции по результатам учебы студентов. Частично это выполняется в рамках личного соревнования среди групп. Но результаты должны фиксироваться после каждого контрольно-оценочного мероприятия. Для этого целесообразно подводить итоги по подгруппам. В течение всего времени, пока изучается предмет, соревнуются две группы по успеваемости. Система оценок, конечно, должна быть измененной. Удобно пользоваться 10-балльной системой, где средняя текущая (по подгруппе) оценка умножается на 1, к ней прибавляется средняя текущая оценка (по результатам тестов, ВСП, и пр.), умноженная на 2, и итоговая оценка, умноженная на 3; полученная сумма делится на 6. Желательно, чтобы оценку получали все студенты, но можно выставить от подгруппы лишь одного-двух наиболее подготовленных студентов. Текущие оценки можно учитывать лишь по ключевым темам. Такое состязание не следует навязывать, лучше просто подвести несколько раз итоги, отмечая, например, так: «Студенты, имеющие нечетный порядковый номер в журнале, получили 7 баллов, а студенты с четным порядковым номером всего 5,6 балла». Элемент состязательности в таком случае зарождается довольно скоро.

Естественно, что победителей соревнования должно ожидать награждение. В таком качестве может выступить освобождение студентов-победителей от итогового занятия. Но поощрение может и отсутствовать. Ведь условия и положение о соревновании не оговариваются. Состязательность зарождается стихийно.

Во времена нашего студенчества широко применялись экраны успеваемости, достижения студентов отмечались в стенной печати. Экраны успеваемости сегодня ведут в основном деканаты, полезно их ввести и по отдельным предметам.

Конечно, нельзя не поздравить победителей предметной олимпиады. Часто преподаватели обращаются в деканаты с жалобами на студентов. Но значительно полезнее обратиться с целью отметить высокую активность студента. Для него поощрением может быть уже сам факт, что в деканате о нем формируется положительное мнение. Очень полезно отметить не только успех в смысле оценок на занятии, но и положительные изменения в личности студента, в умении излагать свои мысли и др. Поощрения должны преобладать над наказаниями.

Как можно чаще на практических занятиях принимать к действию коллективные решения. Это вовсе не значит, что в таком случае преподаватель идет на поводу у студентов. Некоторые педагоги считают, что советоваться с обучающимися – значит терять свой авторитет. Это глубокое заблуждение. Практика показывает, что такие педагоги более авторитетны у своих учеников (на примере тренеров в спорте). Советоваться можно и о распределении времени на учебном занятии, и о форме организации следующего занятия, и о многом другом. Студент не проявит ожидаемой активности, если он выступает в роли оловянного солдатика. И конечно,

преподавателю легче будет требовать со студентов выполнения заданий, которые не навязаны, а приняты коллективно.

Преподаватель должен проявлять одинаковый интерес ко всем. Естественно, что в каждой группе есть студенты, достаточно высоко подготовленные. Бывает, что с этими студентами преподаватель общается чаще. Более того, неодинаковый интерес может быть основан на обычной симпатии и антипатии к отдельным студентам. Если студент после нескольких занятий поймет, что преподаватель к нему как к личности не проявляет интереса, то и он не проявит себя как активная личность. От неодинакового интереса в конечном итоге пострадают и те и другие студенты вместе с преподавателем.

Проявлять веру в успех каждого студента. Особенно это важно для работающих с младшими курсами. Здесь нельзя допустить, чтобы обучающийся привык к роли троечника, пассивного, безынициативного студента. Даже при совершенно низкой оценке желательно поддержать студента, обнадежить: «Следующую работу вы выполните лучше». Особо важно отметить первый успех студента.

К вопросу о требовательности. Как это не парадоксально, но многие студенты хотят, чтобы преподаватель заставил их хорошо учиться. Преподаватель же хочет, чтобы студент проявил активность в учебе и хорошо учился. То есть интересы, по сути, пересекаются. Но в совместной работе студенты часто остаются недовольны из-за слишком высокой требовательности преподавателя. Однако это мнение весьма неустойчиво. Оно возникает лишь во время самой деятельности. После того как работа выполнена, недовольство исчезает. В конечном итоге студент уважает преподавателей. Однако все это справедливо лишь в том случае, если требования справедливы, не амбициозны, доброжелательны.

Значительное влияние на активность студента оказывают личность и авторитет самого преподавателя. Если он является старшим товарищем для студента и к тому же эрудитом, оптимистом, обладает чувством юмора, то сам факт общения с таким педагогом является мощным стимулом для активности в учебе. Что же нужно, чтобы стать таким? Однозначного ответа нет. Существует предубеждение, что характер человека зрелого возраста не изменяется. Действительно, изменить черты характера очень трудно. Зато в этом возрасте велик уровень саморегуляции, которая помогает изменять поведение вопреки сложившемуся характеру. Постоянная работа над собой для преподавателя является необходимым звеном его деятельности.

Полезно развивать традиции на занятии (например, опоздавший студент проводит комплекс общеразвивающих упражнений) или чаще обращаться с вопросами к «пассивным» студентам. Весьма полезно и вносить какие-то нюансы, которые возможны только на ваших занятиях. Они очень индивидуальны, поэтому пример привести трудно.

Конечно, перечисленные рекомендации могут быть полезными лишь в том случае, если преподаватель, воспользовавшись собственным опытом с учетом приведенных рекомендаций, внесет некоторые коррективы в свою педагогическую деятельность. Сами по себе, без учета и анализа собственного опыта они хотя и верны, но бездейственны.

Библиографический список

1. Симонов, П.В. Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – Москва : Наука, 1981. – 166 с.

УДК 378

Е.И. Тусеева

ЛГУ им. А.С. Пушкина, Санкт-Петербург

Н.Ю. Соболева

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние дистанционного обучения на компоненты психического здоровья студентов. Дистанционное обучение с переработкой большого объема информации, гиподинамической составляющей предъявляет высокие требования к уровню зрелости психического здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье и его компоненты, дистанционное обучение студентов, психическое здоровье студентов, физическая активность.

Здоровье является основным ресурсом, от степени обладания которым зависит удовлетворенность практически всех потребностей человека.

Принято выделять несколько компонентов здоровья: физический, психический, соматический, сексуальный и нравственный. Определенное состояние функциональных возможностей организма человека составляет физический компонент здоровья. Основа физического здоровья – это резервы функциональных систем, обеспечивающих адаптацию организма к воздействию различных внешних факторов. Психический компонент здоровья определяет развитие и состояние психической сферы человека. Адекватная регуляция поведения, душевный комфорт, самодостаточность человека обеспечивают основу психического здоровья. Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом общего уровня здоровья человека.

В Уставе ВОЗ говорится: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности, но и состояние душевного комфорта и благополучия, в котором человек может реализовывать свои способности, продуктивно работать и противостоять жизненным ситуациям и стрессам. Психическое здоровье является основой успешности проявления задатков и способностей человека в разных сферах деятельности. Это обусловлено тем фактором, что все системы организма взаимосвязаны друг с другом и находятся под постоянным контролем нервной системы. Именно по этой причине состояние психики человека оказывает влияние на деятельность всех систем организма, а их состояние сказывается на психике человека. Психическое здоровье является показателем социальной адаптации личности.

Из-за сложившейся в 2020 году эпидемиологической обстановки в стране, приведшей к введению режима самоизоляции, студенты были вынуждены перейти на дистанционное обучение. Дистанционное обучение – это обучение на расстоянии, без непосредственного контакта преподавателя со студентом. Процесс дистанционного обучения требует от студента строгого соблюдения составленного распорядка дня и сознательного отношения к учебе. Основное отличие дистанционного образования от традиционного заключается в применении инновационных компьютерных технологий, которые увеличивают время выполнения заданий и работ, требуют напряженного сосредоточения и концентрации внимания, длительного статического напряжения мышц человека. Все это ведет к обострению гиподинамических реакций, недостаточному количеству сигналов, поступающих в центральную нервную систему, ухудшению физического состояния и даже к снижению иммунитета и возможно отрицательно сказываются на психоэмоциональном состоянии студентов. Более того, низкий уровень двигательной активности студентов оказывает негативное влияние на здоровье в целом, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи. Негативное влияние дистанционного обучения на психику студентов может иметь такие результаты, как формирование интернет-зависимости, неспособность устанавливать личностные контакты вне сети, появление социальной незрелости и снижение адаптации к различным условиям жизни.

В студенческой жизни во время дистанционного обучения достаточно ситуаций, в которых обучающиеся часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной организации самостоятельной работы в течение семестра и в период сессии. Сохранение психического здоровья студентов и преодоление периода адаптации при дистанционном обучении зависит от устойчивости психических процессов и осознанной потребности в двигательной активности. У студентов с высоким уровнем адаптации менее выражены физиологические реакции на стресс, нервно-психическая неустойчивость, тревожность и агрессивность. У них более высокие показатели физического и психического здоровья. В свою очередь, студенты с низким уровнем адаптации более подвержены психологическим срывам и психосоматическим заболеваниям. Современный студент, находящийся на дистанционном обучении, подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих на его физическое и психическое здоровье. Действие этих факторов накладывается на индивидуально-психические качества личности и в дальнейшем приводит к формированию устойчивого эмоционального состояния – состояния тревожности. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. Некоторыми авто-

рами тревожность рассматривается как сложный компонент, включающий в себя тревогу и страх, что ведет к снижению адаптивных возможностей человека.

Для определения влияния дистанционного обучения на психическое здоровье обучающихся было проведено исследование по выявлению и оценке психического здоровья. В эксперименте приняли участие 20 студентов II курса ЛГУ им. А.С. Пушкина. Им было предложено ответить на вопросы анкеты К.К. Яхина, Д.М. Менделевича (1998) «Опросник для выявления и оценки психологических состояний» [4]. Опросник состоит из 68 вопросов, отвечая на которые обследуемый должен оценить свое текущее состояние. Ответы распределялись по шести шкалам: тревога, депрессия, астения, истерический тип реагирования, фобические нарушения (навязчивость) и вегетативные нарушения.

В ходе исследования были получены следующие данные. По всем шести шкалам положительные результаты имеют только 3 студента из 20, что составляет всего 15 % респондентов. Они показали результаты, соответствующие уровню здоровых людей. Также 3 человека (15 %) имеют положительные результаты по 5 шкалам, что указывает на ряд проблем с отрицательным показателем по одной из рассматриваемых шкал. Отрицательные показатели по всем исследуемым шкалам также имеют 3 человека (15 %), их данные соответствуют низкому уровню психического здоровья.

Рассматривая полученные ответы респондентов по отдельным шкалам, мы получили более точную информацию по показателям проявления тревожности, депрессии, апатии и т. д.

По шкале, определяющей уровень тревожности, 6 человек из 20 (30 %) имеют уровень тревожности в норме, чуть сниженная форма проявления тревожности наблюдается у 10 % обследуемых, остальные 12 человек, или 60 % студентов, показали результаты от 0,4 до 7,86, что говорит о болезненном характере проявления тревожности. Многие психологи считают, что тревожность – это индивидуальная психологическая особенность человека, подверженного волнениям по относительно малым поводам [3]. К высокому уровню тревожности относятся паника, страх и беспокойство, нарушение сна, отсутствие способности оставаться спокойным, неподвижным. Из полученных результатов можно прийти к заключению, что большинство студентов при выполнении заданий или работ в период дистанционного обучения переживают состояние высокого уровня тревожности.

По шкале, определяющей уровень депрессии, 7 человек из 20, что соответствует 35 %, показали положительные результаты. Это говорит о том, что в данной группе студентов не наблюдается депрессивных проявлений. 10 % обучающихся показали результаты, которые имеют тенденцию к снижению сопротивляемости организма к проявлениям депрессивного характера, но еще находятся на положительном уровне. Так же как и по шкале тревожности, большинство студентов (60 %) показали результаты ниже уровня нормы, что говорит о негативном влиянии дистанционного обучения на уровень проявления депрессии. В научных работах депрессия рас-

смачивается как состояние человека с патологически пониженным настроением, пессимистической и негативной оценкой самого себя, своего настоящего и будущего положения [2]. К высокому уровню депрессии относятся подавленность и слабость, жалость к себе, апатия и грусть, снижение уровня мотивации, нарушение сна, постоянный самоанализ и «копание» в себе, стремление к максимальному самоконтролю.

По третьей шкале, определяющей уровень астении, были получены следующие результаты. 15 (75 %) обследуемых имеют положительный уровень результатов, что говорит о способности обучающихся к длительному умственному и физическому напряжению. Один человек (5 %) показал результаты, имеющие тенденцию к снижению порога астении, но находящиеся еще на положительном уровне. 20 % студентов имеют показатели по данной шкале ниже нормы, что говорит о проявлении симптомов усталости или пониженного настроения. По мнению ученых, психическое состояние, при котором у человека проявляется повышенная утомляемость и утрачивается способность к длительному умственному и физическому напряжению, называется астенией. По шкале, определяющей истерический тип реагирования, 6 обучающихся (30 %) показали результаты выше нормы, что говорит об отсутствии преувеличения проявления различных эмоций. Результаты, близкие к норме, были определены у трех человек (15 %), и у большинства обследуемых (55 %) наблюдаются показатели ниже нормы. Это говорит, что большая часть студентов подвержена неконтролируемым проявлениям эмоций на различные внешние и внутренние раздражители.

По шкале, определяющей фобические нарушения, результаты распределились следующим образом: 8 человек (40 %) имеют показатели в пределах нормы и выше, у трех студентов (15 %) данные чуть ниже нормы и у 9 (45 %) показатели ниже уровня нормы. По мнению ученых, человек, находящийся в состоянии излишней тревоги в определенных ситуациях и испытывающий неконтролируемый страх, имеет фобические нарушения [1]. По шкале вегетативных нарушений 11 человек (55 %) имеют показатели в пределах нормы, один (5 %) человек чуть ниже нормы и 8 (40 %) показали очень низкие результаты. Вегетативные нарушения относятся к дисфункции вегетативной системы организма. Проведенное исследование показало, что студенты имеют ряд отклонений по всем шкалам психического здоровья. Только 15 % обследуемых можно отнести к относительно здоровым молодым людям. Остальная часть имеет низкий уровень проявления определенных компонентов психического здоровья, что говорит об отрицательном влиянии дистанционного обучения на психическую сферу студентов.

Для полноценной жизни человеку необходимо как психическое, так и физическое здоровье. Улучшить и поддержать здоровье на должном уровне в период дистанционного обучения можно, прежде всего увеличив двигательную активность. Мы предлагаем студентам включить в свой режим дня такие формы самостоятельных занятий, как утренняя зарядка, физкультурные паузы в процессе учебного дня, длительные пешие прогул-

ки на улице, занятия физической культурой на свежем воздухе, используя спортивные и тренажерные площадки недалеко от дома, также катание на велосипеде, самокате, скейтборде, а в зимний период – на лыжах и коньках. Выходные дни посвящать активному отдыху. Физическая культура занимает ведущее место в решении проблемы формирования, сохранения и укрепления всех составляющих здоровья студентов. Физическая активность влияет на все компоненты психического здоровья, снижает уровень стресса и депрессивных проявлений, повышает настроение и благоприятно воздействует на весь организм в целом. Физическая нагрузка избавляет от негативных решений и способствует устранению угнетенного состояния. Увеличение времени двигательной активности студентов в период дистанционного обучения положительно повлияет на все компоненты их психического здоровья.

Библиографический список

1. Голощапов, А. Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи / А. Голощапов. – ИГ «Весь», 2016.
2. Смулевич, А.Б. Депрессия в общей медицине: руководство для врачей / А.Б. Смулевич. – Москва : Медицинское информационное агентство, 2007. – С. 58–59.
3. Щербатых, Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж : Истоки, 1998. – С. 95–97.
4. Яхин, К.К. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний / К.К. Яхин, Д.М. Менделевич // Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. – Москва : МЕД-пресс, 1998. – С. 545–552.

УДК 796.4

А.С. Чуркина
ФГБОУ ВО НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
С.А. Романченко
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА – ПЕТЛИ TRX В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ АКРОБАТОВ-ЮНОШЕЙ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы развития силы у юношей, специализирующихся в парной и групповой спортивной акробатике путем применения тренажерного устройства – петли TRX.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, спортивная акробатика, акробатические упражнения, развитие силовых способностей, статическая сила, тренажерные устройства, петли TRX.

Мужские парные и групповые акробатические упражнения занимают особое место в спортивной акробатике как яркий, зрелищный и динамический вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими движениями [2].

Соревновательные упражнения в мужских видах парно-групповой акробатики представлены тремя большими группами: статическими парными и групповыми элементами (поддержки, стойки, равновесия, пирамиды и т. д.);

динамическими парными и групповыми элементами (различные опорные и безопорные вращения, броски и ловля партнеров, и т. п.); индивидуальными элементами (акробатические прыжки, равновесия, упражнения на гибкость (шпагаты, мосты), хореографические упражнения).

Учитывая скорость развития вида спорта и возрастные особенности физиологического развития спортсменов, необходимо своевременно повышать функциональные показатели, которые обеспечат быстрое и качественное освоение классификационных упражнений.

По мнению Л.Я. Аркаева [1], «необходимым условием для овладения оптимальной техникой выполнения гимнастического упражнения является определенный уровень подготовленности гимнаста (технической, физической, функциональной и т. д.)». В ходе физической подготовки целью развития физических качеств у спортсменов должно быть доведение их до уровня «оптимальной физической избыточности». Создание физической избыточности у акробатов по показателям силовых способностей в дальнейшем обеспечит надежное освоение балансовых (статических) упражнений и, как следствие, высокую результативность соревновательной деятельности.

В настоящий момент в своде правил соревнований по спортивной акробатике высокую техническую ценность представляют элементы группы «горизонты». Эти виды статических положений с фиксацией от 3 с и более выполняют спортсмены всех амплуа как отдельно, так и в связке при переходе из одной позы в другую с промежуточной фиксацией, а также на различных опорных поверхностях: на полу и на партнере (на голове, на руках, в плечах, на спине, в ногах (на стопах) и т. д.).

Процесс сохранения равновесия сложен и требует проявления силы, так как приходится удерживать вес собственного тела и тела партнеров. При выполнении элементов группы «горизонты» акробат может использовать для сохранения положения тела только площадь эффективной опоры. Величина зоны сохранения равновесия зависит от физической подготовленности акробата (возможность сохранения позы) и уровня его технической подготовленности (навык сохранения положения). Когда удержание выполняют несколько акробатов-юношей в пирамиде, необходимо научиться сохранять общий центр массы тела (ОЦМ) системы тел, что требует силы от нижних акробатов, так как суммарный вес партнеров может быть от 100 кг. Поэтому для спортсменов и тренеров очень актуален поиск путей развития силовых способностей, позволяющих удерживать (без технических сбавок) большое число статических положений группы «горизонты» в условиях ограниченной и подвижной опор, создавая конкурентоспособную трудность программы.

Проявление силы зависит от физиологического поперечника мышцы, частоты нервных импульсов, поступающих в мышцу из центральной нервной системы, согласованности работы различных мышц, обеспечивающих выполнение упражнений [4]. Одним из эффективных методов развития силы является метод изометрических усилий. Он предполагает применение

различных по величине изометрических напряжений. Для развития максимальной силы мышц, например, применяют изометрические напряжения в 80–90 % от максимума продолжительностью 4–6 с. Для развития общей силы – изометрические напряжения в 60–80 % от максимума, продолжительностью 10–12 с в каждом повторении. Во время тренировки выполняется 3–4 упражнения по 5–6 повторений каждого, интервалы отдыха между упражнениями от 30 с до 2 мин. При этом, если использовать статические усилия при одних и тех же положениях, рост силы прекращается через полтора – два месяца занятий [3, 5].

В настоящее время в подготовке акробатов-юношей большое внимание уделяется тренажерной подготовке. Использование технических средств обучения (ТСО) позволяет дозировать нагрузку, правильно подбирая вес отягощений, позволяющих минимизировать травмы опорно-двигательного аппарата, или воздействовать на мышцы локально.

Одной из эффективных методик для развития искомых показателей у акробатов-юношей служит так называемый «подвесной тренинг», являющийся разновидностью силового тренинга, где в качестве отягощения используется вес собственного тела. Для тренировки применяются подвесные системы из ремней (или веревок), наиболее популярные – многофункциональные петли TRX [6].

В эксперименте длительностью шесть месяцев (с декабря по май 2018 года) приняли участие акробаты-юноши, специализирующиеся в мужских парах и группах, в количестве 16 человек и возрасте 16–18 лет. До и после эксперимента у спортсменов с помощью специально разработанных контрольных упражнений (КУ) определялся исходный и достигнутый уровень физической и технической подготовленности.

Разработанный экспериментальный комплекс упражнений с использованием тренажерного устройства – петли TRX выполнялся в конце основной части учебно-тренировочного занятия три раза в неделю. В содержание были включены три блока заданий различной функциональной направленности, исполняемые преимущественно в изометрическом режиме и условно названные: «статическая сила», «динамическая сила», «совершенствование техники упражнений».

Первые два блока заданий решали задачи по достижению акробатами оптимальной «избыточности»:

- физической (по показателям статической и статодинамической силы);
- функциональной (повышая вестибулярную и равновесную устойчивость при выполнении силовых упражнений путем сохранения заданных форм динамической осанки (ДО), удерживая вес тела в последовательно меняющихся статических позах).

В содержание третьего блока входили профилирующие упражнения, направленные на формирование у спортсменов умений и навыков взаимодействия при выполнении индивидуальных и парных акробатических балансовых упражнений, повышающих качество и стабильность исполнения элементов группы «горизонт» в мужских парах и группах.

Применение в учебно-тренировочном процессе тренажерного устройства – петли TRX у акробатов-юношей в возрасте 16–18 лет дало следующие результаты (см. таблицу).

Результаты тестирования уровня развития силы и технической подготовленности акробатов-юношей до и после применения в УТП тренажерного устройства – петли TRX

	До эксперимента			После эксперимента				
	Тестирование уровня развития статической и динамической силы мышц живота, спины и рук							
	КГ (n = 8)	ЭГ(n = 8)	p	КГ (n = 8)	%	ЭГ(n = 8)	%	p
КУ 1	4,6 ± 0,4	4,5 ± 0,5	> 0,05	5,4 ± 0,4	20	8,6 ± 0,3	91,1	< 0,05
КУ 2	2,1 ± 0,3	2,0 ± 0,3	> 0,05	2,7 ± 0,2	35	3,2 ± 0,2	60,0	< 0,05
КУ 3	6,5 ± 0,4	6,2 ± 0,4	> 0,05	9,5 ± 0,4	48,3	11,6 ± 0,3	87,1	< 0,05
КУ 4	6,2 ± 0,5	6,4 ± 0,5	> 0,05	8,5 ± 0,3	37,1	11,2 ± 0,2	75,0	< 0,05
КУ 5	8,4 ± 0,8	8,5 ± 0,8	> 0,05	10 ± 0,5	19,1	12,9 ± 0,5	51,8	< 0,05
КУ 6	11,2 ± 0,8	11,1 ± 0,6	> 0,05	12,1 ± 0,6	8	15,9 ± 0,4	41,9	< 0,05
КУ 7	12,9 ± 0,9	13,0 ± 0,7	> 0,05	14,8 ± 0,4	14,7	19,0 ± 0,3	46,1	< 0,05
	Тестирование технической подготовленности							
КУ 8	8,3 ± 0,03	8,4 ± 0,03	> 0,05	8,4 ± 0,7	1,2	8,9 ± 0,5	6,0	< 0,05
КУ 9	8,3 ± 0,04	8,2 ± 0,02	> 0,05	8,4 ± 0,6	1,2	9,0 ± 0,2	7,1	< 0,05
КУ 10	8,1 ± 0,05	8,2 ± 0,03	> 0,05	8,3 ± 0,7	2,4	8,8 ± 0,2	7,3	< 0,05

Примечание. КУ – контрольное упражнение; КУ 1 – «болгарка» – фиксация (с) приподнятого положения тела (0 см от пола) лежа на спине, хват руками за нижнюю жердь стенки; КУ 2 – из и.п. лежа на спине, хват руками за нижнюю жердь, поднимание туловища в стойку на плечах и опускание туловища в положение «болгарка» (в разгах); КУ 3 – удержание (с) грифа штанги в положении стоя руки вперед (вес штанги для верхних – 7 кг, нижних партнеров – 12 кг); КУ 4 – из и.п. стойка руки в стороны, удерживая (с) гантели; КУ 5 – фиксация (с) виса лежа на согнутых руках; КУ 6 – поднимание и опускание туловища лежа на бедрах на возвышенности (в разгах); КУ 7 – удержание (с) туловища (чуть выше горизонтали) лежа на бедрах на возвышенности; КУ 8 – из и.п. упор лежа фиксация 3 с горизонтального упора на двух локтях (руках); КУ 9 – из и.п. упор лежа фиксация 3 с горизонтального упора на одной руке; КУ 10 – из и.п. упор присев выход и удержание 3 с горизонтального упора ноги врозь; за выполнение КУ 8, 9, 10 выставляется оценка в баллах (из 10), со сбавками по правилам соревнований; p – достоверность (количественные показатели по t-критерию Стьюдента, качественные – по Вилкоксоу); % – прирост в процентах у КГ и ЭГ м/д до и после эксперимента.

Как видно из таблицы, исходный уровень развития статической силы мышц рук, плечевого пояса и живота у акробатов-юношей обеих групп ($p > 0,05$) можно оценить как средний. Наибольшую трудность вызвали упражнения КУ 1 и КУ 2, которые выполняются юношами в соревновательных программах на партнере. За выполнение элементов группы «горизонты» оценка была не выше 8,4 балла. Данные КУ стали одинаково трудными как для верхних, так и для нижних акробатов.

В результате применения комплекса упражнений на тренажерном устройстве – петли TRX у экспериментальной группы значительно ($p < 0,05$) повысился уровень развития статической силы и качество вы-

полнения парных статических элементов группы «горизонты». Каждое упражнение способствовало развитию функциональной силы, одновременно улучшая баланс и стабилизацию корпуса, что необходимо при выполнении парных статических упражнений.

Библиографический список

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 326 с.
2. Коркин, В.П. Парные и групповые акробатические упражнения / В.П. Коркин. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 152 с.
3. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва : Советский спорт, 2004. – 264 с.
4. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка спортсмена (методологические основы) : учебное пособие / Ю.В. Менихин. – Москва : МГАФК, 2003. – 84 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2003. – 354 с.
6. Fitness Anywhere LLC / TRX Suspension Training курс / Руководство по пользованию. – США, 2013. – 68 с.

УДК 796.01/159.9

А.С. Чуркина

ФГБОУ НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

С.А. Романченко

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

О.В. Ляшенко

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова», Санкт-Петербург

Д.Д. Кудянова

Студентка 3-го курса бакалавриата

ФГБОУ НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД ПО ЧИР-СПОРТУ

Аннотация: предметом исследования являлся психологический микроклимат между спортсменами в команде по чир-спорту в возрастной категории мужчины, женщины 16+ лет с различным уровнем спортивного мастерства. Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью создания благоприятного взаимодействия между спортсменами мужского и женского пола, рационального отбора и командообразования для повышения результативности соревновательной деятельности. Цель исследования состояла в изучении влияния психологического микроклимата в команде по чир-спорту на результативность соревновательной деятельности. В процессе эксперимента были использованы методы анкетирования, социометрии и внедрение в тренировочный процесс методических рекомендаций.

Ключевые слова: психологический микроклимат, работа в команде, спортивные взаимоотношения, психологическая совместимость, социометрия.

Последнее десятилетие чир-спорт приобретает повсеместную популярность. Создаются спортивные команды на базе спортивных школ, университетов, бюджетных образовательных учреждений, сборные регионов и страны. Популяризации вида спорта способствует отсутствие строгих регламентированных рамок для участников одной команды по половым, возрастным признакам, антропометрическим показателям. Любой желающий может попробовать себя в рядах чирлидеров, выполняя функции партнера в команде, отвечающие его возможностям (в роли «базы», «споттера», «флаера», «маунтера»).

Управлять общением в спортивной группе – значит управлять групповым поведением, коммуникацией, совместной деятельностью членов группы, оптимизируя общение в ней [2]. Микроклимат, складывающийся в команде, не бывает устойчивым и постоянным. Он изменяется, принося свои положительные и отрицательные моменты. Тренер должен непрерывно контролировать психологическую ситуацию в команде и уметь находить правильные пути решения возможных конфликтов.

Принято считать, что в коллективе со здоровым психологическим климатом наблюдается слаженная, результативная работа. Социально-психологический климат – степень удовлетворенности основных социальных потребностей членов спортивного коллектива [1]. Взаимопонимание, коллективизм и взаимовыручка – важная часть любого тренировочного и педагогического процесса.

Сегодня чир-спорт имеет широкое распространение во всем мире не только как студенческий и школьный спорт, но и как самостоятельное спортивное направление. Являясь командным видом спорта, часто со смешанным по половому и возрастному признакам составом спортсменов, достижение высокого результата возможно, как нам думается, при близком уровне физической и технической подготовленности участников команды (с учетом их функций), а также при наличии благоприятной психологической атмосферы среди спортсменов.

Однако наблюдая за тенденцией развития чир-спорта в России, можно сделать вывод о том, что в тренировочном процессе не уделяется должного внимания поддержанию психологического климата в команде. Недостаток слаженности и зачастую разноуровневость подготовленности спортсменов, нерациональное комплектование составов приводят к более низкому показателю результатов на соревнованиях.

Мы считаем, что неблагоприятная психологическая атмосфера среди спортсменов в смешанной команде в результате отсутствия рационального психологического подхода к формированию состава и недостатка сплоченности оказывает негативное влияние на результаты соревнований.

Нами был проведен эксперимент среди смешанных команд чир-спортсменов численностью испытуемых 25 человек возраста 16 лет. В начале соревновательного цикла были изучены экспертные оценки за выполнение соревновательных программ двух команд (экспериментальная – ЭК и контрольная – КК). Методом социометрии (анонимный социометрический опросник Ф. Фидлера) определен текущий психологический микроклимат

в коллективе [3]. Затем экспериментальная группа использовала в тренировочном процессе дополнительные методические приемы для улучшения взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен». В учебно-тренировочный процесс включалось обязательное выдыхание после прогонов программ, проведение контрольных тренировок в соревновательных костюмах (в соревновательном микроцикле), а также на других площадках; беседы, направленные на выявление эмоционального состояния спортсменов в конце тренировочной недели; коллективный просмотр прогонов соревновательных программ с обсуждением результатов; досуг вне тренировок (как внедрение элемента традиций и создание раскрепощенной эмоциональной обстановки, снимающей возникшее напряжение в недельном цикле); а также психологические игры.

По завершении соревновательного сезона были проанализированы протоколы с судейскими оценками последних соревнований у обеих команд.

Сравнительный анализ результатов исходного тестирования показал, что в начале исследования в обеих командах общий суммарный балл за выполнение соревновательного упражнения был невысоким: в ЭК – 65 баллов (из 100), в КК – 63 балла. Это связано с тем, что обе команды имели низкие оценки по некоторым критериям. Так, «непрерывность композиции» в ЭК была 2,5 балла из 5, в КК – 2 балла, что говорит о низкой сплоченности команд, излишней суетливости спортсменов, проявляющейся в нечетких перестроениях и лишние движениях. А также в критерии «общее впечатление»: ЭК получила 6 из 10 возможных баллов, в то время как контрольная команда была удостоена лишь 5 баллов. При этом и результаты социометрического опроса по Ф. Фидлеру (после соревнований) показали, что в командах присутствовал неблагоприятный психологический микроклимат. Сумма баллов в среднем была около 40, что свидетельствует об отсутствии должного внимания данному вопросу в тренировочном процессе. Результаты представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Средний результат социометрии экспериментальной группы

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие				+					1. Враждебность
2. Согласие			+						2. Несогласие
3. Удовлетворенность					+				3. Неудовлетворенность
4. Продуктивность			+						4. Непродуктивность
5. Теплота				+					5. Холодность
6. Сотрудничество				+					6. Несогласованность
7. Взаимная поддержка					+				7. Недоброжелательность
8. Увлеченность		+							8. Равнодушие
9. Занимательность			+						9. Скука
10. Успешность				+					10. Безуспешность

Примечания. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

Средний результат социометрии контрольной группы

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие				+					1. Враждебность
2. Согласие				+					2. Несогласие
3. Удовлетворенность					+				3. Неудовлетворенность
4. Продуктивность				+					4. Непродуктивность
5. Теплота				+					5. Холодность
6. Сотрудничество					+				6. Несогласованность
7. Взаимная поддержка				+					7. Недоброжелательность
8. Увлеченность			+						8. Равнодушие
9. Занимательность			+						9. Скука
10. Успешность				+					10. Безуспешность

Примечания. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

После внедрения разработанных методических рекомендаций у экспериментальной команды, в отличие от контрольной, существенно улучшился психологический климат. Он достиг в среднем оценки в 25 баллов, тогда как в контрольной особо не изменился (35 баллов). Спортсмены ЭК стали дружелюбнее, готовые к сотрудничеству, а также совместному принятию решений и позиции партнера (согласие). Как следствие, достоверно ($p < 0,05$) повысилась оценка за исполнение соревновательной программы до 76 баллов за счет существенного улучшения работы по критериям «непрерывности композиции», «общего впечатления» и «чир-блока», которые показывают умения взаимодействовать в команде, действовать согласованно, артистично и создавать благоприятное впечатление о эмоциональном настрое команды.

Таким образом, контроль и улучшение психологической атмосферы в молодежных смешанных чир-командах повышает результативность соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Джамгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – Москва : Академия, 2000. – 128 с.
3. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

А.В. Шаронова
ФГБОУ ВО РГГМУ, Санкт-Петербург
О.Л. Соколовская
ФГБОУ ВО РГГМУ, Санкт-Петербург
Л.Н. Портнова
ФГБОУ ВО РГГМУ, Санкт-Петербург
С.С. Жилин
ФГБОУ ВО РГГМУ, Санкт-Петербург
Н.Н. Бовинова
ФГБОУ ВО РГГМУ, Санкт-Петербург

ЙОГА В ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

***Аннотация:** в статье рассмотрены некоторые аспекты занятий физической культурой со студентами с детским церебральным параличом. Авторами разработан и апробирован комплекс упражнений, основу которого составили асаны статического характера, направленные на увеличение амплитуды движений в суставах верхних и особенно нижних конечностей, а также улучшение эластичности мышц и связок занимающихся. Экспериментально доказана эффективность включения комплекса асан в ежедневную двигательную активность, что способствовало улучшению физического состояния студентов, а также положительно повлияло на их психологическое состояние.*

***Ключевые слова:** студенты, детский церебральный паралич, йога, адаптивная физическая культура, самостоятельные занятия.*

По данным Росстата, 8,2 % населения России относятся к различным группам инвалидности, из них 5,6 % – дети [1]. Ежегодно увеличивается количество студентов, занимающихся физической культурой в составе специальной медицинской группы. Реализация Конвенции о правах инвалидов в России позволила начать адаптацию рабочих программ дисциплин для лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему высшего образования. Таким образом, актуальность исследования заключается в поиске средств и путей развития инклюзивного образования, способствующего социализации и адаптации инвалидов, позволяющего им жить за счет своего собственного труда.

Детский церебральный паралич (далее – ДЦП) в настоящее время считается самой распространенной причиной инвалидности в мире. В Российском государственном гидрометеорологическом университете, как и в других вузах страны, обучаются студенты с патологиями опорно-двигательного аппарата, в том числе и инвалиды по ДЦП [2]. Проведя анализ большинства исследований, посвященных лечению и реабилитации граждан с ДЦП, был выявлен пробел в организации ежедневной двигательной активности студенческой молодежи. Студенческие годы характеризуются увеличением как физической, так и эмоциональной нагрузками на организм обучающегося [4, 5, 7]. Большинство опрошенных студентов отмечают, что во время экзаменационной сессии им становится труднее управлять своим телом, даже при малейших переживаниях мышцы начинают непроизвольно

напрягаться, соответственно, отмечается подергивания руками и (или) ногами.

Занятия в специальной медицинской группе проходят согласно рабочей программе дисциплины 2 раза в неделю и в обязательном порядке включают упражнения общей физической подготовки, на растяжку, координацию и силовые упражнения, а также элементы самомассажа [4, 6]. Нужно отметить, что академических занятий для полноценной жизнедеятельности недостаточно, студенты с ДЦП требуют особого внимания и дополнительных индивидуальных занятий физической культурой. Проанализировав доступные методики, нами был разработан комплекс упражнений из йоги общей продолжительностью не более 35 минут. Асаны предполагают статическое растягивание до возникновения легкого дискомфорта и направлены на проработку и раскрытие верхнего плечевого пояса, тазобедренных суставов, координацию и расслабление [3]. Примерный комплекс представлен в табл. 1.

Таблица 1

Асаны для самостоятельного выполнения

Название асаны и ее изображение	Методические указания
Поза приветствия с руками назад 	Отведите плечевые суставы назад, напрягите мышцы спины и брюшного пресса для стабилизации кора и поясницы.
Поза стрекозы 	Уберите давление с шеи, расслабьтесь, дыхание спокойное.
Поза благополучия на плече (2-й вариант выполнения асаны) 	Уберите давление с шеи, расслабьтесь, дыхание спокойное. Обратите внимание на запястья и плечевые суставы. Асана оказывает успокаивающее действие на нервную систему.
Поза головы коровы 	Колени должны располагаться одно над другим, плечи параллельны полу и находятся на одной прямой. Дыхание по грудному типу, глубокое без задержек.

Поза верблюда (облегченный вариант)		Таз необходимо подать вперед, а локти стремятся к сведению.
Поза дыбы		Не поднимайте плечи, следите за тем, чтобы руки не сгибались в локтях.
Поза полулука		На выдохе вытяните руки назад к ногам, прогнитесь в грудном отделе. Дыхание будет учащенным, не акцентируйте свое внимание на этом.
Поза лягушки		Вытягивайте шею, надавливайте на пальцы ног с осторожностью, не задерживайте дыхание.
Поза ящерицы		Можно использовать специальные кирпичи, расположив их под кистями рук.
Поза ребенка		В данной позе можно практиковать короткие медитации, необходимо сконцентрироваться на дыхании.

Эффективность ежедневного применения йоги оценивалась с помощью опросов студентов и измерения угла сгибания-разгибания суставов с помощью гониометра (табл. 2).

После регулярных занятий йогой в течение учебного года у студентов с ДЦП, участвующих в исследовании, наметились положительные изменения. Особенно заметные сдвиги наблюдались в сгибании, разгибании и отведении в плечевых суставах, а также в сгибании и разгибании в тазобедренных и коленных суставах. Также все обучающиеся отметили, что стали чувствовать себя уверенными, более работоспособными, их настроение улучшилось, а стрессовые ситуации стали меньше влиять на их психологическое состояние и настроение.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, основу которого составляют статические асаны на растягивание, оказывает выраженный эффект в улучшении не только подвижности суставов, но и психоэмоционального состояния студентов.

Динамика показателей гониометрии суставов (угол, °)

Показатели/суставы		Приведение	Отведение	Сгибание	Разгибание
Плечевые суставы (правый)	норма	–	180	180	45
	до	–	148±2,18	165±1,87	19±1,67
	после	–	158±4,02	172±5,90	30±2,15
Локтевые суставы (правый)	норма	–	–	150–160	0–5
	до	–	–	156±3,80	2±1,80
	после	–	–	159±2,60	0±0,2
Тазобедренные суставы (правый)	норма	20–30	40–45	120	15
	до	20±3,78	21±2,45	84±2,03	1±0,8
	после	25±0,96	32±3,12	101±2,85	4±3,34
Коленные суставы (правый)	норма	–	–	40–60	175–180
	до	–	–	94±5,53	175±6,85
	после	–	–	55±5,65	180±2,05

Библиографический список

1. Адаптивная физическая культура / под общей редакцией Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. – Москва : КНОРУС, 2022. – 342 с.
2. Миронова, О.В. Физическая подготовленность студентов с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата / О.В. Миронова, А.В. Токарева, К.Н. Дементьев // Архитектура. Строительство. Транспорт : материалы 71-й научной конференции профессоров, преподавателей, научных работников, инженеров и аспирантов университета. – Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2015. – С. 145–148.
3. Лешева, Н.С. Влияние индивидуальных занятий йогой на самочувствие людей с детским церебральным параличом / Н.С. Лешева, Ю.А. Кузьмина // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Воронеж, 2022. – С. 195–201.
4. Токарева, А.В. Физическая подготовленность студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.В. Токарева, Е.И. Гаврилов // Научная сессия ГУАП : сборник докладов. – 2015. – С. 249–251.
5. Токарева, А.В. Фитнес-йога на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 233–236.
6. Токарева, А.В. Методика обучения массажу и самомассажу на занятиях по физической культуре и спорту // Современная педагогика. – 2014. – № 1 (14). – С. 4.
7. Шаронова, А.В. Использование йоги в целенаправленной вестибулярной тренировке студенток строительного факультета на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, В.Г. Кривошеков // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 31–35.

О.В. Шиленко

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары

Т.Н. Петрова

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары

В.К. Таланцева

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары

СТРЕТЧИНГ И ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

***Аннотация:** стретчинг является эффективным средством воздействия на организм человека. Он оказывает положительный эффект не только во время и после выполнения упражнений, но и по истечении некоторого времени. Применение стретчинга позволяет улучшить гибкость, снизить массу тела, уменьшить болевые ощущения в спазмированных мышцах, создавая ощущение спокойствия, гармонии и психологического комфорта.*

***Ключевые слова:** стретчинг, гибкость, срочный и отставленный эффекты, профилактика гипокинезии.*

Многие люди вынуждены испытывать излишнее мышечное напряжение вследствие многих причин, что отрицательно сказывается на их здоровье. Стретчинг, как известно, неразрывно связан с упражнениями на растягивание. В научной литературе стретчинг характеризуется как система упражнений на растягивание, выполняющихся последовательно одно за другим, способствующих повышению уровня развития подвижности как в отдельно взятом суставе, так и гибкости в целом. Данное направление популярно, его используют в фитнес-клубах как отдельное занятие, а также в подготовительной и заключительной частях занятия.

Применение данных упражнений научно обосновано, так как эффективность их доказана учеными. Многие занимающиеся после выполнения упражнений на растягивание отмечали легкость и подвижность в теле, а также повышение настроения [1–3].

Цель исследования: рассмотреть влияние занятий стретчингом на организм человека.

Специалисты утверждают, что эффект от упражнений на растягивание можно наблюдать как во время выполнения упражнений, так и сразу после них (срочный эффект), а также по прошествии некоторого времени (отставленный эффект).

В научной литературе указано, что реакция организма на воздействие стретчинга схожа с реакцией организма на массаж. При выполнении упражнений на растягивание активизируется симпато-адреналовая система, что вызывает повышение температуры тела и мышц, способствует более активной деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому одним из эффектов стретчинга, который проявляется непосредственно во время выполнения упражнений и после них, является то, что местное раздражение нервных окончаний в растягиваемых мышцах запускает процессы метаболизма в данных мышцах и их соединительных тка-

нях, увеличивает температуру, улучшая тем самым трофические и регуляторные процессы в той области, на которую пришлось основное воздействие. Именно для достижения такого эффекта используются данные упражнения при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также при разминке в подготовительной части любого учебного или тренировочного занятия [6].

Если рассмотреть данный процесс более детально, то можно отметить, что при выполнении упражнений на растягивание происходит воздействие на процессы транскрипции генов (синтез РНК), запускаются процессы синтеза белков, а также репарационные процессы в ДНК тканей и органов.

Важным процессом воздействия стретчинга является то, что при выполнении ряда упражнений на растягивание происходит активизация рефлекторных зон Захарьина-Геда, так как мышцы и соединительнотканное образования определенных участков тела подвергаются соответствующему воздействию. Это, в свою очередь, ускоряет обменные процессы во внутренних органах, что ведет за собой стимуляцию их работы, восстановление функциональной мощности их тканей, а также их обновление и регенерацию [5].

При использовании упражнений стретчинга часто наблюдается чередование таких методов, как антагонистический и агонистический стретчинг. Таким образом занимающийся тренирует свою способность к произвольному регулированию мышечного напряжения и расслаблению мышц. Это достигается за счет последовательного чередования напряжения и расслабления мышц. В итоге он сможет научиться контролировать мышечное напряжение и вовремя расслаблять мышцы [4].

Умение расслаблять мышцы является одним из отставленных эффектов применения стретчинга. Как известно, нераслабленные мышцы негативно влияют на нервные рецепторы и сосуды в самих мышцах, что способствует возникновению и дальнейшему развитию болевых ощущений. Болевой синдром увеличивает мышечный спазм и сковывает движения. Вследствие этого ухудшается снабжение мышц кислородом и избыток метаболитов не устраняется. Чтобы этого не произошло, занимающемуся важно не просто применять упражнения на растягивание мышц, расслабляя их, но и контролировать мышечное расслабление. Расслабленные, эластичные мышцы в меньшей степени подвержены травматизму, а болевые ощущения в них возникают реже.

Что касается других отставленных эффектов применения стретчинга, то к ним можно отнести следующие. Существуют данные, указывающие на то, что благодаря стретч-тренировкам можно достичь снижения и в ряде случаев даже ликвидации мышечных болей. Однако данные о влиянии данного вида физической активности на мышечные боли, появившиеся из-за интенсивной физической тренировки, очень разнятся. Ряд специалистов утверждает, что положительный эффект от стретчинга наблюдается только после применения пассивного статического стретчинга. Однако в пользу стретчинга можно считать доказательство, что он способствует снижению

болезненности в мышцах, которые отмечаются непосредственно сразу же после тренировки мышц.

Воздействие упражнений на растягивание неразрывно связано с процессом повышения уровня развития гибкости. Так, мышцы и их соединительнотканые образования становятся более эластичными, поэтому и более поддающимися растягиванию, также это связано с повышением силы их мышц-антагонистов [4, 5]. При достижении достаточного уровня развития гибкости у занимающегося увеличивается диапазон движений. Важно отметить, что эластичность мышц и их соединительных тканей позволяет сохранить осанку, что улучшает внешний вид и создает благоприятные условия для работы внутренних органов. Высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность возникновения болевых ощущений в спине.

Немаловажным фактом является то, что достаточный уровень развития гибкости способствует улучшению координации движений, более эффективному освоению техники движений, снижает риск возникновения травматизма при выполнении упражнений. Человек приобретает свободу движений, а движения, в свою очередь, становятся грациозными, плавными и красивыми. Однако известно, что избыточная подвижность в суставах приводит к их дестабилизации и возникновению травм.

При помощи занятий стретчингом успешно решаются задачи по профилактике гипокинезии. Благодаря применению данных упражнений происходит увеличение подвижности во всех суставах тела и прирост силы мышц. Вследствие этого повышается общая двигательная активность занимающихся, увеличивается амплитуда движений и число выполняемых движений в суставах, что важно для профилактики раннего «старения» суставов и вымывания кальция из костей.

Занятия стретчингом также способствуют достижению психологического комфорта. Это происходит благодаря процессу расслабления, снижению физического и умственного утомления, устранению всевозможных болей. На этом фоне повышается уверенность в собственных силах, появляется ощущение спокойствия, гармонии и благополучия, улучшается самочувствие, настроение, становится более крепким сон [2].

Занятия стретчингом помогают снизить массу тела за счет жировой и мышечной ткани. Если упражнения стретчинга выполняются при довольно неприятных болевых ощущениях, то это приводит к повреждению мышц и соединительных тканей, также в них образуются отеки и воспалительные явления. В сочетании с силовыми упражнениями болевые ощущения способствуют интенсивному гормональному ответу и выделению нейромедиаторов, что приводит к мобилизации жировых депо и увеличению расхода энергии для восстановления синтеза белков и тонусу симпатoadrenalовой системы в дальнейшие дни. Так можно не только снизить жировую массу тела, но и повысить упругость мышц и кожи, предотвращая появление целлюлитных отложений и улучшая внешний вид в целом.

Специалистами отмечено, что занятия стретчингом приводят к уменьшению болевых ощущений в период менструации.

Таким образом, доказанная эффективность стретчинга может являться побуждающим мотивом к его применению в использовании различных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья. Как в рамках урочных форм, так и при проведении самостоятельных занятий занимающийся, используя стретчинг, сможет решить задачи по снижению негативных факторов окружающей среды, учебной и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Ефремова, А.А. Использование средств фитнеса в физическом воспитании студентов, страдающих заболеваниями дыхательной системы / А.А. Ефремова, О.В. Шиленко, С.А. Эриванова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы V Международной научно-методической конференции. Казань, 29–30 ноября 2019 года / под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева. – 2019. – С. 499–501.

2. Пьянзина, Н.Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко, С.А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции. Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова. – 2021. – С. 65–71.

3. Пьянзина, Н.Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова, О.В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 29 октября 2021 года. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2021. – С. 256–259.

4. Федорова, Ю.Д. Развитие гибкости на занятиях фитнес-аэробикой у студенток / Ю.Д. Федорова, Т.Н. Петрова, О.В. Шиленко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции. Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань : Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 176–178.

5. Шиленко, О.В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О.В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 1 декабря 2015 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева. – 2015. – С. 84–87.

6. Шиленко, О.В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В 2 т. Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – 2021. – С. 260–264.

А.В. Яни

ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина, Краснодар

Д.В. Воскобоева

ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина, Краснодар

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

Аннотация: спортивные игры как одна из ключевых составляющих программы физического воспитания студентов вузов оказывают значимое влияние в процессе становления личности. В статье рассматривается актуальность проблемы формирования спортивной культуры студентов под воздействием игр, а также подчеркивается необходимость включения преподавателями системы ценностей в процесс воспитания студентов. Дается характеристика основных направлений формирования физической культуры и ее значимости в структуре общей культуры студентов.

Ключевые слова: спортивная игра, система ценностей, культура, студенты.

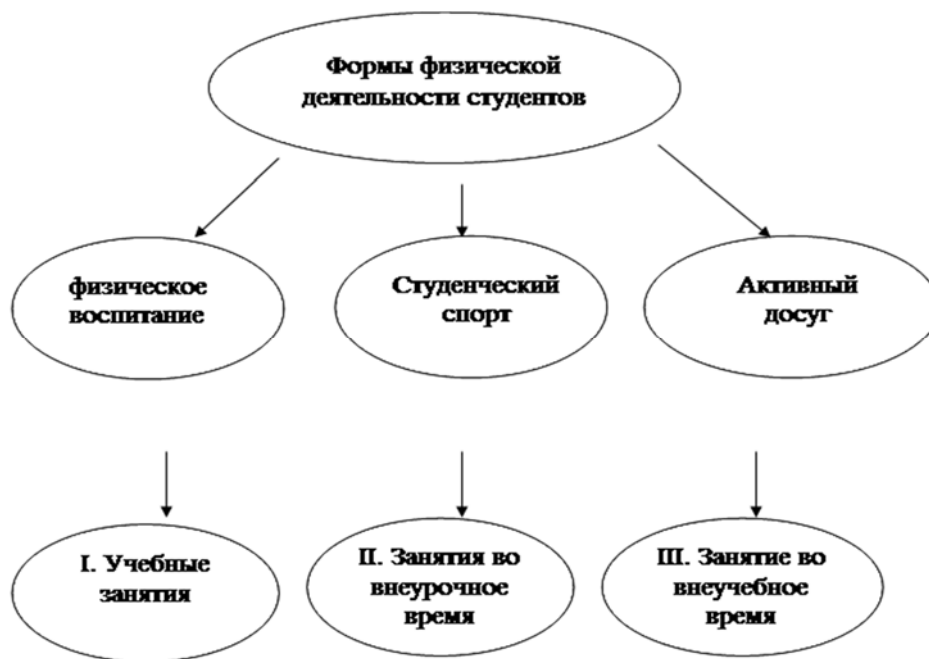
Физическая культура – неотъемлемая часть учебного процесса в каждом высшем учебном заведении, которая способствует формированию и развитию общей и профессиональной культуры студента. Она, как и другие дисциплины, направлена на всестороннее развитие личности. В свою очередь, участие обучающихся в спортивной деятельности, а именно в спортивных играх, дает возможность не только улучшить физические качества, но и обогатить опыт межличностных отношений, а также процесс социализации в целом.

По сути, физическая культура осуществляет воспроизводство физических способностей и в то же время является неотъемлемой частью общей культуры, обогащающей науку, литературу, искусство такими специальными ценностями, как теории, научные знания, методики физического развития и воспитания. Благодаря занятиям спортом у студентов закаляется характер, а также формируется умение контролировать себя в различных ситуациях.

Психологи отмечают, что каждый спортсмен для достижения поставленной цели вырабатывает в себе такие качества, как целеустремленность, смелость, самообладание, решительность. Стоит отметить, что все вышеперечисленные качества важны каждому из нас. Так, целеустремленность подразумевает под собой достижение результата, несмотря на все трудности. Смелость дает возможность принимать важные решения в течение короткого промежутка времени, зачастую это около 10 секунд, так как по истечении данного времени риск принятия неправильного решения в два раза выше. Согласно статистике одного из журналов, люди, занимающие руководящие должности, в 90 % случаев занимались спортом. Таким образом, все качества, присущие спортсменам, необходимы каждому человеку для существования в социуме.

Формирование спортивной культуры реализуется через одну из форм физической деятельности студентов.

Основные формы физической культуры представлены на рисунке.



Формы физической деятельности студентов

В свою очередь, физическое воспитание, подразумевающее под собой включение в основную учебную программу занятий, реализуется посредством различных направлений, среди которых можно выделить занятия на стадионе, плавание, спортивные игры, занятия на лыжных базах. Однако самой распространенной формой на сегодняшний день являются спортивные игры. Одним из средств формирования общекультурных компетенций при освоении дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» является использование элементов спортивных игр [1]. Игровая спортивная деятельность по праву занимает лидирующие позиции в содействии всестороннему и гармоничному развитию личности студента, укреплению и поддержанию его здоровья [2, 4]. Именно игры являются носителями общественных отношений. В них присутствуют некие модели поведения, агенты социализации, социальные взаимодействия – все то, что благоприятно сказывается при формировании личности студента.

Следует также отметить, что основные виды спортивных игр входят в программу элективных курсов по физической культуре. Например, в Кубанском ГАУ баскетбол, волейбол и мини-футбол включены в обязательную программу [3]. А участие студентов в вышеперечисленных играх способствует развитию умственных способностей, а также волевых и нравственных качеств. Это происходит, когда учащиеся занимаются овладением тактики, у них также развивается умение принимать быстрые и правильные решения. Все то, что необходимо на первичных стадиях социализации.

зации, приобретается в процессе игры. Командные виды спорта (баскетбол, футбол и волейбол) позволяют удовлетворять потребности в установлении связей, а также формировать моральные ориентиры для дальнейшей социализации в обществе. Стоит также отметить, что командные игры развивают коммуникативные навыки, которые подразумевают умение идти на компромиссы, правильно оценивать ситуации, прислушиваться к мнению других. Развитие лидерских качеств – еще одна составляющая, развивающаяся в процессе командной игры и предполагающая способность нести ответственность перед коллективом.

В ряде исследований отмечено, что игровые виды спорта развивают те черты характера, от которых зависит дальнейшая успешная профессиональная деятельность.

Анализ литературы показывает, что студенты, занимающиеся командными видами спорта: футболом, баскетболом, волейболом, гандболом, регби, отличаются по личностным качествам от занимающихся индивидуальными видами.

Таким образом, можно прийти к выводу, что спортивные игры как важная составляющая учебной программы дают возможность развивать не только физические качества, но и формировать спортивную культуру в ключе общей культуры. В условиях занятий физической культурой студенты определяют и усваивают важные ценностные ориентиры, позволяющие успешно достигать поставленных целей. Эффективная реализация методического и организационного обеспечения физического воспитания способствует росту спортивной культуры студентов.

Библиографический список

1. Украинцева, Ю.А. Формирование общекультурных компетенций студентов средствами спортивных игр / Ю.А. Украинцева // Инновации в науке. – 2015. – № 52-1. – С. 138–143.
2. Софронов, И.Л. Формирование спортивной культуры студентов на основе спортивных игр / И.Л. Софронов, Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2012. – № 1. – С. 79–87.
3. Чуркин, Н.А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н.А. Чуркин, В.В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 362–363.
4. Кочин, И.К. История гандбола и его развитие. Гандбол в КубГАУ, проблематика его развития / И.К. Кочин, А.А. Лимберт, Н.А. Чуркин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 299–304.

Раздел II

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796

Ж.С. Артемьева

ФГБОУ ВО НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Т.В. Сизова

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: статья посвящена проблеме повышения технического мастерства в исполнении сотрудничеств с бросками высококвалифицированными гимнастками в групповых упражнениях художественной гимнастики. Методом педагогических наблюдений выявлены современные тенденции в соотношении основных компонентов содержания композиции групповых упражнений. Посредством опроса специалистов установлены причины нестабильного исполнения сотрудничеств с бросками. Разработаны методические подходы совершенствования техники исполнения сотрудничеств повышенной сложности.

Ключевые слова: сотрудничества, групповые упражнения, техника исполнения, студенческий спорт, художественная гимнастика.

На современном этапе развития художественной гимнастики групповые упражнения с участием высококвалифицированных спортсменок представляют собой наиболее сложный и зрелищный раздел соревновательной программы. Эти аспекты, безусловно, содействуют эффективному решению важнейшей социальной задачи по формированию положительной мотивации к занятиям физической культуры и спорта у студенческой молодежи.

Требования к соревновательным групповым композициям художественной гимнастики предусматривают различные виды двигательных взаимодействий. Сотрудничества между гимнастками и предметами являются одним из обязательных компонентов групповой соревновательной комбинации [3]. Наибольшую техническую ценность в настоящее время приобретают сотрудничества, заключающиеся в перебросках (обменах), передачах предметов друг другу в процессе броска и ловли, в том числе в усложненных условиях [1].

Исполнение данных элементов в составе группового упражнения, с одной стороны, придает композиции оригинальный и динамичный характер, с другой – повышенная трудность сотрудничеств с бросками, связанная с высоким риском потери предмета, требует от гимнасток высокого уровня технической подготовленности, влияющей на конкурентоспособность команды на соревнованиях различного ранга [2, 4]. В связи с этим становится

понятной актуальность поиска путей повышения надежности исполнения техники сотрудничества с бросками, исследования факторов, влияющих на качество их исполнения.

В данном исследовании были поставлены следующие основные задачи:

1) выявление тенденций качественного и количественного содержания сотрудничества в композициях групповых упражнений;

2) определение причин нестабильной техники выполнения сотрудничества с бросками и путей ее совершенствования у высококвалифицированных гимнасток.

При решении первой задачи исследования проводились педагогические наблюдения с использованием видеоматериалов групповых упражнений, исполнявшихся в финальных соревнованиях Олимпийских игр в течение периода с 2004 по 2021 год. В ходе анализа определялось количественное соотношение в составе групповой соревновательной комбинации таких основных ее компонентов, как: танцевальные дорожки, сотрудничества, «трудности тела», «трудности предмета», динамическое движение. Следует отметить, что выявленные изменения в количественном соотношении компонентов мастерства подтверждают ведущие современные тенденции в развитии групповых упражнений в художественной гимнастике в целом, к которым в первую очередь необходимо отнести неуклонный рост сложности соревновательной композиции в условиях повышения конкуренции на мировой арене.

Установлено, что на протяжении ряда олимпийских циклов на фоне постепенного снижения количества «трудностей тела» наблюдается постепенное повышение числа «трудностей предмета», и особенно сотрудничества с разнородными предметами (резкий рост к 2021 г.). За период 2004–2021 годов удельный вес элементов фундаментальных групп упражнений без предмета снизился на 79 %, тогда как количество выполняемых сотрудничества с разнородными предметами выросло на 180 %. Данный факт можно рассматривать как показатель положительной динамики трудности композиции.

Анализ правил соревнований по художественной гимнастике показывает, что в настоящее время при комплексной оценке исполнительского мастерства в групповых упражнениях особое внимание обращается на разнообразие выполняемых сотрудничества с предметом [3]. Поэтому педагогические наблюдения с использованием видеоматериалов Олимпийских игр 2012–2021 годов были направлены на выявление частоты исполнения различных видов сотрудничества с разнородными предметами.

Отметим следующие качественные и количественные изменения, выявленные в этом направлении исследования, а именно:

- появление нового, наиболее сложного вида сотрудничества – прохода через предмет партнерши во время полета с динамическим движением (вращением тела), выполняемого без удерживания предмета и в условиях потери зрительного контроля;

- увеличение количества сотрудничеств с динамическим движением тела: элементов с одним броском – в 2 раза, с 2–3 бросками – в 6 раз;
- увеличение в 10 раз количества выбросов двух и более предметов в ходе исполнения одного группового упражнения;
- усложнение способов выполнения бросковых элементов в сотрудничествах: увеличение в 5 раз количества бросков без зрительного контроля, бросков без помощи рук – на 100 %;
- усложнение способов выполнения ловли в сотрудничествах: увеличение числа элементов ловли без помощи рук в 8,5 раза, в условиях отсутствия зрительного контроля – в 9 раз.

Таким образом, рассмотренные тенденции значительного повышения роли сотрудничеств повышенной сложности (с бросками разнородных предметов) в групповых композициях подчеркивают важность достижения надежности техники их исполнения в соревновательных условиях.

При решении второй задачи исследования применялся метод опроса специалистов художественной гимнастики, имеющих опыт работы с командами высококвалифицированных гимнасток в групповых упражнениях. По мнению более половины респондентов (69 %), наибольшее количество судейских сбавок за технику выполнения сотрудничеств на соревнованиях гимнастики получают за ошибки в элементах с бросками. Причем именно сотрудничества, выполняемые с разнородными предметами, представляют собой наиболее трудную задачу, стоящую перед спортсменками (согласно мнению 53 % опрошенных). Данный аспект свидетельствует в пользу высокой значимости совершенствования техники сотрудничеств с бросками, при реализации которых непосредственно участвуют как минимум 1–3 гимнастки, остальные посредством синхронной и асинхронной работы обеспечивают взаимодействие всей команды.

Однако для разработки оптимальной методики повышения надежности исполнения сотрудничеств с бросками немаловажно понимать причины, приводящие к ошибкам в технике исполнения. По данным опроса, к наиболее распространенным ошибкам при исполнении сотрудничества с бросками относятся: а) бросок, неточный по траектории полета предмета (87,5 %); б) отсутствие точного регулирования динамических параметров техники броска (56,3 %); в) нарушение концентрации внимания (43,5 %). При этом абсолютное большинство опрошенных тренеров сходятся во мнении о важном значении высокого уровня индивидуальной технической подготовленности каждой гимнастки в команде для итоговой результативности выполнения сотрудничества, требующего коллективной работы.

Взросшие требования к нестандартным способам выполнения работы предметом, определяющие более высокую техническую ценность композиции, проявляются и в результатах исследования, касающихся условий повышенной трудности исполнения сотрудничества с бросками. В качестве ведущего фактора, затрудняющего выполнение броска в ходе элементов сотрудничеств, большинство специалистов отметили отсутствие зри-

тельного контроля (81,3 %). Также к условиям, вызывающим затруднения, относятся: неравномерность ритмического рисунка композиции (58 %), высокий уровень технической сложности «трудности тела» в комбинации с сотрудничеством (62 %).

Подводя итоги вышесказанному, необходимо сделать следующие выводы. Для достижения цели повышения надежности исполнения сотрудничеств повышенной сложности (с бросками разнородных предметов) в групповых упражнениях художественной гимнастики в качестве ведущего метода технической подготовки целесообразно рассматривать метод вариативного упражнения. Учитывая выявленные причины технических ошибок и условия, затрудняющие исполнение сотрудничеств с бросками, эффективными представляются его методические приемы, связанные:

- с варьированием параметров техники выполнения бросков в сотрудничествах (броски предметов на разную высоту; расстояние в различных направлениях; различными способами выброса; в комбинации с различными «трудностями тела»; с различными предметами в одном виде сотрудничества);
- варьированием условий выполнения сотрудничеств (без зрительного контроля; после нагрузки на вестибулярный аппарат; на фоне утомления).

Учебно-тренировочная работа в направлении достижения точности выполнения бросков индивидуально каждой гимнасткой и командой в целом при выполнении элементов сотрудничеств с бросками позволит повысить исполнительское мастерство и соревновательную результативность в групповом упражнении с разнородными предметами.

Библиографический список

1. Медведева, Е.Н. Освоение перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе учета объективных факторов их сложности / Е.Н. Медведева, Т.Ю. Давыдова // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 6. – С. 4–7.
2. Объективные факторы успешного выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун, О.А. Двейрина, Т.Ю. Давыдова, А.Ю. Давыдова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 117–123.
3. Правила вида спорта «Художественная гимнастика» ФИЖ 2022–2024. – URL: https://ugf.org.ua/wp-content/uploads/2021/11/ru_rg-cop-2022-2024.pdf (дата доступа: 05.03.2022).
4. Факторы сложности сохранения равновесия с броском предмета в художественной гимнастике // Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Т.Ю. Давыдова, А.Ю. Давыдова, Т.И. Колесникова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 16–20.

ИННОВАЦИИ В СПОРТИВНОМ БИЗНЕСЕ

***Аннотация:** спортивные технологии особенно важны в сферах экипировки и оборудования. Спортивная индустрия заинтересована не только в том, чтобы спортсмены выступали на соревнованиях быстрее, выше и сильнее, но и в том, чтобы они это делали как можно дольше и безопаснее для своего здоровья.*

***Ключевые слова:** прогрессирующая техника, технологии, спортивная экипировка, инновационное оборудование.*

В наше время технологии стали неотъемлемой составляющей спорта. Прогрессирующая техника задействована во многих областях спортивной деятельности, от всевозможных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных устройств и других приспособлений для профессиональных спортсменов.

Профессиональные спортсмены могут существенно улучшить свою результативность в спорте при помощи инновационного оборудования, новейших методик тренировок, открытий в фармакологии и усовершенствований восстановительных процедур для организма спортсмена после нагрузок.

Спортивные технологии особенно важны в сферах экипировки и оборудования.

Бренды спортивной экипировки постоянно конкурируют между собой, разрабатывая наиболее прочную, многофункциональную и удобную форму как для профессиональных спортсменов, так и для любителей.

За два года американская компания The North Face произвела свыше 60 экипировочных элементов для сборной США по лыжным видам спорта.

Канадские сноубордисты на Олимпиаде соревновались в форме Coldgear Infrared бренда, которая благодаря внутреннему слою из специальной керамики способствует сохранению оптимальной температуры тела [1].

Форма от компании RECCO для экстремальных видов горнолыжного спорта оснащена электронной системой спасения со специальным датчиком и отражателями, которая служит для своевременного поиска спортсменов в случае схода лавины.

Североамериканские конькобежцы отдают предпочтение форме Mach39, произведенной Under Armour и самолетостроительной компанией Lockheed Martin, которая способствует существенному уменьшению лобового сопротивления.

Одной из самых скандальных спортивных технологий была разработка компании Speedo в сотрудничестве с NASA плавательных костюмов, которые уменьшали сопротивление пловца всего на 2 %, но с помощью этой экипировки спортсмены поставили 108 мировых рекордов [3].

Профессиональным спортсменам необходима специальная обувь, при разработке которой делается упор на ортопедические и динамические свойства с учетом индивидуальных показателей клиентов.

Ведущее место в разработке высокотехнологичной спортивной обуви занимает американский бренд Nike. Они первыми начали использовать 3D-печать для производства кроссовок по индивидуальным параметрам и технологию шнуровки Hyper Adapt, позволяющую зафиксировать обувь, подстраиваясь под движения спортсмена.

При изготовлении спортивной обуви часто используются сенсоры, фиксирующие вес, распределение давления и параметры движения. Эти данные обрабатываются и на их основе составляется план тренировок для достижения наилучшего результата.

Компания Vibram выпустила кроссовки, управляемые со смартфона, с системой Smart Concept Sole, фиксирующей показатели спортсмена, а также определяющей опасные участки на пути, о которых владелец узнает по световой индикации.

Также разрабатывается проект Protosells, концепция которого – кроссовки, изготавливаемые на 3D-принтере из самовосстанавливающегося материала и изменяющего свою структуру. С учетом внешней среды он при необходимости сможет изменять объем [2].

Ботинки для сноуборда с технологией FlexSystem от компании Nike с возможностью выбора трех видов жесткости, т. е. их можно будет настроить под любой вид катания.

Помимо обуви есть также высокотехнологичные носки от бренда Sensoria, которые анализируют темп ходьбы и бега, определяют пройденное расстояние, количество потраченных калорий, а также имеют встроенный GPS. В комплекте к ним идет электронный ножной браслет, который подключается к смартфону, и на основе полученной информации можно рассчитать дальнейший план тренировок.

Естественно, спортивная индустрия заинтересована не только в том, чтобы спортсмены выступали на соревнованиях быстрее, выше и сильнее, но и в том, чтобы они это делали как можно дольше и безопаснее для своего здоровья. Поэтому важно, чтобы разрабатывались травмобезопасные, амортизирующие и поглощающие удары шлемы и многие другие системы защиты.

Для таких экстремальных видов спорта, как авто- и мотогонки, горные лыжи и т. д., бренд Giro Avance выпускает специальные шлемы с шарнирными панелями, которые уменьшают вращение при угловом ударе.

Костюмы гонщиков и горнолыжников оснащены подушками безопасности, которые срабатывают при резком изменении положения тела и делают минимальным ущерб при падении или столкновении.

Компания Roam Robotics производит роботизированные экзоскелеты для горнолыжников и скалолазов. Они крепятся на колени и квадрицепсы и из-за сжатия воздуха начинают движение, аккумулятор располагается в рюкзаке. Это снижает нагрузку на голени и защищает от травм.

Новаторская форма лодки польской компании Plastex ускорила преодоление дистанции до 5 %. Благодаря такому усовершенствованию польские спортсмены взяли 11 медалей на чемпионате мира по гребле, после чего фирма стала мировым производителем спортивного инвентаря для гребли.

Компания Curiouser Products разработала фитнес-изобретение Mirror-зеркало, LCD-экран с виртуальным фитнес-инструктором, который тренирует пользователя по определенной системе из приложения на смартфоне. В отражении виден весь процесс тренировки. С «зеркалом» можно синхронизировать спортивные часы, браслеты-трекеры, кардиодатчики и другие гаджеты.

Различные гаджеты способствуют улучшению тренировочного процесса.

Очки Reson Jet – спортивная альтернатива Google Glass. Они снабжены процессором, камерой, снимающей видео в HD-разрешении, слотом памяти, беспроводными интерфейсами и 3D-акселератором.

GoPro – камера для спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта. Водонепроницаемая, противоударная, устойчива к перепадам температур.

MiCoach Smart Ball – «умный» футбольный мяч, автоматически считающий, пересечена ли линия ворот. Также его можно использовать для футбольных тренировок.

C-Ring Dumbbells – «умные» гантели, подсчитывающие количество сожженных во время тренировки калорий, и с учетом этого загорающиеся разными цветами.

В Horscom производят наушники для лошадей. Два устройства – для всадника и животного. Лошадь, слушая мелодию, записанную во время тренировок, точнее отрабатывает трюки, тем временем спортсмен через микрофон командует.

Несмотря на профессионализм и уровень физической подготовки спортсмена, так или иначе без различных гаджетов и специальной экипировки нужного результата достичь будет очень трудно. Спортсмены с целью улучшения результата требуют инновационных исследований над собой. А компаниям, производящим спортивные товары и услуги, выгодно иметь такой полигон для исследований и апробирования новых технологий, изобретений и инновационных методов для последующего внедрения на массовый рынок. Отсутствие инноваций уменьшает количество спортивных побед и приводит снижению доходов спортивного бизнеса.

Библиографический список

1. Обзор инновационной спортивной одежды. – URL: <https://viafuture.ru/katalog-idej/innovatsionnaya-sportivnaya-odezhda>.
2. Инновационные технологии в спорте. – URL: <https://umstrana.ru/article/innovatsionnye-tehnologii-v-sporte>.
3. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий. – URL: <https://novate.ru/blogs/140813/23740>.

С.М. Быстров

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

А.А. Васильев

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Т.О. Верховенко

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Т.Н. Тубол

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ШАХМАТЫ В ВУЗЕ. ЗАДАЧИ, ВОЗМОЖНОСТИ, ДОСТИЖЕНИЯ

Аннотация: обучение шахматам в высшем учебном заведении укрепляет и дополняет подготовку специалистов широкого профиля. Развиваются устремленность к достижению цели, дисциплинированность, укрепление воли и настойчивости, а также интеллектуальной выносливости.

Ключевые слова: шахматы, обучение шахматам в вузе, спортивный клуб.

Шахматы – древняя и полезная игра. Шахматы любимы и уважаемы в России. Искусство, наука, спорт – все это в одной игре! Что главное в шахматах – борьба, мысль, логика, стремление испытать в соревновании крепость духа и силу характера? Идеи, фантазия, проверка реальной значимости своих планов и предложений – вот что всегда делало и делает эту древнюю игру столь популярной. Популярность шахмат объясняется не только тем, что победа в них достигается силой разума, логики, точностью расчета, красотой жертвенных комбинаций. Международный язык шахмат, этой с виду абстрактной интеллектуальной игры, понятен всем, он сближает народы. Здесь не нужен переводчик. Шахматы интернациональны, как любой другой вид искусства [3].

Шахматы в вузе существуют при спортивном клубе. Спортивный клуб высшего учебного заведения – форма организации работы по развитию разных видов спорта [2]. С одной стороны, студенческий период в жизни каждого человека – овладение специфическими знаниями, формирование и становление личности, а также получение профессии. С другой стороны, развитие в области шахмат – древнейшего творения человеческого гения, сочетающего в себе элементы науки, искусства и спорта, средства развлечения и досуга. Шахматы способны помочь развить важнейшие интеллектуальные качества, необходимые для дальнейшей жизни.

Основной формой обучения шахматам в высших учебных заведениях являются учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования. Учебные группы 1–5-го годов обучения целесообразно организовывать в высших учебных заведениях, у которых занятия по физическому воспитанию проводятся по выбору студентов, там, где на кафедрах физической культуры введены специализации по видам спорта начиная с 1-го курса по 3-й, а также существует возможность заниматься выпускным курсам, на которых дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» отсутствуют. Занятия этих групп

могут проводиться на потоках отдельных факультетов как в рамках учебного расписания, так и во внеурочное время. Для начинающих шахматистов и шахматистов младших разрядов учебно-тренировочные занятия проводятся в объеме 4 часов в неделю (2 раза по 2 часа). В учебных группах спортивного совершенствования старших разрядов они планируются из расчета 6–8 часов в неделю соответственно. Эти группы формируются из студентов разных факультетов и курсов, занятия их выносятся за сетку учебного расписания. Здесь становится понятным следующий факт. Если студент, допустим, 1-го курса имеет III, II или I разряд, то он может быть зачислен в учебную группу спортивного совершенствования по шахматам 2, 3 или 4-го курса с обязательным выполнением зачетных тестовых заданий, предусмотренных учебными программами этих курсов. Состав учебных групп, количество занятий в неделю зависит от уровня спортивной подготовленности (спортивных разрядов) студентов, а также наличия специалистов по шахматам из числа преподавателей кафедры физического воспитания. В отличие от других видов спорта в состав учебных групп по шахматам могут быть допущены студенты, отнесенные по состоянию здоровья к занятиям по лечебной физической культуре или даже полностью освобожденные от физической культуры. В этом случае занятия по шахматам им заменит подготовку реферата в конце семестра для получения зачета по дисциплинам, преподаваемым на кафедре «Физическая культура» [1].

Учебно-тренировочные занятия у таких студентов могут проходить по индивидуальному плану. Вполне приемлемым могут быть факты отчисления из состава учебных групп студентов, не проявивших особого интереса к занятиям шахматами, а также пополнение групп из числа желающих, появившихся в течение учебного года. Такая динамика в организации учебного процесса позволяет предъявлять более высокие требования к студентам-шахматистам. Уже давно стало аксиомой, что сколько имеется преподавателей, тренеров, специалистов по шахматам, столько существует и методик обучения этой игре. Два последних семестра обучение в вузах проходило в основном в очной форме. Тем не менее дистанционная форма обучения имеет свои особенности.

Немного о физкультуре и спортивном режиме. Ошибочно думать, что эти вопросы не относятся к развитию шахматиста даже в условиях обучения в вузе. Весьма и весьма относятся. Отдельная шахматная партия, а тем более турнир – серьезное испытание для здоровья. Практически все чемпионы мира – Ласкер, Капабланка, Алехин, Эйве, Ботвинник, Смыслов и др. – крепкие и физически выносливые люди. Современные шахматисты имеют не меньшую, а большую нагрузку, чем шахматисты в XX веке, ведь соревнования проходят без выходных дней, а иногда приходится играть две партии в день с классическим контролем. Удивительно, что правилами не запрещено три и даже четыре партии в день. Таким образом, суммарно общая продолжительность нахождения за шахматной доской может достигать 8 часов!

Самый простой способ поддержания спортивной формы – нормализация режима дня и питания, а также восьмичасовой сон. Действующий чемпион мира Магнус Карлсен спит минимум 9 часов в сутки и всем советует следовать его примеру. Утренняя зарядка, повышающая кровообращение, необходима для улучшения работы головного мозга. Шахматистам рекомендуется заниматься такими видами спорта, которые проходят на свежем воздухе. В зимнее время года – лыжи и коньки, летом выбор гораздо больше, здесь проще остановиться на ОФП. Не менее важен вопрос о режиме. Алкоголь и табак – большие враги шахматного успеха. Шахматная борьба требует высокого напряжения воли, а наркотики медленно и верно подтачивают ее. Тренер-преподаватель, придерживающийся подобным рекомендациям, непременно добьется роста спортивного мастерства своих студентов, которые все успешнее будут играть на соревнованиях.

В 2021–2022 годах секция работала главным образом в очном формате, с элементами применения онлайн тренировочных турниров и тестирования.

На базе международной платформы lichess.org более двух лет работает виртуальный клуб для всех желающих с названием «Шахматы и шашки в ПГУПС» (<https://lichess.org/team/42XGHNAM>). Проведено 33 тренировочных турнира и пять сеансов одновременной игры.



Команда ПГУПС – победитель шахматно-шашечного фестиваля среди вузов Санкт-Петербурга, посвященного 77-й годовщине Великой Победы

Регулярная работа секции ПГУПС, широко известной далеко за его пределами, сказалась как на привлечении в свои ряды сильных шахматистов, так и на подготовке резервов сборной. Выступая в межвузовском городском шахматно-шашечном фестивале, посвященном 77-й годовщине Великой Победы, команда шахматистов и шашкистов ПГУПС уверенно заняла первое место. В соревновании приняли участие восемь команд города, представлявших лучшие петербургские университеты.

Библиографический список

1. Быстров, С.М. Студенческие шахматы. Методика обучения, теория стратегии и тактики, история шахмат, спортивные достижения / С.М. Быстров, А.А. Васильев. – Санкт-Петербург, 2015. – 144 с.

2. Гончаренко, В.Е. Студенческие шахматы: теория, основы методики : учебно-методическое пособие для студентов, преподавателей и специалистов. / В.Е. Гончаренко. – Донецк, 2006.

3. Евсеев, А.В. Роль шахмат в профессионально-прикладной подготовке студентов транспортных вузов / А.В. Евсеев // Инновационный транспорт. – 2016. – № 4 (22). – С. 39–42.

УДК 796/799

В.Е. Варенцова
ФГБОУ ВО ВГУЭС, Владивосток

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается применение фитнес-технологий, которые можно использовать во внеурочной деятельности девушек-старшеклассниц (17–18 лет) для повышения уровня здоровья. Автором был предпринят поиск и актуализация наиболее приемлемых для этих целей технических средств фитнеса, таких как эластичные ленты, многофункциональные эспандеры и музыкальное сопровождение. Также показана возможность разработки методических рекомендаций по их использованию для решения оздоровительной задачи физической культуры.*

***Ключевые слова:** фитнес-технологии, девушки старших классов, оздоровительные занятия.*

Сложно переоценить занятия физической культурой для поддержания здоровья. Сейчас востребованы удобство и простота, поэтому мы считаем важным представить исследования о способах использования фитнес-технологий как средства организации внеурочных занятий по физической культуре. Внимание в основном будет уделено применению специальных средств, используемых в фитнесе [2].

Оборудование для фитнеса удовлетворяет потребности школьников старших классов в новизне занятий, что мотивирует учащихся приобщаться к здоровому образу жизни, укреплять здоровье и улучшать эмоциональное состояние.

Таким образом, можно сформулировать проблему исследования, которая заключается в том, что, с одной стороны, фитнес-технологии могут быть универсальными снарядами, пригодными для занятий физической культурой, но с другой – в изученной литературе мы не нашли достаточного количества учебно-методического материала по организации и применению данного инвентаря в урочной и внеурочной деятельности школьников.

Объектом исследования является физическое воспитание школьников старших классов.

Предметом исследования – содержание разработанных занятий с фитнес-технологиями для повышения здоровья у девушек-школьниц 17–18 лет.

Цель исследования: обоснование разработанных занятий с фитнес-технологиями для повышения здоровья у девушек-школьниц 17–18 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить основные проблемы, связанные с нехваткой учебно-методического материала по организации и применению фитнес-технологий во внеурочной деятельности школьников.

2. Определить, систематизировать и описать опыт по применению фитнес-технологий для реализации оздоровительной нагрузки девушек 17–18 лет.

3. Разработать и обосновать методические рекомендации по применению фитнес технологий для реализации оздоровительной нагрузки девушек 17–18 лет.

Методы исследования: анализ литературных источников по педагогике; теории методики физического воспитания; научно-методической литературы по фитнесу; автобиографические мемуары ведущих представителей фитнеса; изучение и обобщение педагогического опыта.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации занятий для укрепления здоровья девушек, обучающихся в 10–11-х классах, с использованием фитнес-технологий, которые могут быть применены как на уроках по физической культуре, так и во внеурочной деятельности в процессе решения оздоровительной задачи физической культуры.

Организация исследования: исследование будет проводиться в три этапа. На первом этапе осуществляется изучение современной научно-методической литературы по применению оздоровительных занятий с использованием фитнес-технологий. В рамках второго этапа планируется систематизация, анализ и обобщение знаний, полученных из изученной литературы, выделение главных аспектов и разработка оздоровительных занятий, комплексов и групп упражнений с использованием фитнес-технологий. На третьем этапе будет проведен социологический опрос, анализ, обобщение и обработка графической и текстовой интерпретации результатов педагогического наблюдения, а также сформулированы выводы и оформлен окончательный текст работы. В данный момент нами проведен первый этап, который предполагает изучение литературы по основным аспектам научно-прикладной работы.

Как было указано ранее, в качестве исследования нами были выбраны занятия с использованием фитнес-технологий. Из литературы мы обнаружили, что любые занятия, требующие физических усилий, должны базироваться на мотивации, которой не хватает современным школьникам. Повышением мотивации вполне может служить интересное интерактивное, эмоционально насыщенное фитнес-оборудование, которое мало используется в условиях физического воспитания школьников.

В качестве фитнес-технологий мы выбрали самые удобные и доступные компоненты. Одним из таких являются эластичные ленты, легкие и универсальные в использовании, недорогие и занимающие мало места. Из методической литературы мы выявили, что этот инвентарь практически не

описан в научной литературе. Как мы указали ранее, фитнес-ленты универсальны, поэтому они подойдут для функциональной тренировки оздоровительной направленности, так как с их помощью можно задействовать все группы мышц [3]. К занятиям оздоровительной направленности подойдут чуть менее доступные по цене, но такие же универсальные, как и фитнес-ленты, – эспандеры.

Существуют различные виды эспандеров, но мы поговорим только о многофункциональных. С таким тренажером можно также выполнять упражнения на все группы мышц. Он представляет собой трубку, к которой можно пристегнуть удобные ручки. Также этот снаряд был оценен профессором Бубновским как средство кинезотерапии (одна из форм лечебной физической культуры, когда, выполняя активные и пассивные движения, определенные упражнения лечебной гимнастики, достигается определенный терапевтический результат).

Следующая технология является наиболее распространенной, но при этом мало применяется на занятиях внеурочной деятельности школьников при выполнении физических упражнений. Это музыкальное сопровождение. При изучении литературных и научных источников мы выявили, что музыкальное сопровождение положительно влияет на мотивацию и эмоциональное состояние занимающихся. Мы выяснили некоторые рекомендации специалистов в области фитнеса относительно ритма музыки. Специалисты в сфере фитнеса рекомендуют тренироваться под бит 120–145 ударов в минуту (BPM). Профессиональные бегуны рекомендуют бит 180 ударов. В начале занятия стоит использовать музыку с минимальным BPM, а далее увеличивать его вплоть до заключительной части занятия, для которой можно подобрать более спокойную, релаксирующую музыку. Также можно использовать тибетские поющие чаши, которые стали набирать популярность в нашей стране еще несколько лет назад, ведь научно доказано, что звук замедляет наше сердцебиение и дыхание, что помогает нам расслабиться и восстановить силы [1]. Поэтому, учитывая выбранный нами контингент, который ждет сдача экзаменов и подготовка к самостоятельной жизни, внедрение музыкального сопровождения будет целесообразно.

Таким образом, нами были проанализированы наиболее доступные и универсальные для применения в школьной физической культуре компоненты фитнес-технологий, на основе которых мы в дальнейшем планируем разработку методических рекомендаций для использования в школьной физической культуре у девушек старших классов.

Библиографический список

1. Болтенкова, Е.А. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние студенток, занимающихся аэробикой / Е.А. Болтенкова, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 19 апреля 2018 года / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Федеральное государ-

ственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2018. – С. 10–12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=34907359> (дата обращения: 04.05.2022).

2. Гарина, О.Г. Социально-экономическая значимость занятий физической культурой и спортом / О.Г. Гарина, И.А. Милехина, В.А. Кадушина // Наука и общество. – 2018. – С. 125–129. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36315483> (дата обращения: 04.05.2022).

3. Пальчиков, Ю.П. Резинка для фитнеса. Виды и применение / Ю.П. Пальчиков, Н.В. Савкина. – Наука-2020 – 2019. – С. 119–123. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezinka-dlya-fitnessa-vidy-i-primeneniye> (дата обращения: 03.05.2022).

УДК 796.02

И.М. Васильев

СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями»,
Санкт-Петербург

СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ (МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСОВ)

***Аннотация:** на примере анализа деятельности плавательных бассейнов СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями» дано обоснование создания спортивных кластеров как экономически выгодной многофункциональной системы производства физкультурно-оздоровительных услуг.*

***Ключевые слова:** доступность получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, безопасность потребителя при предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг, многофункциональные спортивные комплексы, экономическая обоснованность целесообразности создания спортивного кластера.*

Спортивный кластер – это не только сеть взаимосвязанных спортивных предприятий, расположенных на определенной территории, но и многофункциональная система, ориентированная на производство коррелятивных спортивных товаров и услуг.

Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Дирекция по управлению спортивными сооружениями» – учреждение, подведомственное Комитету по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга (далее – Дирекция), – было открыто в 2006 году с целью создания условий для развития массовой физической культуры, подготовки спортивного резерва, повышения профессионального мастерства спортсменов, предоставления спортивных сооружений для тренировочных мероприятий по видам спорта и проведения соревнований от региональных до международных.

Деятельность Дирекции основывается на принципах доступности получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг всеми категориями населения и регламентируется нормативными правовыми документами, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 (ред. от 08.12.2020) «О защите прав потребителей», а также государственными отраслевыми стандартами [1, 2].

Архитектурно-планировочные решения объектов спорта, находящихся в оперативном управлении Дирекции, – это отдельно стоящие одно-, двух-, трехэтажные здания, оснащенные автономными системами жизнеобеспечения, с верхним техническим этажом и различной конфигурацией покрытия.

Объекты спорта функционально и конструктивно разделены на два блока:

1. Спортивно-административный блок, в котором расположены административные и бытовые помещения для персонала бассейна, помещения для занятия спортом (зал «сухого» плавания, гимнастические залы), гардеробные, душевые, санузлы посетителей, адаптированные для маломобильных групп населения.

2. Технический блок, оснащенный системами технического обеспечения деятельности объекта спорта, в том числе автономными системами водоподготовки закрытого цикла с ультрафиолетовыми установками обеззараживания воды, автоматическими станциями дозирования химических реагентов, индивидуальным узлом теплоснабжения, электроснабжения и вентиляции.

В свою очередь, отдельно стоящие автономные газовые котельные позволяют осуществлять бесперебойную эксплуатацию объектов спорта.

В оперативном управлении Дирекции находится 26 объектов спорта различной направленности, в том числе 14 многофункциональных спортивных комплекса с плавательными бассейнами, бассейн, адаптированный для проведения тренировочных мероприятий по паралимпийскому плаванию, и 2 специализированных комплекса для водных видов спорта. Все объекты спорта включены во Всероссийский реестр объектов спорта и адаптированы для получения физкультурно-оздоровительных услуг маломобильными группами населения.

Архитектурное решение многофункционального физкультурно-оздоровительного комплекса включает в себя 25-метровый плавательный бассейн (рис. 1).



Рис. 1. Плавательный бассейн многофункционального спортивного комплекса

Основное направление деятельности бассейнов многофункциональных комплексов – содействие в организации и проведении тренировочных мероприятий для воспитанников спортивных школ и оказание физкультурно-оздоровительных услуг населению, в том числе лицам старшего возраста.

Архитектурно-планировочные решения специализированных комплексов по водным видам спорта, оснащенных чашами плавательных бассейнов длиной 25 и 50 метров, позволяют проводить не только тренировочные и оздоровительные мероприятия, но и спортивные категории А (всероссийские и международные соревнования). 50-метровая чаша плавательного бассейна предусматривает возможность использования мобильного борта (балка-борт мобильная) для трансформации в две чаши, тем самым увеличивая пропускную способность объекта спорта (рис. 2).



Рис. 2. Специализированные комплексы по водным видам спорта

Анализ загруженности плавательных бассейнов показал, что 70 % общего времени отведено на проведение спортивных (соревнования) и тренировочных мероприятий (спортивные организации), 18 % – на проведение физкультурно-оздоровительных занятий (школы, детские сады, социальные группы), в том числе в рамках проведения третьего урока физической культуры, предоставления услуг для маломобильных и социально незащищенных групп населения, 12 % от общего времени – на предоставление платных физкультурно-оздоровительных услуг.

Взаимодействие с отраслевыми исполнительными органами государственной власти в сфере образования, физической культуры и спорта, социальной политики, региональными федерациями по видам спорта, производственными предприятиями, а также предоставление интересных форм физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет осуществить заполнение зеркала воды до 88–89 % (рис. 3).

Виды физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых в плавательных бассейнах, должны прежде всего отвечать требованиям безопасности потребителей.

Лидером в запросе потребителей являются занятия оздоровительным и рекреационным плаванием.



Рис. 3. Маркетинговая политика организации

Однако в связи с отсутствием нормативной базы к требованиям безопасности мы вынуждены отказать желающим заниматься всеми видами дайвинга и грудничкового плавания – этот востребованный сегмент услуг ушел на объекты спорта частной собственности.

Второй вид – это водное поло, специфика которого не позволяет проводить одномоментные занятия с оздоровительным плаванием.

В настоящий момент помимо услуг оздоровительного и рекреационного плавания востребована услуга аквааэробика – 24 % от общего количества предоставляемых услуг (рис. 4).



Рис. 4. Виды физкультурно-оздоровительных услуг

Участие в Программе развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге позволяет предоставлять плавательные бассейны объекта спорта в первую половину дня для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с маломобильными и социально незащищенными группами населения, для проведения третьего урока физической культуры с обучающимися образовательных организациях Санкт-Петербурга, тем самым высвобождая дополнительное вечернее время для оказания физкультурно-оздоровительных услуг другим категориям населения.

Структурные особенности нашей организации позволяют обеспечивать практически полную автономность хозяйственной деятельности, а именно 32 структурных подразделения обеспечивают бесперебойное функционирование 26 объектов спорта (рис. 5).

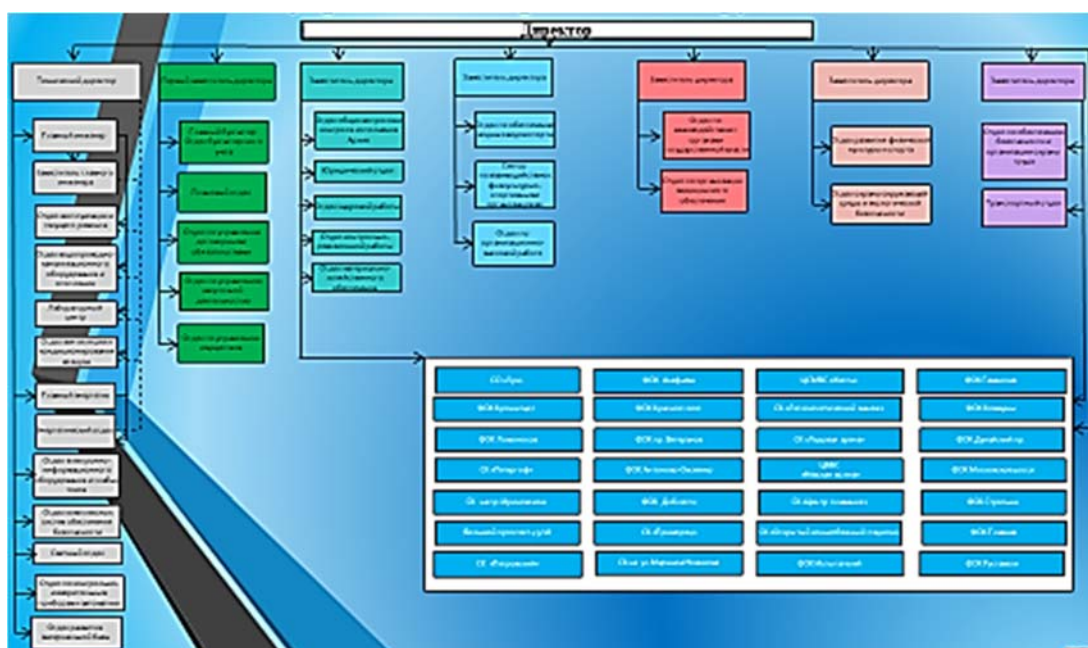


Рис. 5. Структура организации

Специалисты структурных подразделений – мобильные бригады обслуживания (за исключением областей, требующих наличие лицензий) – обеспечивают работу систем:

- вентиляции и кондиционирования;
- водопровода и канализации;
- энергетических систем;
- комплексных систем безопасности;
- контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Соблюдение безопасности предоставляемых услуг осуществляют специалисты:

- отдела по организации медицинского обеспечения;
- лабораторного центра;
- отдела охраны окружающей среды и экологической безопасности.

Аутсорсинг на основании договоров, заключенных по результатам конкурентных закупок, осуществляется на следующие виды работ и оказание услуг:

- клининговые услуги;
- охрану объектов спорта;
- лабораторные исследования качества воды;
- обслуживание систем охранно-пожарной сигнализации и оповещения;
- техническое обслуживание медицинской техники;
- дезинфекцию, дезинсекцию и дератизацию.

Рассматривая возможность снижения финансовых затрат на эксплуатацию одного многофункционального спортивного комплекса как составной части единого спортивного кластера, можно отметить, что для объекта спорта, имеющего в своей структуре универсальный спортивный зал, 25-метровый плавательный бассейн, тренажерный зал и зал общей физической подготовки общей площадью 5800 кв. м, средняя посещаемость которого 3500 человек в неделю, плановая стоимость обслуживания составляет 120 млн руб. в год, фактическая стоимость обслуживания – 92,8 млн руб. в год, доход от коммерческих продаж – 15 млн руб. в год.

Таким образом, за счет единой системы управления, оптимизации трудовых ресурсов, автоматизации процессов жизнеобеспечения объектов, обслуживания объектов собственными силами, повышения квалификации специалистов синергетический эффект достигает 27 % и позволяет ежегодно экономить порядка 500 млн руб., уменьшая срок окупаемости объекта спорта.

В свою очередь, синергетический эффект спортивного кластера позволяет говорить не только о реализации указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [3] в части увеличения до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2024 году, но и экономически выгодном развитии спортивной инфраструктуры.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ : принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г. ; одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.
2. О защите прав потребителей : федеральный закон : принят Государственной Думой 7 декабря 2007 г. № 2300-1 (ред. от 08.12.2020).
3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА В ДИСЦИПЛИНАХ ФРЕЙМ РАННИНГ (РЕЙС РАННИНГ)

***Аннотация:** специальная физическая подготовка – один из основных аспектов системы спортивной тренировки. Фрейм раннинг (рейс раннинг) – относительно новая в России спортивная дисциплина паралимпийской легкой атлетики, поэтому разработка методики специальной физической подготовки в данных дисциплинах – актуальная задача теории и практики АФК. В данных дисциплинах необходимо использовать специфические средства специальной физической подготовки, учитывающие специальное оборудование, длину дистанции (100 м), а также нозологические особенности, связанные с наличием значительных спастических проявлений в нижних конечностях (или/и с атаксией, или/и с атетозом).*

***Ключевые слова:** паралимпийская легкая атлетика, специальная физическая подготовка, бег на 100 м на фрейм ранне (рейс ранне).*

Бег на фрейм раннах (рейс раннах) как новый способ передвижения спортсменов с тяжелой формой церебрального паралича был придуман Кони Хансен и Мансуром Сидики в начале 90-х годов XX века в Дании [1]. Дисциплина фрейм раннинг – это уникальное явление, не имеющее аналогов в олимпийском спорте. Данные дисциплины дают возможность самостоятельно передвигаться и соревноваться спортсменам за счет собственных мышечных усилий, имеющим значительные комплексные функциональные ограничения в нижних конечностях, верхних конечностях, нарушения баланса корпуса, что не позволяет большинству из них выполнять самостоятельную ходьбу, бег, а также делает их неконкурентноспособными на спортивной арене в беге на колясках.

В беге на 100 м в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах фрейм раннинг (рейс раннинг) скоростно-силовые качества, силовая и скоростная выносливость являются специальными физическими качествами, от развития которых в значительной степени зависит результат в данном соревновательном упражнении. Из-за наличия у спортсменов поражений опорно-двигательного аппарата (ОДА) выбор средств и методов развития данных качеств необходимо осуществлять с помощью специализированных средств и методов на основе реализации принципов спортивной тренировки и принципов учета и нивелирования нозологических особенностей [2].

Для развития скоростной выносливости целесообразно использовать бег со старта на отрезки от 60 до 120 м с высокой интенсивностью – от 85 до 95 % повторным методом. Данные средства соответствуют соревновательному упражнению по структуре локомоций. В них задействованы идентичные мышечные группы, идентичная амплитуда и направление движения, при этом выполняемое усилие близко по скорости к основным

двигательным действиям, также идентичными являются режимы работы мышц. К таким средствам необходимо отнести:

- повторный бег на фрейм ранне на 60 м – 6–8 раз со скоростью 90–95 % от максимальной, отдых между повторами – 4–5 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 80 м – 4–6 раз со скоростью 90–95 % от максимальной, отдых между повторами – 6–7 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 120 м – 2–3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной, отдых между повторами – 8–10 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 60 м – 2 раза, затем на 80 м – 2 раза, затем на 120 м – 1 раз со скоростью 85–95 % от максимальной, отдых между отрезками – 6–10 минут;
- повторный бег на фрейм ранне на 60 м – 1 раз, затем на 80 м – 1 раз, затем на 120 м – 1 раз, затем на 80 м – 1 раз, затем на 60 м – 1 раз со скоростью 85–95 % от максимальной, отдых между отрезками – 6–10 минут.

Для развития специальных физических качеств в относительно больших объемах необходимо использовать средства, выполняемые на тренажерных устройствах [3]. Большие объемы использования продиктованы возможностью реализации дополнительной страховки, что значительно снижает риски спортивной травмы [4]. Применение тренажерного оборудования соответствует реализации принципов учета и нивелирования нозологических особенностей спортсмена [5]. В развитии скоростной и силовой выносливости в исследуемых дисциплинах целесообразно использовать так называемые «изолированные» тренажеры, направленные на акцентированное развитие одной группы мышц. При этом данные тренажеры на различных этапах подготовки могут решать разные задачи. Так, например, при использовании в ходе втягивающего мезоцикла с малыми весами малой интенсивностью и с относительно большим количеством повторений выполняемые упражнения могут решать задачу по укреплению мышечно-связочного аппарата вокруг сустава, что способствует снижению риска спортивного травматизма и подготавливает данный сегмент опорно-двигательного аппарата к последующей более интенсивной работе в базовом мезоцикле. В базовом и в предсоревновательном мезоциклах выполнение аналогичного упражнения целесообразно осуществлять в других условиях – более высокий темп, изменение внешнего сопротивления, уменьшение количества повторений, что будет решать задачу развития силовой выносливости. Для работы на основные мышечные группы – это тренажер для жима ногами, тренажер для мышц сгибателей бедра, для разгибателей колена; на косвенные группы мышц – это гиперэкстензия, различные горизонтальные и наклонные доски для развития мышц брюшного пресса и косых мышц корпуса, тренажер «римский стул», различные тренажеры для тяги на среднюю часть спины.

Для развития силовой выносливости основных рабочих мышечных групп в исследуемых дисциплинах целесообразно использовать следующие средства, выполняемые на тренажерных устройствах:

- полуприседы с сокращенной амплитудой – 1/3 от «классического» приседа в «Машине Смита», с количеством повторений, равным количеству движений, выполняемых одной ногой на соревновательной дистанции, с весом от 50 до 70 % от собственного и со скоростью, близкой к максимальной. Данное упражнение выполняется с 2–4 рабочими подходами (без учета разминочных). Отдых – 5–6 мин;
- бег на тренажере «эскалатор» 20–25 с с максимальной скоростью. Данное упражнение выполняется с 2–3 рабочими подходами (без учета разминочных). Отдых – 5–6 мин;
- наклонный жим ногами с акцентом на максимально быстрое выпрямление ног с количеством повторений, равным количеству движений, выполняемых одной ногой на соревновательной дистанции, с весом от 70 до 90 % от собственного. Данное упражнение выполняется с 2–4 рабочими подходами (без учета разминочных). Отдых – 5 мин.

Для развития скоростно-силовых качеств в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендуется использовать пробегание на фрейм ранне (рейс ранне) следующих отрезков, выполняемых со старта, при этом периодически необходимо выполнять измерение концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка (в случае превышения установленного лимита при использовании данных средств в дальнейшем необходимо снижать количество пробегаемых отрезков):

- повторный бег на фрейм ранне на 40 м – 6–8 раз с интенсивностью, близкой к максимальной, отдых между повторами – 5–6 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 6 ммоль/л;
- повторный бег на фрейм ранне на 50 м – 4–6 раз с интенсивностью, близкой к максимальной, отдых между повторами – 6–7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 7 ммоль/л;
- повторный бег на фрейм ранне на 60 м – 4 раза с интенсивностью, близкой к максимальной, отдых между повторами – 7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 8 ммоль/л;
- повторный бег на фрейм ранне на 30 м – 2 раза, затем на 40 м – 2 раза, затем на 50 м – 2 раза с интенсивностью, близкой к максимальной, отдых между повторами – 4–7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка – 6 ммоль/л. Данное упражнение возможно выполнять в другом варианте – 1 раз повторный бег на фрейм ранне на 30 м, затем 1 раз на 40 м, затем 1 раз на 50 м, затем 1 раз на 40 м, затем 1 раз на 30 м.

В ходе некоторых тренировочных занятий данные средства целесообразно использовать соревновательным методом.

Для успешной подготовки в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендовано использовать средства, направленные на развитие быстроты. Данные упражнения целесообразно выполнять по 1–2 раза за тренировочное занятие скоростно-силовой направленности в течение 6–8 с в максимальном темпе в количестве 2–3 серии:

- в положении лежа на спине «отбивка» ногами амортизирующей поверхности (ямы для прыжка в высоту или прыжка с шестом, медицинболлы, фитнес-полусферы с резиновой поверхностью);
- переступание через линию как лицом, так и боком;
- продольная разножка на мягкой поверхности (песок, гимнастический мат).

Необходимо отметить, что в дисциплинах фрейм раннинг (легкая атлетика) у лиц с поражением ОДА все специальные физические качества необходимо развивать комплексно, только в этом случае можно говорить об успешной подготовке спортсмена к главным стартам.

Библиографический список

1. Ворошин, И.Н. Рейс раннинг (фрейм раннинг) в программе паралимпийской легкой атлетики / И.Н. Ворошин, Е.В. Михайлова, О.В. Шарова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 2 (86). – С. 42–43.
2. Ворошин, И.Н. Специфические принципы спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 4–5.
3. Ворошин, И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2006. – 168 с.
4. Ворошин, И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2018. – 386 с.
5. Ворошин, И.Н. Система спортивной подготовки в IPC Athletics / И.Н. Ворошин // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта : материалы Международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 27–32.

УДК 796.3

А.Ю. Елисеенко

ФГБУ ВОиН СПбНИАУ им. Ж.И. Алферова РАН, Санкт-Петербург

А.А. Кабанов

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

Ар.А. Кабанов

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОДНОМ ПОЛО

***Аннотация:** в статье рассматриваются причины возникновения агрессивности, методика ее измерения. Осуществлен анализ опыта регистрации, оценки и систематизации грубости и агрессии в ходе игровой деятельности, способы преодоления агрессивности в спорте.*

***Ключевые слова:** агрессивность, спорт, преодоление агрессивности.*

Рост конкуренции в спорте, когда спортсмены имеют близкие по уровню развития физическую, техническую и тактическую подготовленности, переходит в обострение спортивной борьбы. При этом возрастает роль умения спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием. Особен-

но это выражается в игровых видах спорта, и в первую очередь в тех, где есть непосредственный контакт с соперником, например в водном поло.

В научной литературе по спорту под эмоциональным стрессом понимается высшее состояние напряжения, при котором возникает срыв синергических отношений между симпатической и парасимпатической активностью и как результат – возбуждение, неадекватная ситуация, в которой находится спортсмен.

Повышенная активность ЦНС особенно опасна для организма, если она связана с отрицательными эмоциями, которые необходимо дренировать [1].

В водном поло, где много скрытой от глаз арбитров подводной борьбы, умение произвольно затормозить ощущение остроты конфликта – одна из важных проблем.

Исследования по изучению проявления агрессии в студенческом водном поло проводились в 2021–2022 годах в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого.

К исследованиям были привлечены 150 спортсменов и 20 специалистов (экспертов, тренеров и судей) водного поло.

Авторами был произведен анализ:

- отчетных документов и протоколов игр чемпионата вузов Санкт-Петербурга по водному поло по регистрации нарушений Правил игры, связанных с проявлением агрессии в различных формах ее проявления;
- научных и методических публикаций, описывающих дисциплинарные нарушения за предыдущие три года;
- литературных источников и научных исследований, изучавших системы оценки [2], формирования оценочных категорий и дисциплинарного кодекса Правил игры в водное поло.

В ходе исследования был осуществлен анализ опыта регистрации, оценки и систематизации грубости и агрессии в ходе игровой деятельности студентов вузов Санкт-Петербурга. Были определены современные тенденции в развитии и совершенствовании организации и методики построения всего учебного-тренировочного процесса в студенческих командах водного поло.

В результате исследований выявлены противоречия, характеризующие несоответствие общих тенденций в методике судейства [3, 4] в разделе Правил игры пунктов грубых нарушений как одного из обязательных элементов объективной оценки и необходимых требований к повышению профессиональной квалификации судей [5].

Для решения поставленных задач использовались следующие методы научных исследований: теоретический анализ; опрос (анкетирование); метод экспертных оценок; метод математической статистики. Исследование было основано на теории формирования моделей в спортивной деятельности, психологии физического воспитания [2, 7], общей психологии [6].

Анкетирование проводилось с судьями первой категории (20 человек) с целью уточнения вопросов по формированию критериев оценки умышленного и непреднамеренного применения грубости с элементами агрессии.

Статистическая обработка результатов исследований показала взаимосвязь степени жестокости проявления актов агрессии и уровня тактической и технической подготовленности команд, динамику изменения исследуемых признаков в процессе приобретения на практике игроками команд навыков использования изменений, внесенных в Правила игры (2019 г.).

Перечень методик исследований:

- оценка технической готовности команд: количество неточных передач (потерь) мяча, средняя результативность за игру;
- оценка функциональной готовности команд: контроль нормативов СФП;
- оценка разнообразия тактической подготовки команд; количество успешно применяемых командой игровых тактических схем, процент реализации численного преимущества;
- исследование навыков использования командами изменений, внесенных в Правила игры водное поло в 2019 году: количество грубых нарушений;
- статистическая обработка полученных результатов: t-критерий Стьюдента.

В результате исследования, проведенного по вышеизложенным методикам, можно дифференцировать статистические данные проявления агрессии в игре по четырем степеням и оценить соотношение между ними по частоте повторений и динамику сокращения по мере получения теоретических знаний и выработки практических навыков и умений.

Следует предположить, что не столько изменения в Правилах, сколько трактовка их судьями лежит в основе агрессивности спортсменов. Известно, что избыточная агрессия проявляется спортсменом на фоне безысходности ситуации, когда спортсмен ощущает, по его мнению, несправедливую реакцию арбитра на игровой эпизод [3]. В таблице представлено количество грубых нарушений с разной степенью агрессии.

В результате проведенного исследования выявлено снижение числа удалений на 20 с, не связанных с агрессией, или 5-метрового пенальти за агрессивную игру без намерения травмировать соперника. Это связано с изменением Правил FINA в оценке грубых нарушений. По-видимому, это объясняется высокой ответственностью студентов-спортсменов за результат игры, так как игра в большинстве своем приводит не только к большей результативности атаки, чем при игре в равных составах, но и вынуждает соперника к дополнительной активности при игре в меньшинстве.

Грубые нарушения Правил с последующим предупреждением и желтой карточкой, 5-метровым пенальти или удалением на 20 с до конца игры с правом замены за агрессивную игру с незначительной попыткой нанесения травмы количественно снизились также незначительно.

Отсутствие грубых нарушений Правил с последующим предъявлением в качестве предупреждения красной карточки, 5-метровом пенальти или удалением до конца игры с правом замены за агрессивную игру с попыткой нанесения травмы говорит о том, что студенты в достаточной мере

контролируют свои эмоции, не переходя границы дозволенного Правилами нарушения.

Количество грубых нарушений с различными степенями агрессии

Степени агрессии	Низкая	Средняя	Выше средней	Высокая
Наказания, предусмотренные Правилами игры водное поло	Удаления на 20 с, не связанные с агрессией	Удаление на 20 с или 5-метровое пенальти за агрессивную игру без намерения травмировать соперника	Предупреждение. Желтая карточка. 5-метровое пенальти или удаление на 20 с до конца игры с правом замены за агрессивную игру с незначительной попыткой нанесения травмы	Предупреждение. Красная карточка. 5-метровое пенальти и удаление до конца игры без права замены за агрессивную игру с умышленной попыткой нанесения травмы
Всего за 2020 г. 256 (раз)	121	124	11	–
Соотношение к общему числу в 2020 г. (%)	47,26	48,44	4,3	0
Всего за 2021 г. 220 (раз)	105	107	8	–
Соотношение к общему числу в 2021 г. (%)	47,74	48,74	3,7	0
Изменение числа нарушений в 2020 г. и 2021 г. 36 (раз)	–16	–17	–3	–
Изменение соотношения между 2020 г. и 2021 г.	+0,48	–0,3	–0,6	0

Грубые нарушения Правил с предупреждением красной карточкой, 5-метровым пенальти и удалением до конца игры без права замены за агрессивную игру с умышленной попыткой нанесения травмы не зафиксированы, что говорит об отсутствии избыточной агрессии в соревнованиях студентов вузов.

Библиографический список

1. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – Москва, 1968. – С. 233.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С. 122.

3. Кабанов, А.А. Опыт организации соревнований национальной ватерпольной ассоциацией / А.А. Кабанов, А.В. Назаров // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции СПбПУ Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 134–138.

4. Кабанов, А.А. Подготовка спортивных судей физкультурных и спортивных мероприятий по водному поло : методическое пособие / А.А. Кабанов. – Санкт-Петербург : СПбПУ, 2021. – 116 с.

5. Кабанов, А.А. Проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта при переподготовке судей / А.А. Кабанов // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции СПбПУ Петра Великого. – 2019. – С. 315–318.

6. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология» / А.Н. Леонтьев ; под редакцией Д.А. Леонтьева, Е.Е. Соколовой. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2010. – 509 с.

7. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте : учебное пособие / А.Ц. Пуни. – Ленинград : Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1977. – 48 с.

УДК 796.81

В.А. Куванов
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ САМБИСТОВ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ БОРЬБЫ

***Аннотация:** эффективность выполнения интенсивной специфической деятельности в борьбе в значительной мере зависит от уровня аэробных и анаэробных возможностей спортсмена. Поэтому определение методов, позволяющих оптимизировать развитие этих качеств у борцов, является наиболее актуальным. Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в теоретическом обосновании и доказательстве практической эффективности методики совершенствования выносливости борцов-самбистов с помощью специального комплекса упражнений.*

***Ключевые слова:** спортивная борьба, борьба самбо, развитие специальной выносливости, борцы высокой квалификации, физическая нагрузка.*

Анаэробная выносливость спортсмена представляет собой способность его к выполнению работы при анаэробном механизме энергообеспечения, т. е. в зоне максимальной мощности, что свойственно для борьбы при проведении спуртов. Анаэробная выносливость развивается на основе достаточно высокого уровня совершенства кардиореспираторной системы (аэробной выносливости) [3]. Развитие анаэробной выносливости требует особого внимания при тренировке борцов. Основными средствами ее совершенствования являются тренировочные поединки, выполнение бросковой работы с манекеном и интервальная работа с отягощениями [1, 2].

Объект исследования – физическая готовность самбистов.

Предмет исследования – развитие выносливости самбистов при использовании специального комплекса упражнений.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс самбистов специально разработанного комплекса упражнений позволит повысить уровень специальной выносливости борцов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития выносливости борцов-самбистов 17–21 года высокой квалификации с использованием специально разработанного комплекса упражнений.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе КШВСМ Санкт-Петербурга в течение шести месяцев в двух группах борцов-самбистов высокой квалификации – контрольной и экспериментальной. На каждой тренировке применялся комплекс со следующими упражнениями, выполняемыми методом круговой тренировки: 1) лазание по горизонтальному канату (от 1 до 2 раз) и от 5 до 8 бросков манекена прогибом или через спину; 2) жим диска штанги, стоя на мосту (от 10 до 15 раз) и от 5 до 8 бросков; наклоны вперед с партнером, находящимся в захвате на «мельницу» (от 8 до 10 раз) и от 5 до 8 бросков; подтягивание рывками (от 15 до 20 раз) и от 5 до 8 бросков; отжимание на брусьях (от 20 до 40 раз) и от 5 до 8 бросков; «переходы» на мосту (от 5 до 10 раз) и от 5 до 8 бросков. Все упражнения выполняются на время, т. е. с использованием соревновательного метода.

Для определения уровня выносливости были использованы три методики тестирования: 1) тест Георгеску, где оценивалась максимальная анаэробная работоспособность (МАР); 2) стандартный борцовский тест – время выполнения (до отказа) бросков манекена прогибом в темпе 15 бросков в минуту (с); 3) тест-проба с 20 приседаниями.

Результаты исследования максимальной анаэробной работоспособности (МАР) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Данные статистического анализа экспериментальной группы по МАР (n = 10)

Параметры	До эксперимента	После эксперимента
Среднее значение	34,18	35,73
Дисперсия	3,78	3,77
Коэффициент вариации, %	5,68	5,42
Стандартное отклонение	1,94	1,94
Стандартная ошибка	0,61	0,61
Коэффициент Стьюдента	5,67	
Критическое значение t для p = 0,05	2,26	

Из полученных данных видно, что МАР существенно увеличилось в целом по группе.

Результаты исследования специальной работоспособности приводятся в табл. 2.

Результаты данного теста показывают, что в экспериментальной группе у всех спортсменов вырос исследуемый показатель.

При тестировании общей выносливости были получены данные, приведенные в табл. 3.

**Данные статистического анализа экспериментальной группы
по борцовскому анаэробному тесту (n = 10)**

Параметры	До эксперимента	После эксперимента
Среднее значение	114,5	124,0
Дисперсия	609,6	463,1
Коэффициент вариации %	5,51	5,12
Стандартное отклонение	2,37	2,04
Стандартная ошибка	1,81	1,88
Коэффициент Стьюдента		5,34
Критическое значение t для $p = 0,05$		2,26

**Данные статистического анализа экспериментальной группы по тесту
с 20 приседаниями (n = 10)**

Параметры	До эксперимента	После эксперимента
Среднее значение	107,7	104,0
Дисперсия	8,30	7,46
Коэффициент вариации, %	6,40	5,81
Стандартное отклонение	4,51	4,61
Стандартная ошибка	0,95	0,98
Коэффициент Стьюдента		2,49
Критическое значение t для $p = 0,05$		2,26

Полученные результаты говорят о наличии статистически значимых различий в экспериментальной группе по всем тестам выносливости на уровне значимости $p < 0,05$, в то время как в контрольной группе, несмотря на некоторое увеличение работоспособности также по всем тестам, достоверных различий между уровнем работоспособности до и после педагогического эксперимента не выявлено.

Экспериментальная методика, заключающаяся во внедрении в тренировочный процесс квалифицированных борцов-самбистов комплекса упражнений, выполняемых соревновательно-круговым методом, и серий упражнений анаэробной направленности, выполняемых интервальным методом, позволяет достигнуть увеличения анаэробной выносливости по показателям теста Георгеску с $34,18 \pm 0,61$ до $35,73 \pm 0,61$ Вт ($p < 0,05$), показателей специального борцовского теста с $114,5 \pm 1,81$ до $124,0 \pm 1,88$ с ($p < 0,05$), а также общей выносливости по тесту с 20 приседаниями с $107,7 \pm 0,95$ до $104,0 \pm 0,98$ (время восстановления после нагрузки, с) ($p < 0,05$). Эти данные свидетельствуют о преимуществе экспериментальной методики над традиционными методами развития выносливости в борьбе.

Библиографический список

1. Куванов, В.А. Управление мышечным тонусом в спортивной борьбе / В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал ; под редакцией Л. Лубышевой. – Москва, 2018. – С. 57–59.

2. Куванов, В.А. Методика развития скоростно-силовых способностей борцов 13–14 лет / В.А. Куванов, В.А. Дорофеев, Е.Н. Коростелев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 185–188.

3. Куванов, В.А. Особенности использования специальных средств развития выносливости борцов юношеского возраста / В.А. Куванов, Е.И. Серова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – 2018. – С. 186–188.

УДК 796.81

В.А. Куванов
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
С.В. Горбунов
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Аннотация:** в статье разносторонне исследованы пути повышения эффективности тактической подготовки в спортивной борьбе на примере квалифицированных борцов. Разработана и апробирована система усовершенствования тактической подготовки квалифицированных борцов, которая может быть включена в тренировочный процесс мастеров спортивной борьбы.*

***Ключевые слова:** спортивная борьба, вольная борьба, тактическая подготовка, борцы высокой квалификации.*

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что наблюдается тенденция выравнивания уровня подготовленности борцов разных стран мира по их физическим способностям и даже техническому мастерству. Это, в свою очередь, ведет к возрастанию конкуренции во всех весовых категориях. Исходя из этого для достижения высоких спортивных результатов специалистам необходимо искать новые пути оптимизации процесса тактической подготовки спортсменов [1].

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение экспериментальной методики тактической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля позволит повысить соревновательную эффективность выполнения технических действий.

Цель исследования – повысить эффективность методики тактической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля.

Методы исследования – теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

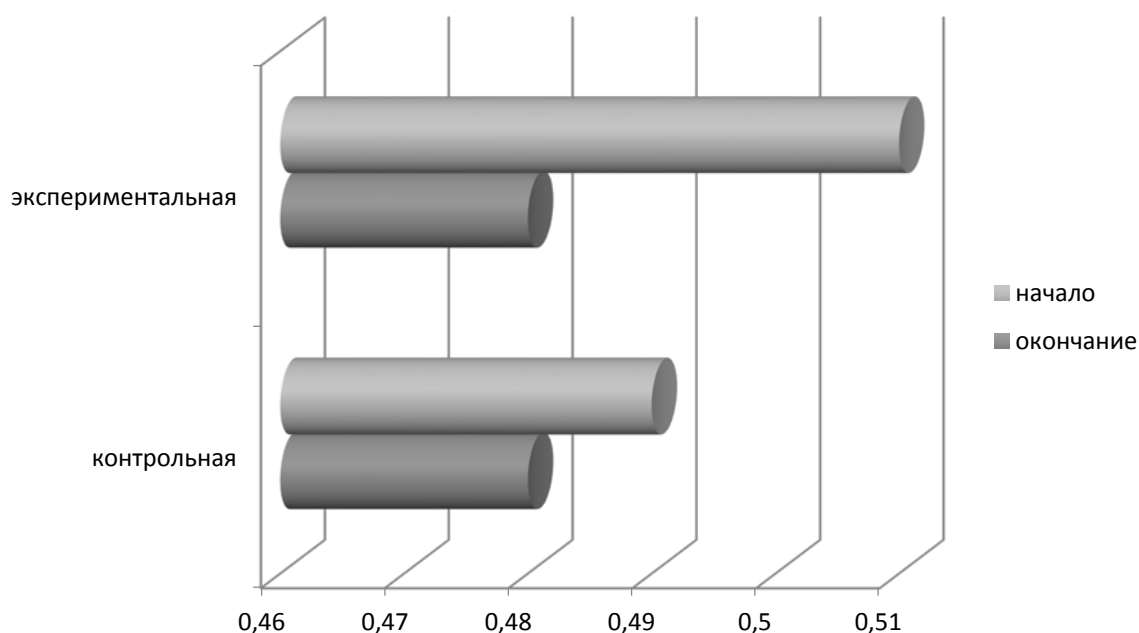
Исследование проходило на базе Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I на отделении «Единоборства и тяжелая атлетика» в течение шести месяцев в двух группах борцов вольного стиля по 8 человек в каждой. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы из числа занимающихся 16–25 лет, спортивная квалификация от 1-го взрослого разряда до кандидата в

мастера спорта. В систему тактической подготовки экспериментальной группы входило: 1) детальное теоретическое изучение правил вольной борьбы; 2) осознание тактических действий, здесь спортсмены обучались избирать стратегическую линию поведения в борьбе в зависимости от индивидуальных особенностей; 3) обогащение и осознанное совершенствование тактических действий; 4) перспективное прогнозирование тактики, восприятие и анализ соревновательной ситуации; 5) мысленное решение тактических задач; 6) двигательное решение тактических задач [2, 3].

Нами были организованы и проведены два соревнования между спортсменами контрольной и экспериментальной групп: одно – до начала педагогического эксперимента, а другое – после. На соревнованиях с помощью метода экспертной оценки нами определялась эффективность применения борцами своего технического арсенала как отношение эффективных приемов к числу всех технических действий, выполняемых борцами. Результаты исследования представлены в таблице и на рисунке.

Динамика эффективности применения технического арсенала

Группа	Среднегрупповые значения		Различия	
	начало эксперимента	окончание эксперимента	t	значимость
Контрольная	0,48±0,02	0,49±0,02	0,97	p > 0,05
Экспериментальная	0,48±0,02	0,51±0,03	3,74	p < 0,05



Динамика эффективности применения технических действий у борцов контрольной и экспериментальной групп в процессе педагогического эксперимента

В результате применения экспериментальной методики тактической подготовки борцов вольного стиля в течение шести месяцев произошел достоверный прирост эффективности проведения технических действий у борцов экспериментальной группы, а в контрольной группе такого роста не выявлено.

Были подведены итоги соревнований. Из восьми спортсменов экспериментальной группы 1-е место заняли 2 человека, 2-е место – 2 человека, 3-е место – 1 человек. В контрольной группе результаты были несколько хуже, что подтверждает правильность использованной методики по повышению эффективности тактического мастерства квалифицированных борцов вольного стиля.

Установлено, что применение экспериментальной методики тактической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля позволило статистически значимо ($p < 0,05$) повысить показатель эффективности технических действий борцов в соревнованиях.

Библиографический список

1. Руденко, Г.В. Проявление свойств нервной системы в соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / Г.В. Руденко, В.А. Куванов, Д.А. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 59–60.
2. Савельев, Д.С. Влияние занятий спортивными единоборствами на психологический потенциал студентов-первокурсников / Д.С. Савельев, С.А. Сидоренко // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 5. – С. 43–45.
3. Ткачук, М.Г. Влияние соматотипа на свойства личности борцов / М.Г. Ткачук, И.А. Панченко, Я.А. Куванов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 58–60.

УДК 796.81

В.А. Куванов
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ САМБО

Аннотация: в данной работе были исследованы пути повышения эффективности тактической подготовки в борьбе самбо на примере борцов-студентов, разработана и апробирована система усовершенствования тактической подготовки борцов-студентов, которая может быть включена в тренировочный процесс борцов-самбистов.

Ключевые слова: спортивная борьба, борьба самбо, тактическая подготовка.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс самбистов-студентов экспериментальной методики тактической подготовки повысит успешность их соревновательной деятельности.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику тактической подготовки борцов для повышения успешности соревновательной деятельности в борьбе самбо.

Методы исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Исследование проходило на базе спортивного отделения «Единоборства и тяжелая атлетика» ПГУПС. В исследовании принимали студенты,

занимающиеся борьбой самбо. Были сформированы 2 группы по 6 человек в каждой, контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по традиционной методике. В экспериментальной группе использовалась экспериментальная методика, которая включала: 1) теоретические занятия по тактике в борьбе и способах ее применения; 2) проведение эпизодов схваток, направленных на решение определенных задач; 3) схватки, которые проводились по правилам соревнований с условием использования полученных знаний. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились 3 раза в неделю в течение 6 месяцев. Для выявления влияния эксперимента между группами проводились соревновательные схватки. Схватки проводились до эксперимента, через 3 месяца после начала эксперимента, а также в конце эксперимента. После контрольных соревнований с экспериментальной группой проводился анализ схваток, выявление ошибок, после чего недочеты в подготовке и ошибки исправлялись и корректировались в дальнейшей подготовке с экспериментальной группой.

В ходе нашего исследования мы определяли такие показатели, как количество попыток проведения приемов (КПП) и количество удачно проведенных приемов (КУП). По результатам контрольных схваток мы определили исходные данные групп: контрольная группа – общее количество КПП-18, КУП-11, экспериментальная группа – КПП-20, КУП-13, количество побед в каждой группе – 3. Уровень подготовки двух групп на начальном этапе эксперимента одинаковый. После трех месяцев тренировок были проведены контрольные схватки в тех же группах. Данные получились следующие: контрольная группа – КПП-26, КУП-17; экспериментальная группа – КПП-30, КУП-21. Количество побед у контрольной группы – 2, у экспериментальной – 4. У экспериментальной группы показатели увеличились, что связано с тем, что спортсмены уже наработали определенные тактические действия. Возросшее количество попыток проведения технических действий в экспериментальной группе показывает, что спортсмены стали себя лучше и увереннее чувствовать в поединках с противниками. У них появились наработки, позволяющие им применять больше технических действий и, следовательно, получать большее количество удачно проведенных приемов [1, 2]. В конце эксперимента снова проводились контрольные схватки. Здесь результаты намного отличались от начальных: контрольная группа – КПП-21, КУП-12, побед – 1; экспериментальная группа – КПП-34, КУП-26, побед – 5.

Сравнительный анализ количества удачно проведенных приемов в обеих группах на последних соревнованиях приведен в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Сравнительный анализ количества удачно проведенных приемов в контрольной и экспериментальной группах на последних контрольных соревнованиях

Группы	n	Количество удачно проведенных приемов						x	δ	m	t	p
		3	5	5	4	3	6					
Экспериментальная	6	3	5	5	4	3	6	4,3	1,2	0,55	0,38 < 0,05 (2,23)	
Контрольная	6	1	2	1	3	4	1	2	1,2	0,55		

Сравнительный анализ количества проведенных приемов в контрольной и экспериментальной группах на последних контрольных соревнованиях

Группы	n	Количество попыток проведенных приемов						x	δ	m	t	p
		5	8	6	4	5	6					
Экспериментальная	6	5	8	6	4	5	6	5,6	1,6	0,72	2,1 < 0,05 (2,23)	
Контрольная	6	3	4	3	3	6	2	3,5	1,6	0,72		

С увеличением уровня тактической подготовки у спортсменов экспериментальной группы растет и количество успешно проведенных действий. Спортсмены более тонко стали чувствовать схватку и, что самое главное, – моменты, которые наиболее благоприятны для успешного выполнения приемов. Количество успешно проведенных приемов у контрольной группы падает. Это связано с тем, что борцы экспериментальной группы постоянно навязывают им свою борьбу, что вынуждает борцов контрольной группы обороняться, от этого меньше попыток проведения приемов, а следовательно, и успешных действий.

Библиографический список

1. Куванов, В.А. Развитие специальной гибкости у студентов борцов вольного стиля / В.А. Куванов, П.Б. Святченко, Н.Д. Алексеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159.) – С. 153–156.
2. Куванов, В.А. Исследование мышечного тонуса / В.А. Куванов // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург 2017 г. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 59–60.

УДК 797.2

Е.Н. Мироненко
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск
В.Б. Антипин
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск
А.В. Потапенко
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ**

***Аннотация:** в статье раскрываются основы скоростно-силовой подготовки пловцов, обучающихся в вузе. Приводятся основные моменты методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств данного контингента студентов.*

***Ключевые слова:** плавание, подготовка, скоростно-силовые качества, студенты.*

Отличительными особенностями плавания является то, что во всех четырех стилях спортивного плавания участвует все тело, т. е. движения совершаются и верхними и нижними конечностями, в отличие от наземных видов спорта. Поэтому здесь требуются скоординированные действия всей скелетно-мышечной системы, чтобы каждая часть тела вносила максимально эффективный вклад в поступательное движение пловца в воде.

Главной задачей силовой подготовки пловцов является именно достижение высоких показателей силы и мощности движений при выполнении основных двигательных действий, характерных для плавания: выполнение старта, поворота, работы циклического характера. Поэтому в силовой подготовке выделяется очень важный раздел, связанный с повышением способностей пловцов к реализации имеющегося силового потенциала в процессе плавания.

В упражнениях на циклических тренировочных станциях общая и специальная выносливость развиваются в ходе регулярных занятий, проводимых не менее трех раз в неделю. Развитие происходит сначала за счет постепенного увеличения времени тренировки, за счет выполнения большого количества упражнений на станциях комплекса, а затем за счет увеличения интенсивности и увеличения скорости.

Специальная силовая выносливость достигается путем выполнения силовых упражнений с умеренной скоростью при использовании веса, примерно равному 50 % от максимального значения. При скоростно-силовых упражнениях после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам обычный вес постепенно увеличивается.

При определении соотношения скоростной интенсивности работы и работы, способствующей развитию силовой выносливости, учитывается специализация пловца и структура его мышечной ткани. Мышечная ткань у пловцов, специализирующихся на спринте, характеризуется чрезвычайно высокой долей быстрых мышечных волокон, отличающихся высокой усадкой и быстрым высвобождением энергии. В мышцах, которые несут большую часть нагрузки во время плавания, эти волокна составляют 70–80 % и более. В отличие от спринтера основная задача пловца-стайера – научиться правильно распределять ресурсы организма. А для этого он должен прекрасно владеть техникой плавания на дальние заплывы, обладать выносливостью и уметь четко распределять скорость на всю дистанцию. В принципе, техника стайера от спринтера отличается немногим. Она более аккуратная и позволяет экономить энергию, не такая скоростная. Стайер делает меньше гребков руками, более мягко работает ногами, аккуратнее входит в повороты и изгибает сильнее руки во время гребка, используя не только плечевые мышцы, но и крупные мышцы груди.

Пловцы, специализирующиеся на длинных расстояниях, имеют много мышечной ткани, состоящей из медленных мышечных волокон, характеризующихся высокой эффективностью метаболических процессов и большой выносливостью. Некоторые пловцы-стайеры на 80–90 % состоят из этого типа клетчатки. Таким образом, спринтеру приходится много работать с развитием максимальной и взрывоопасной силы, а у стайеров – с развитием силовой выносливости.

Для воспитания скоростно-силовых качеств характерным является применение непредельных отягощений и установка на максимально возможную скорость выполнения упражнения. Общее правило для определения величины отягощения состоит в том, чтобы его увеличение заметно не замедля-

ло скорости выполнения упражнения по сравнению со скоростью выполнения аналогичных движений. В общем, чем больше усилия, преодолеваемые пловцом в реальных условиях, тем шире должен быть диапазон тренировочных отягощений при воспитании скоростно-силовых качеств.

Нас заинтересовал вопрос развития скоростно-силовых качеств пловцов, занимающихся в секции плавания Омского государственного университета путей сообщения. На всех соревнованиях, начиная от областных и заканчивая Спартакиадой вузов транспорта, программа включает короткие дистанции – от 50 до 100 м, здесь выносливость не очень важна, а наибольшее значение имеет скоростно-силовая подготовленность, поэтому мы считаем, что данный вопрос очень актуален. Мы решили рассмотреть возможность увеличения скорости плавания путем развития именно скоростно-силовых способностей, так как спортсмены-пловцы в рамках университетских занятий тренируются 3–4 раза в неделю по полтора часа.

Изучив литературу и опираясь на собственный опыт, мы решили изучить уровень развития скоростно-силовых качеств членов сборной команды ОмГУПС по плаванию и разработать методику их совершенствования. Всего в эксперименте приняли участие 16 спортсменов-юношей, занимающихся в секции.

Для оценки уровня скоростно-силовой способности мы использовали следующие показатели: на суше – упражнения с «взрывным» характером: рывок гири, прыжок вверх с вытягиванием шнура, прыжок в длину с места, сила тяги на суше; в воде – коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ) (соотносящий силу тяги на суше и в воде) [1], коэффициент скоростной координации (КСК), показывающий, насколько эффективно координирует пловец движения рук и ног в целостном двигательном действии [2], скорость плавания в полной координации основным способом, скорость плавания при помощи рук, скорость плавания при помощи ног, а также темп и длину шага при плавании в координации и при помощи рук. Все измерения проводились на отрезке 10 м, исключая отталкивание от бортика бассейна, – это та дистанция, на которой пловец способен развить максимальную скорость.

Далее мы провели эксперимент – зафиксировали данные показатели (всего 15 показателей) в начале спортивного сезона (октябрь 2021 г.) у всех юношей-спортсменов. Затем мы разделили методом случайного выбора 16 человек на равные группы – контрольную и экспериментальную. Эксперимент длился 6 месяцев.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, экспериментальная – по разработанной нами методике: одна тренировка в неделю была посвящена развитию скоростно-силовых способностей.

При подборе средств направленного воздействия на развитие скоростно-силовых способностей мы уделяли внимание подготовительным упражнениям с «взрывным» характером усилий (рывок штанги, метания, прыжки и т. п.). Также использовали упражнения ударного типа, предназначенные для воздействия на реактивные свойства двигательного аппара-

та. Отличительная черта этих упражнений – стимулирование мощности преодолевающих усилий с помощью инерционных сил, как, например, при выпрыгивании вверх в темпе после прыжка в глубину или при рывковом поднимании груза на блочных устройствах.

Какими бы ни были природные задатки, высокого уровня развития скоростно-силовых качеств можно достичь лишь при тщательно продуманной и систематической тренировке. Основным условием воспитания таких качеств при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разносторонней строго специализированной подготовки (работа над такими физическими качествами, как сила, быстрота, выносливость).

Развитие скоростно-силовых способностей прежде всего способствует развитию так называемых элементарных форм проявления скорости в учениях на суше; скорость двигательной реакции; способность развивать максимальный темп движений, выполнять высокоскоростные одиночные «взрывные» движения (например, вскакивать на возвышенность, бросать мяч, толкать). Разнообразная физическая подготовка пловцов на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростно-силовых способностей.

Также для развития скоростно-силовых способностей использовались упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешним отягощением (например, метание набивного мяча).

При подборе свойств развития скоростно-силовых способностей в воде мы уделяли внимание упражнениям «взрывного характера» при плавании различными стилями плавания, а также специальным упражнением – например, плавание при помощи лопаток, плавание с «сопротивлением», плавание с растягиванием резинового шнура; также использовались различные упражнения: плавание «на темп» с поднятой над водой головой, «руки» – кроль, «ноги» – дельфин, ватерпольным кролем, «руки» – брасс, «ноги» – дельфин и др.

По окончании эксперимента мы протестировали обе группы по тем же показателям, что и в начале. Выявили, что большинство показателей в экспериментальной группе изменились ($p \leq 0,05$) в сторону улучшения. В контрольной же группе улучшились только два показателя – прыжок вверх и абсолютная скорость плавания в координации.

Это и должно было произойти, так как контрольная группа также работала над совершенствованием скоростных качеств, а скорость – это интегральный показатель, повышение которого зависит от многих факторов. Из показателей, которые характеризуют развитие именно скоростно-силовых способностей в контрольной группе, изменился лишь прыжок вверх. В экспериментальной группе все показатели скоростно-силовой подготовленности возросли, что свидетельствует о том, что предлагаемая нами методика развития скоростно-силовых способностей способствует повышению их уровня у пловцов.

Библиографический список

1. Мироненко, Е.Н. Исследование координационной структуры целостного способа в оценке технического мастерства юных пловцов / Е.Н. Мироненко, А.С. Франченко // Спорт, физическая культура и здоровье : сборник научных статей ученых Западной Сибири и Урала. – Тюмень, 2001. – С. 38–41.
2. Мироненко, Е.Н. Разработка, практическое и теоретическое обоснование способа оценки координационной структуры техники плавания квалифицированных пловцов / Е.Н. Мироненко, А.С. Франченко / Научные труды : ежегодник. – Омск : Изд-во СибГАФК, 2001. – С. 124–126.

УДК 796.09

О.В. Мухаметова
ФГБОУ ВО СГУПС, Новосибирск
Е.В. Климова
ФГБОУ ВО СГУПС, Новосибирск

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ

Аннотация: в данной статье обсуждаются задачи и цели спортивного комплекса ГТО. В ходе сравнения советского и современного комплекса ГТО был выделен ряд его особенностей, которые позволяют увеличивать долю заинтересованного населения к двигательной активности и спорту, воспитывая у них ответственность за свою физическую форму и здоровье. Авторы констатируют, что без должного внимания к физическому воспитанию и физической культуре невозможно социальное развитие общества.

Ключевые слова: физическая активность, ГТО, спортивный комплекс ГТО, особенности ГТО, внедрение ГТО, спорт, двигательная активность, физическое воспитание, знак ГТО.

Еще в V веке до нашей эры древний врач Гиппократ утверждал: «Все части тела, если их использовать в умеренных количествах и упражнять в трудах, к которым каждый привык, становятся благодаря этому здоровыми и хорошо развитыми и медленно стареют, но если они не используются и оставлены без дела, они становятся подверженными болезням, замедляют рост и быстро стареют». Однако к XXI веку вера в ценность физических упражнений для здоровья настолько угасла, что отсутствие физических упражнений теперь представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения всех стран, в том числе и России. В связи с этим на сегодняшний день остро встает необходимость в повышении показателей физической подготовленности и двигательной активности у наших граждан.

Практика физической активности является ключевым фактором в развитии, продвижении и поддержании привычек здорового образа жизни в любом возрасте. Нет ничего нового в наблюдении за тем, что физическая активность и упражнения приводят к лучшему ощущению здоровья и благополучия. Улучшение психического здоровья, эмоционального, психологического и социального благополучия и когнитивных функций также связано с физической активностью. Физическая активность является одним из

наиболее важных компонентов успешного укрепления здоровья и профилактики заболеваний для отдельных лиц и сообществ [1, 2]. Признание важности отсутствия физической активности как фактора риска хронических заболеваний и преждевременной смертности привело к разработке рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и все большего числа национальных правительств по всему миру, ориентированных на общественное здравоохранение.

Развитие физической культуры и спорта, создание системы здорового воспитания является общенациональной задачей общества. Распространенность и воздействие на здоровье отсутствия физической активности, а также данные, свидетельствующие о ее восприимчивости к изменениям, привели к действиям, направленным на увеличение физической активности в последующем. Распространено мнение, что чем раньше в жизни может быть укоренено это важное поведение в отношении здоровья, тем большее влияние оно окажет на здоровье на протяжении всей жизни. Таким образом, важная роль, которую физкультура играет в пропаганде оздоровительной физической активности, подтверждается целями «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» [3]. Данный указ от 24 марта 2014 года содержит в себе цели и задачи комплекса ГТО. Возрождение комплекса ГТО обусловлено тенденцией на снижение уровня двигательной активности населения России. Социальное развитие не может проходить без развития физической культуры. В связи с этим комплекс ГТО становится основой физического воспитания граждан России, а также определяет государственные требования к улучшению физкультурно-спортивных работ. Внедрение комплекса ГТО ставит своей целью улучшение физической подготовленности населения страны. Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

1. Пропаганда физической культуры и спорта с целью увеличения уровня заинтересованности в физической активности.

2. Формирование у всех слоев населения осознанного подхода к занятиям физической культурой и спортом.

3. Уделение достаточного внимания грамотности в вопросах физической культуры. Формирование и развитие навыков восприятия нагрузки, темпа физической подготовки и применение полученных знаний с целью укрепления здоровья.

Известно, что комплекс ГТО, существовавший в СССР, был больше ориентирован на повышение процента выполнивших нормы в каждой возрастной группе, т. е. советская система комплекса ГТО характеризовалась формальным подходом к выполнению нормативов гражданами, являясь обязательным мероприятием. Это привело к тому, что после упразднения комплекса ГТО в 1991 году последующее десятилетие характеризовалось спадом физической активности, ухудшением здоровья и снижением уровня физической подготовки у всех слоев граждан [1]. Особенность современного комплекса ГТО заключается в том, что он строится на принципах добровольности и доступности, учитывает физические возможности каж-

дого слоя населения, а также ориентирован на повышение уровня здоровья граждан. Это открывает значительные возможности для принятия и укрепления законов о физическом воспитании и физической активности на государственном уровне. Значение комплекса ГТО также заключается в том, что данный комплекс является основой для разработок эффективных программ по физическому воспитанию во всех учреждениях и организациях в области физической культуры и спорта, что позволяет воспитывать в гражданах ответственность за свою физическую форму и физическое состояние.

Новосибирская область, согласно рейтингу «реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» за 1 квартал 2021 года заняла 43-е место среди других регионов России. Количество зарегистрированных в ЭБ ВФСК ГТО за весь период составило 175 884 человека, за отчетный квартал – 11 065 человек. Население, принявшее участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО за квартал – 4040 человек [4]. Уже в 2022 году по итогам первого квартала Новосибирская область по состоянию на 1 января 2022 года заняла 34-е место среди остальных регионов страны, а по состоянию на 1 апреля 2022 года поднялась в рейтинге на три позиции и заняла 31-е место. Количество зарегистрированных в ЭБ ВФСК ГТО за весь период выросло на 27,4 % и составило 224 173 человека, за отчетный квартал – 11 291 человек. За квартал приняли участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО – 9733 человека [5].

Из приведенной статистики видно, что заинтересованность к сдаче комплекса ГТО за год выросла, что говорит о том, что с поставленными задачами комплекс ГТО справляется, а значит, достигаются все поставленные цели.

Библиографический список

1. Иванов, О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов, М.А. Титенева // Вестник ЮГУ. – 2016. – № 1 (40). – С. 174–176.
2. Уильямс, П.Т. Физическая подготовка и активность как отдельные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: метаанализ. Медицинские научные спортивные упражнения.
3. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636> (дата обращения: 12.05.2022).
4. Рейтинг ГТО за 1 квартал 2021 года. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/609a56d5cea55.pdf> (дата обращения: 12.05.2022).
5. Рейтинг ГТО за 1 квартал 2022 года. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/626be7d923983.pdf> (дата обращения: 12.05.2022).

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ПРИКЛАДНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА)

***Аннотация:** многообразие имеющихся на сегодняшний день разработанных видов единоборств позволяет преподавателю физической культуры вуза использовать на своих занятиях лучшие наработки, отвечающие не только образовательным стандартам, но и вызовам жизни.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, единоборства, классификация, спортивные единоборства, прикладные единоборства.*

В современном развивающемся мире все больше становится спортивных видов единоборств, не только признанных олимпийским комитетом, но и национальными федерациями по спортивным видам единоборств, а также частными клубами и авторскими методиками в сфере занятий прикладными и спортивными видами единоборств. Сегодняшнему студенту довольно сложно разобраться во всем этом многообразии единоборств.

Прежде чем классифицировать единоборства, нам хотелось бы определиться с понятийным аппаратом. Согласно словарю Ожегова, единоборство – это «Бой один на один» [4]. Как мы понимаем, бой один на один подразумевает под собой какие-либо ограничения, т. е. правила. Мы считаем, что это относится к ведению спортивного поединка. Что касается прикладного единоборства, то оно напрямую выходит из понятия Ю.И. Гришиной о том, что «профессионально-прикладная физическая культура – это социально-детерминированная область общей культуры человека, характеризующаяся высокой степенью образованности в области физической культуры и спорта, развитием двигательных умений и навыков, способствующих более успешному овладению профессией. Она выступает также как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования» [2]. Таким образом, под прикладным единоборством мы понимаем не столько спортивный поединок, сколько развитие двигательных умений и навыков в области единоборств, которые можно успешно применить в ситуации, сопряженной с риском для жизни [1]. Мы считаем, что прикладное единоборство является более объемным понятием, чем спортивное единоборство. Это обусловлено наличием правил в спортивных единоборствах, необходимостью в площадках для проведения соревнований и прочими ограничениями. Прикладное же единоборство не может быть ограничено чем-либо, поскольку оно четко реагирует на обстоятельства, а не ориентируется на правила, и может быть применено в любом месте. А в методическом плане оно включает в себя лучшие наработки спортивных видов единоборств [3].

Вопросам классификации единоборств посвящено достаточное количество научных работ. Так, одни исследователи выделяют 4 группы единоборств: спортивные, традиционные, прикладные и внутренние [5]. Ю.А. Шулика в своей классификации дает три вида единоборств по критерию «условия соперничества»: полуконтактные (ударные), контактные (борьба) и смешанные [5]. Основанием же нашей классификации является ситуативность. В ситуации, когда единоборства учитывают правила проведения поединка, они классифицируются нами как спортивные единоборства. Если же они отвечают вызовам жизни, то мы их относим к прикладным единоборствам (см. таблицу).

Классификация единоборств

Единоборства				
Спортивные				Прикладные (с оружием, без оружия)
Борьба		Смешанные	Ринговые дисциплины	
В одежде	Без одежды			
Дзюдо Джиу-джитсу Самбо	Греко-римская Вольная Грепплинг	Рукопашный бой Кудо Армейский рукопашный бой	Бокс Кик-боксинг Тайский бокс Сават	Боевые приемы борьбы Рукопашный бой Кадочникова РОСС А.И. Ретюньских

Задача преподавателя вуза видится в том, чтобы прежде всего научить студента средствами спортивных единоборств уметь применять полученные навыки в жизни, там, где нет судей и правил как таковых, но в рамках действующего законодательства.

Библиографический список

1. Бубенцов, Ю.М. Здоровьесбережение через систему единоборств: методические рекомендации для изучения теоретического курса и практических занятий для студентов очной формы обучения / Ю.М. Бубенцов, С.М. Бураков, А.Г. Лихачев. – Екатеринбург, 2012. – 4 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д : Еникс, 2019. – С. 14.
3. Оборин, А.В. Комплексно-прикладное дзюдо как раздел физической культуры курсантов Пермского института ФСИН России / А.В. Оборин, М.Ю. Нохрин // Вестник Пермского института ФСИН России. – 2011. – № 1 (3). – С. 38–40.
4. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Азъ, 1994. – С. 907.
5. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схалях. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – С. 795.

А.О. Онищук
СПбГБУ СШОР «КШВСМ», Санкт-Петербург
Е.М. Чепак
ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

***Аннотация:** спортсмену-стрелку, выступающему в соревнованиях, важно проявлять стабильность со способностью долгое время удерживать неподвижное состояние своего тела. Значительная нагрузка у спортсменов-стрелков происходит в асимметричной позе, в период удержания оружия. Удержание неподвижного исходного положения возможно лишь за счет включения в работу необходимых мышечных групп и стабилизации позвоночника, предохраняющего от травмирующих воздействий на организм спортсмена. Недостаточно развитая мышечная система (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, мышцы рук и ног) может привести к различным травмам и в том числе к хроническим заболеваниям. Высокий уровень физической подготовленности и правильная стрелковая изготовка помогут спортсмену избежать отрицательных последствий от высоких нагрузок на соревнованиях и станут лучшими мерами профилактики травматизма.*

***Ключевые слова:** травматизм, пулевая стрельба, профилактика травматизма.*

Спортсмены-стрелки, выступая в соревнованиях, испытывают высокий уровень напряженности от соревновательной деятельности. Повышенные требования предъявляются и к состоянию здоровья, функционированию всех систем организма. Соревновательные упражнения у спортсменов-стрелков могут длиться в течение нескольких часов, и малейшее проявление усталости может негативно сказаться на качестве стрельбы. Для выполнения столь напряженной деятельности стрелок должен иметь высокий уровень физической подготовленности, в особенности – статическую силовую выносливость и развитую мускулатуру.

Целью работы являлся анализ травм и хронических заболеваний высококвалифицированных спортсменов-стрелков, разработка практических рекомендаций, направленных на их профилактику.

У пулевой стрельбы как одного из направлений спортивной стрельбы существует своя особенность. В процессе тренировки спортсмены-стрелки длительное время находятся в асимметричной статичной позе, что может привести к развитию кифоза, а со временем и к серьезным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Большая нагрузка ложится на мышцы ног, и в частности стоп. Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний у стрелков из любого вида оружия, также встречается варикозное расширение вен нижних конечностей [4].

Во время стрельбы спортсмену-стрелку нужно проявлять стабильный мышечный тонус в сочетании с прицеливанием. Большинство спортсменов осуществляют прицеливание только правым глазом, в связи с чем спортсмен склонен к развитию амблиопии. Асимметричное положение тела стрелка-пистолетчика осложняется весом пистолета (от 600 до 1200 г), кото-

рый необходимо удерживать в правой вытянутой вперед руке, повернув голову вправо. Нельзя не учитывать тот факт, что в пулевой стрельбе спортсмены-пистолетчики выступают с оружием разного калибра: пневматическое оружие (4,5 мм), малокалиберное (5,6 мм) и крупнокалиберное (7,62 мм). При скоростной стрельбе из малокалиберного пистолета стрелок вынужден контролировать одинаковое положение правого плечевого сустава, удерживая его в закреплённом положении, чтобы правильно принять отдачу. Часто новички совершают ошибку – поднимают плечо вверх, прижимая к щеке. Такое положение очень неестественно и под весом пистолета может привести к хронической травме. Для выполнения пяти выстрелов по мишеням, стоящим в ряд, за 4 с с переносом корпуса стрелок выполняет перенос веса тела на правую ногу, что усиливает давление на стопу.

На тренировочных занятиях стрелки скоростных упражнений выполняют до 300 выстрелов. Звуковое давление от выстрела калибром 5,6 мм соответствует 130–140 дБ. По мнению исследователей, опасным для слуха считается порог в 100 дБ [3]. Несмотря на то что стрелки используют стрелковые наушники, они периодически все равно слышат выстрелы без них. В связи с этим у спортсменов, выступающих более 10 лет, может наблюдаться снижение слуха.

Рассматривая крупнокалиберный пистолет-револьвер, необходимо отметить, что он отличается большой массой и отдачей (750 г). Отдача после выстрела требует от спортсмена закрепления лучезапястного сустава в прямом положении, а локтевого – в супинированном. Нагрузка на суставы оценивается как очень высокая. По этой причине женщины не участвуют в данной соревновательной дисциплине, чтобы исключить вероятность травмы.

Свои особенности имеет и пневматическое оружие. Ствол в этом виде оружия длинный, что осложняет его удержание долгое время (в данном упражнении спортсмену необходимо выполнить 60 зачетных выстрелов, пневматический старт длится 1 час 45 минут). Такую нагрузку многие стрелки для удержания равновесия компенсируют, вынужденно отклоняя туловище назад во фронтальной плоскости, при этом таз выводят вперед. Таким образом, нагрузка на мышцы правой руки несколько снижается, а на поясничный отдел значительно увеличивается. В связи с этим пневматисты сталкиваются с остеохондрозом позвоночника и гипертонусом мышц поясничного отдела.

С целью определения самых распространенных травм, способов профилактики травматизма нами был проведен опрос спортсменов сборной команды Санкт-Петербурга и России. В опросе принимали участие стрелки, имеющие звание мастера спорта и выше, возраста от 16 до 40 лет. 24 спортсменам был задан вопрос: «С какими болями и травматическими повреждениями пришлось столкнуться за время спортивной карьеры?» Шестеро спортсменов отметили хронические травмы правого плечевого сустава. Призер чемпионата Европы рассказал нам об артрозе 2-й степени. Призер Олимпиады и чемпион Европы 2017 года на протяжении многих

лет лечил тендинит длинной головки бицепса. Участник Олимпиады и чемпион мира отмечал у себя воспаление суставной капсулы. Спортсменка юниорской команды поведала о воспалительном заболевании синовиальной сумки – бурсите. Чемпионка России 2018 года до сих пор лечит дистрофические изменения суставной капсулы головки плечевого сустава. Четверо пистолетчиков указали на боли в локтевом суставе, двое указали на лучезапястный сустав (артроз, стилоид). Десять стрелков столкнулись с болью и гипертонусом мышц позвоночника, из них пятеро – в поясничном отделе, двое – в грудном, четверо – в шейном отделе. Спортсмены-стрелки также отмечают уменьшение амплитуды ротационных движений, грыжи и протрузии, люмбалгию. Страдают плоскостопием 40 % опрошенных стрелков. И лишь 10 % опрошенных спортсменов-стрелков при опросе не отметили у себя хронических травм.

На вопрос «Когда появляются первые болевые ощущения у спортсменов сборной команды в процессе тренировочных занятий?» спортсмены отметили, что начали сталкиваться с болевыми ощущениями уже на третий-четвертый год тренировочных занятий.

100 % опрошенных спортсменов-стрелков считают причиной травм асимметричную изготовку, негативно влияющую на мышечный корсет тела, работу внутренних органов и значительную физическую нагрузку, которая возникает в ходе выступлений на соревнованиях. Они рекомендуют больше внимания уделять общей и специальной физической подготовке. Лучшими профилактическими мерами спортсмены считают правильную, максимально приближенную к симметричной стрелковой изготовке во время удержания оружия соответствующую физическую подготовленность. Чемпионка мира среди юниоров 2014 года рекомендовала упражнения с дополнительным весом и резиновыми эспандерами на верхнюю часть тела и скандинавскую ходьбу. Неоднократный чемпион мира, участник Олимпийских игр 2020 года для лучшего восстановления спортсменов советует уделять внимание не только общей физической подготовке, но и массажу, упражнениям, направленным на растяжение мышц.

Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов-стрелков можно разделить на травмы костного и связочно-мышечного аппарата. Характерными особенностями появления таких травм являются статические условия выполнения соревновательных упражнений. При большом объеме тренировок тело спортсмена, находящееся в неестественном положении, начинает программу приспособления. Опорно-двигательный аппарат начинает подключать дополнительные резервы, усиливая нагрузку на поддерживающие мышцы, связки и суставы. Следствием этого процесса является рассасывание минеральных компонентов и истончение костной и соединительной ткани, нарушение трофики нервных волокон [1].

На наш взгляд одним из самых распространенных синдромов неврологического заболевания является гипертонус, который выражается в постоянном напряжении (сокращении) мышц даже в состоянии покоя. К распро-

страненным заболеваниями суставов и сухожилий можно отнести стилоид, тендинит, артрит, артроз, которые проявляют себя в виде постоянной боли в области сустава, снижении его силовых показателей, невозможности переносить длительную нагрузку и работу с отягощением. К скелетным травмам относят остеохондроз, грыжи межпозвоночного диска, сколиоз, что не позволяет спортсменам уверенно выступать из-за ощущения скованности, уменьшения амплитуды движений, резкой «стреляющей» боли.

Значительное большинство опрошенных (90 %) спортсменов отмечают у себя хронические травмы и заболевания. Из них 50 % имеют боли в суставах правой руки (наиболее часто в плечевом суставе), 35 % ощущают гипертонус и люмбагию в поясничном отделе, 10 % испытывают ограничения в подвижности шейного отдела позвоночника, 5 % сталкивались с амблиопией.

Последствиями боли становится невозможность удерживать оружие в правильном положении. Спортсмен вынужден отвлекаться даже при незначительных болевых ощущениях от точной сконцентрированной работы с оружием.

С целью профилактики травматизма спортсменов-стрелков нами были разработаны комплексы упражнений по специальной физической подготовке [2] и практические рекомендации, которые заключаются в следующем:

1. Важной профилактической мерой травматизма является подготовка с оружием, которая заключается в максимально приближенной к симметричному положению тела. Подготовка стрелка должна соответствовать виду стрельбы (медленная, быстрая) и классу оружия (пневматическое, малокалиберное, крупнокалиберное). Стоит отметить, что наличие удобной стрелковой обуви (ботинки с толстой плоской подошвой из плотного материала) облегчит нагрузку на стопы и таз, что, в свою очередь, позволит принять правильную позу.

2. Не менее значимой мерой профилактики травматизма является высокий уровень физической подготовленности стрелка. Особенно важно на наш взгляд использование тренировочных упражнений, направленных на силу мышц, не только участвующих в стрельбе (мышцы правой руки), но и мышц спины, шеи, брюшного пресса, плечевого пояса. Также важно, чтобы мышцы оставались в эластичном состоянии, для чего необходимо после основной тренировки добавлять комплекс упражнений на растягивание. Спортсменам-стрелкам следует выполнять не менее трех силовых тренировок в неделю на разные группы мышц.

3. Во избежание появления гипертонуса спортсменам-стрелкам следует включать в тренировочный и соревновательный циклы курсы спортивного массажа (3 раза в неделю) и посещение бани (не менее 1 раза в неделю).

Библиографический список

1. Артаманова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие / Л. Л. Артаманова. – Москва : Владос-Пресс, 2010. – 389 с.
2. Онищук, А.О Совершенствование специальной физической подготовки в пулевой стрельбе на этапе начальной спортивной специализации / А.О. Онищук, Е.М. Чепан

ков // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт : возможности и перспективы : материалы V научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. / под общей редакцией В.И Храпова. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО СПбГУПТД, 2017. – С. 142–146.

3. Осипов, О.О. Использование технических средств обучения в процессе совершенствования навыков скоростной стрельбы из пистолета : методические рекомендации / О.О. Осипов, В.Ф. Выштикалюк, Д.В. Пивоваров. – Омск, 2010. – 19 с.

4. Тарасова, Л.В. Анализ соревновательной подготовки в стрелковых видах спорта / Л.В. Тарасова, П.Ю. Тарасов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 4. – 64 с.

УДК 796

А.М. Перова

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), Ростов-на-Дону

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОСТПАНДЕМИЮ

Аннотация: в данной статье рассмотрено, как повлияла пандемия на отношение молодежи к физической культуре. Анализ проведен с учетом исследований в данной области и статистики.

Ключевые слова: пандемия, спорт, физическая культура, молодежь, статистика, COVID-19.

Весна 2020 года стала временем, когда весь мир охватила коронавирусная инфекция. Каждым государством были приняты меры, направленные на предотвращение ее дальнейшего распространения путем введения самоизоляции, социальной дистанции в общественных местах, ношения масок и перчаток [1].

После смягчения всех мер, но все же при наличии определенных ограничений образовательные учреждения находились в дистанционном формате обучения. Все, вместе взятое, естественно, отразилось на физическом здоровье каждого человека. Молодежь больше стала проводить времени дома за компьютером или телефоном [2].

Мы провели опрос 35 человек, результаты которого будут отмечаться по ходу нашей работы.

Из-за ограниченного пространства молодежь была лишена возможности заниматься спортом в привычных условиях: на спортивных площадках, стадионе, спортивных залах. Нами был проведен опрос среди студентов, который выявил, что у большей части из них (около 80 %) в период самоизоляции физическая активность значительно уменьшилась.

В свою очередь, те, кто постоянно занимался физической культурой, стал посвящать ей больше времени, а те, кто вел малоподвижный образ жизни, стали двигаться еще меньше. Однако были и те (1%), кто решил улучшить свою физическую форму и начал заниматься дома. То есть каждый сделал свой выбор.

Ребята, которые занимались физкультурой до пандемии регулярно, продолжили свои тренировки и во время нее. В ходе опроса выяснилось, что у 68 % опрошенных дома были турник, гантели, эспандер, что позво-

лило проводить занятия в домашних условиях, 3 % использовали подручные средства, бутылки с водой, которые можно использовать вместо гантелей.

Молодежь, занимавшаяся физической культурой, придерживалась следующих принципов:

- Постепенность. Тот малый процент, который присутствует в нашем опросе, как раз руководствовался данным принципом. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, по ходу улучшения физических качеств человека.
- Последовательность. Данным принципом пользуются не только те, кто уже тренируется, но и те, кто только начинает. Первой всегда делается разминка, чтобы разогреть мышцы тела, затем идет основная работа и заминка. Возрастание нагрузок осуществляется по этому же принципу.
- Индивидуализация. Каждый для себя выбирает определенную группу упражнений, которая ему необходима, а также составляет программу в соответствии с особенностями своего организма, учитывая все имеющиеся заболевания.
- Систематичность и регулярность. Только благодаря качественному и регулярному проведению тренировок с учетом всех правил они положительно повлияют на физическое состояние человека. Опрос показал, что лишь 17 % респондентов придерживались всех правил.

Так как имелся большой риск заражения коронавирусной инфекцией, то молодежь находила творческие подходы для своих тренировок, соблюдая при этом все правила, чтобы укрепить свой иммунитет, а не наоборот.

В ходе исследования мы также поинтересовались у людей, поменялось ли у них отношение к физической культуре после окончания пандемии.

Вот результаты:

- 80 % отметили, что их отношение к спорту не изменилось в худшую сторону, наоборот, после окончания пандемии появилось больше возможностей проводить часть тренировок вне дома, что не может не радовать. Опрошенные также отметили, что хотели бы снова ходить в спортивный зал или оказаться на стадионе, где можно заниматься более качественной физической активностью. Занятия дома не могут сравниться с теми возможностями, которые нам предоставляют спортивный зал или стадион;
- 11 % отметили, что их отношение к физической культуре никак не изменилось поскольку как до пандемии, так и после нее они не занимались и вовсе не интересовались физической культурой;
- 9 % изменили свое мнение в пользу проведения физических нагрузок. Респонденты отвечали, что в период самоизоляции начали замечать, как постепенно ухудшается их физическая форма из-за отсутствия постоянного движения, поэтому искали способы и формы занятия физической культурой. Благодаря постепенности, системности и

регулярности тренировки уже спустя две недели начали приносить пользу. Опрошенные также отметили, что после окончания пандемии они начали ходить на спортивную площадку, расположенную около дома, а после стали посещать спортивный зал.

Хочется обратиться еще к опросу, который был проведен при помощи технологий CAPI, CAWI. В нем приняли участие 85 субъектов Российской Федерации. Было опрошено 11 964 респондента, среди которых молодежь составляла 4881 человек.

Исследование проводилось Министерством спорта России с привлечением специалистов ФГБОУ ВО «РГСУ». Исследование проходило в рамках проведения национального проекта «Демография» и федерального проекта «Спорт – норма жизни».

По итогу исследования треть опрошенных, в число которых входила и молодежь, отметили, что их физическая активность после пандемии никак не изменилась.

Подростки и молодежь в возрасте от 13 до 35 лет

- каждое утро делали зарядку (40 %);
- имели нагрузки дома, на даче (29 %);
- проводили активные занятия на свежем воздухе (15 %);
- занимались силовыми упражнениями (11 %);
- занимались йогой, пилатесом, гимнастикой (5 %) [3].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что пандемия, безусловно, повлияла на физическую активность молодежи – ее стало намного меньше, чем было ранее. Молодежи приходилось либо докупать какое-либо оборудование, чтобы проводить домашние тренировки, либо использовать подручные материалы.

Период пандемии и постпандемии оказал определенное влияние на физическую культуру. Кто-то понял для себя, что спортивный зал или стадион ему никогда не заменят домашние тренировки, кто-то решил, что ему, наоборот, следует начать заниматься спортом, так как его физическая форма оставляет желать лучшего. Но, конечно же, имеются и те, кого вообще не интересует физическая культура.

Благодаря проведенным различными организациями исследованиям мы можем с уверенностью сказать, что большая часть молодежи, которая и до пандемии занималась физической культурой, не изменила своим стереотипам, а продолжила заниматься и в период самоизоляции, и после.

Библиографический список

1. Наздрачев, Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев, А.С. Машичев // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 489–490.
2. Влияние пандемии коронавируса на физкультурно-спортивную активность населения Российской Федерации / В.И. Столяров, А.Г. Абалян, Т.Г. Фомиченко, С.А. Воробьев // ТиПФК, 2021. – № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pandemii-koronavirusa-na-fizkulturno-sportivnuyu-aktivnost-naseleniya-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 23.05.2022).

3. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотиваций) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов: отчет о НИР/ФГБОУ ВО «РГСУ» и ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – Москва, 2020. – 866 с.

УДК 796.01

С.Н. Пожидаев
ФГБОУ ВО РГУПС, Ростов-на-Дону
Ж.В. Пасечник
ФГБОУ ВО РГУПС, Ростов-на-Дону
И.Л. Пожидаева
ФГБОУ ВО РостГМУ, Ростов-на-Дону

РАЗРАБОТКА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СИЛОВОГО ВИДА СПОРТА СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

Аннотация: на уровень и качество обученности и образованности студентов транспортного вуза не всегда позитивно влияет множество социально-биологических и профессионально-технологических факторов. Эти факторы задают новую функцию физического воспитания и спорта – функцию компенсации, нивелирования и сглаживания мощного воздействия этих факторов, а также социальной интеграции в разнонаправленное и разнообразное спортивное движение. Содержательно по направленности этой функции соответствует разрабатываемая спортивная рекреационно-оздоровительная деятельность (СРОД), в рамках которой и появляется силовой вид спорта (упражнений) «Комплексная сила и мужественность».

Ключевые слова: силовой вид спорта, спортивная рекреационно-оздоровительная деятельность, физическое воспитание и спорт, студенты-юноши.

В современных условиях уровень качества обученности и образованности студенчества транспортного вуза в области физического воспитания и спорта усугубляется множеством таких факторов, как:

- высокая неопределенность собственного будущего и уровня доходности;
- внешние санкции в области спорта высших достижений;
- прошедшая пандемия Covid-19;
- тревожный эмоциональный фон в ходе проведения вынужденной специальной операции в сопредельной стране;
- недостаточная технологическая оснащенность процедуры дистанционного обучения;
- переход из системы дистанционного обучения на аудиторное;
- низкий уровень обученности двигательным действиям и объем владения средствами физической культуры;
- традиционно невысокий уровень физической подготовленности;
- внедряемой системой контроля образовательного процесса, базирующейся преимущественно на теоретических вопросах;
- традиционно невысокий уровень технологического оснащения собственно физического воспитания и спорта;
- повышенный уровень стресса и бытовой агрессивности и т. д.

Указанные факторы и составляют проблемное поле нашего исследования. Цель исследования – разработать рекреационно-оздоровительный силовой вид спорта для студентов транспортного вуза.

Задачи исследования:

1. Разработать проект рекреационно-оздоровительного силового массового вида спорта для студентов транспортных вузов.

2. Апробировать созданный проект со студентами РГУПС и РостГМУ.

Методика исследования. По дизайну исследование носит верификационный характер с использованием теоретического метода – моделирование на основе методологии инновационного проектирования педагогических объектов физического воспитания и спорта [4]. Опытно-экспериментальная работа представляет собой комплексный практический метод исследования, в котором принимают участие юноши-студенты младших курсов ($n = 40$ чел.) РГУПС и РостГМУ.

Результаты исследования. Для разрешения проблем, генерируемых описанными выше факторами, по нашему мнению, новой функцией физического воспитания и спорта в транспортном вузе должна стать функция компенсации, нивелирования и сглаживания столь мощного социально-деятельностного воздействия указанных выше факторов. Не менее важным моментом является необходимость социальной интеграции в разнонаправленное и разнообразное спортивное движение.

По нашему мнению, такому общественному запросу и такой функции отвечает разрабатываемая спортивная рекреационно-оздоровительная деятельность (СРОД), которая позволяет заинтересовать и увлечь, переключить от напряженных учебных занятий и поднять двигательную активность, работоспособность и оздоровить наше студенчество [1, 6, 7].

В ходе исследовательской работы выявлено что, по мнению Г.И. Ляшко и И.Е. Пономарева, современные силовые виды спорта обладают рядом «позитивных эффектов, носящих непосредственный или опосредованный (в той или иной степени) социокультурный характер» [9], к которым можно отнести:

- легимитизацию агрессии и агрессивных тенденций через перевод их в конструктивное русло занятий;
- снижение девиантного и делинквентного поведения молодежи;
- создание молодежных групп с позитивной спортивной направленностью;
- уменьшение риска заболеваний психосоматического и социально-психологического характера;
- создание интересной внешности и красивой фигуры (телесности).

Это очень привлекательные аспекты для студентов-юношей. К самим же силовым видам спорта можно отнести поднятие тяжестей в качестве соревновательной деятельности. Это такие виды, как тяжелая атлетика и силовое троеборье (пауэрлифтинг), гиревой спорт, а также атлетизм (атлетическая гимнастика) и культуризм, где тренировка с тяжестями является основным содержанием учебно-тренировочного процесса.

В то же время к трендам разработки рекреационно-оздоровительного силового вида спорта для студентов транспортных вузов можно отнести следующие направления проектной работы:

- создание силового и гибкостного компонентов;
- упрощение соревновательной деятельности и правил соревнований;
- создание разнообразных «миксов» вышеуказанных аспектов [5].

На этом основании для преподавания в условиях практических учебно-спортивных занятий по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» нами предложен такой рекреационно-оздоровительный силовой вида спорта студентов-юношей транспортного вуза, как «Комплексная сила и мужественность».

Здесь основное внимание уделено:

- модели соревновательной деятельности [8];
- программе соревнований;
- судейству и получению результатов;
- выявлению рейтинга участников.

Модель соревновательной деятельности описана в таблице.

**«Комплексная сила и мужественность» – соревновательная деятельность
силового вида в рамках СРОД**

№	Вид силы	Программа	Описание упражнения	Оценивание
1	Силовая выносливость и ловкость	Гири	Одиночное гиревое жонглирование (комбинация из 5 видов движений)	По 10-балльной шкале
2	Скоростно-силовая выносливость	Гири	Толчок двух гирь. Оценка – количество	Выявление относительной силы
3		Гири	Подъем двух гирь на грудь	
4	Скоростная сила	Штанга	Толчок штанги	
5	Скоростно-силовая выносливость	Штанга	Приседания со штангой	
6	Мужественность	Фигура	Демонстрация тела в трех позах: двойной бицепс спереди и сзади, пресс-бедро	По 10-балльной шкале

Достаточно сложным моментом становится аспект учета результатов и определение рейтинговых баллов. Здесь различными авторами предлагается при тестировании выборки занимающихся:

- создание модельных характеристик с определением средней величины и стандартного отклонения, принятие средних значений и величины дисперсии за норму [2];
- вычисление оценки по стандартной Т-шкале [3].

Для получения рейтинга нами используется вычисление относительной силы или экспертная оценка вида соревнований с последующим начислением баллов по формуле, учитывающей максимально возможный балл, результат конкретного спортсмена и лучший результат.

Реализация проекта рекреационно-оздоровительного силового вида спорта для студентов транспортного вуза «Комплексная сила и мужественность» позволяет повысить активность занимающихся, а также эффективность и качество работы по физическому воспитанию и спорту, реализовать личные цели и задачи студенчества.

Важным итогом использования такого вида спорта является появляющаяся у студентов-юношей возможность:

- ознакомиться и принять участие в разнообразных программах и видах силовых упражнений;
- комплексно развить различные виды силы;
- скорректировать телосложение;
- принять участие в массовых соревнованиях и получить опыт соревновательной деятельности, а также корректного судейства;
- удовлетворить мотивы стать сильным, ловким и выносливым, обладать красивой фигурой;
- расширить круг общения, сформировать и быть участником различных групп по интересам;
- перейти из силового вида спорта рекреационно-оздоровительной деятельности в силовые виды спорта высших достижений или олимпийского типа.

Библиографический список

1. О взаимосвязи образовательного процесса по физической культуре, спортивной работы и физической рекреации на базе неолимпийских видов спортивных игр / В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, В.В. Лапин, Г.Ю. Голованова // Научные труды СЗИУ РАНХиГС. – 2018. – Т. 10. – Вып. 5 (42). – С. 48–53.

2. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 270 с.

3. Павлов, В.Ю. Построение тренировочного процесса юных гиревиков на основе использования модельных характеристик / В.Ю. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 60–63.

4. Пожидаев, С.Н. Инновационное проектирование педагогических объектов спорта как фактор решения современных научных проблем / С.Н. Пожидаев, И.Л. Пожидаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 11–12.

5. Инновационные проекты на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта / С.Н. Пожидаев, А.А. Князев, Н.В. Рыжкин, И.Л. Пожидаева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 74–79.

6. Инновационный потенциал физического воспитания в транспортном вузе / С.Н. Пожидаев, Г.И. Ляшко, Ж.В. Пасечник, Е.А. Жак // Актуальные проблемы и перспективы развития транспорта, промышленности и экономики России (ТрансПромЭк-2020) : труды Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д : Рост. гос. ун-т путей сообщения, 2020. – С. 199–202.

7. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С.Н. Пожидаев, В.А. Литвинов, Ж.В. Пасечник, Г.Н. Белых, М.И. Тимченко // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XVIII Международной научно-практической конференции. – Ставрополь : СКФУ, 2021. – С. 470–474.

8. Разработка проектов соревновательной деятельности массовых рекреационно-оздоровительных видов спорта студентов транспортных вузов / С.Н. Пожидаев, Г.И. Ляшко, И.Л. Пожидаева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Т. 2 / под общей редакцией Н.В. Финогеновой, С.А. Дробышевой, Е.Г. Борисенко, А.А. Мартынова. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – С. 124–130.

9. Пономарев, И.Е. Социокультурный статус атлетической гимнастики как общественно-оздоровительного направления среди Российской молодежи / И.Е. Пономарев, Г.И. Ляшко // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 10. – С. 74–77.

УДК 796.011.1:378

А.А. Решетова
ФГБОУ ВО КемГУ, Кемерово
Т.А. Михайлова
ФГБОУ ВО КемГУ, Кемерово

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: являясь составной частью общей культуры современного общества, физическое воспитание представляет собой разностороннее социальное явление, которое оказывает мощное влияние на развитие и воспитание современной молодежи. Данная статья освещает студенческий спорт и физическое воспитание студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, здоровый образ жизни.

Физическое воспитание – образовательный процесс, который направлен на решение многих задач, в том числе на формирование физически развитого поколения. Не все понимают, что недостаток физического воспитания может быть актуальной проблемой для современного общества. Двигательная активность важна для профилактики различных заболеваний у людей всех возрастов, особенно у подрастающего поколения: школьников и студентов, которые большую часть времени проводят в малоподвижном положении [2].

В 2021 году Департамент спорта города Москвы и агентство НАФИ провели исследование студенческого спорта, в ходе которого удалось выявить степень вовлеченности опрошенных студентов московских вузов в занятия физической культурой. Результаты этого опроса показали, что нынешнее состояние вовлеченности студентов в спортивный образ жизни имеет высокий уровень (81 %). Основные преграды на пути регулярной физической активности: нехватка свободного времени, усталость и противопоказания по состоянию здоровья.

Физическое воспитание студентов является ключом к укреплению здоровья и сохранению способности учиться, а в дальнейшем эффективно работать. Именно поэтому занятия ориентированы на овладение жизненно важными физическими качествами: силой, скоростью, выносливостью, ловкостью и координацией. Физическое воспитание в рамках образовательного процесса в вузе создает минимум обязательной двигательной ак-

тивности человека, который требуется для жизни в целом [1]. Однако иногда студентам не хватает занятий физической культурой в учебных заведениях. Две пары в неделю по два академических часа (90 мин) зачастую не могут решить проблему восполнения дефицита двигательной активности. Она возникает из-за того, что продолжительность этих занятий в реальных условиях образовательной деятельности сокращается. Именно поэтому многие студенты нередко записываются в различные секции для компенсации недостающей физической нагрузки, необходимой для улучшения самочувствия и реализации спортивных успехов.

Приобретение профессиональных знаний в условиях постоянного увеличения объема информации и учебной работы требует от студентов рационального расходования свободного времени, для того чтобы его хватило и на физкультурно-оздоровительную деятельность. Без физического воспитания, повышающего общую работоспособность, часто затруднено полное выполнение учебной программы вуза.

Министерство спорта России опубликовало статистику показателей развития физической культуры и спорта в 2020 году. Согласно данным исследованиям, в Кемеровской области за это время было построено 8023 спортивных сооружений. Из них 27 стадионов, 1126 спортивных залов, 124 бассейна. Также непосредственно в самих вузах есть интересные секции по различным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, шахматы, настольный теннис и т.д.

В жизни каждого студента физическое воспитание является необходимым параметром в формировании характера современного специалиста, поскольку оно представляет собой общий и жизненно важный элемент профессиональной культуры.

В качестве учебной дисциплины физическая культура обязательна для всех программ профессиональной подготовки студентов, поскольку оптимизирует физическое и психическое состояния студентов в процессе получения высшего образования.

Физическое воспитание играет немаловажную роль в развитии молодого организма. Оно создает концепцию ценностных ориентаций человека в здоровом образе жизни [3].

Современное молодое поколение заботится о своем здоровье и развитии организма, совершенствует физические возможности, занимаясь физкультурой и спортом. Участвует в разнообразных спортивно-массовых и спортивно-развлекательных мероприятиях, что улучшает эмоциональное состояние и помогает отказаться от вредных привычек, приблизиться к здоровому образу жизни. В последние годы государство поддерживает строительство различных спортивных сооружений и объектов, финансирует соревнования по разнообразным видам спорта и делает все возможное для приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом, проводит пропаганду здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Библиографический список

1. Калинина, Ю.В. Фитнес в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / Ю.В. Калинина. – Бишкек : Изд-во КРСУ, 2018. – 168 с.
2. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т.А. Ботагариев [и др.]. – Алматы : ССК, 2018. – 256 с.
3. Шпак, В.Г. Методика преподавания физической культуры : краткий курс лекций / В.Г. Шпак. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2019. – 84 с.

УДК 37.01

Е.Н. Сидорова

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 6–7 ЛЕТ

***Аннотация:** фигурное катание является зимним олимпийским видом спорта. Главная задача заключается в перемещении спортсмена на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов под музыку. Данный вид спорта пользуется большой популярностью во всем мире. Такое положение обуславливает привлечение в фигурное катание молодых спортсменов. В такой ситуации наплыва детей в спортивные секции тревожным становится факт недостаточности научно обоснованных подходов к подготовке юных спортсменов в фигурном катании.*

Значимой проблемой в фигурном катании является техническая сложность данного вида спорта, но при этом развивать и совершенствовать технические элементы без устойчивой базы невозможно. Базой фигурного катания является скольжение, то, чему учат юных спортсменов на занятиях данным видом спорта. Тренеры прибегают к форсированному обучению, в связи с чем юные спортсмены не усваивают данную базу и у них в дальнейшем не получается изучить более сложные элементы, из-за чего приходится возвращаться и делать упор на скольжение на протяжении всего времени занятий фигурным катанием. Современный уровень развития фигурного катания на коньках предъявляет особые, весьма высокие требования к процессу обучения фигуристов 6–7 лет. Именно этот возраст является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования.

Мы предположили, что разработанный нами модифицированный тренировочный план ледовой подготовки в дальнейшем поможет более эффективно сформировать первоначальные умения и навыки фигуристам 6–7 лет.

***Ключевые слова:** фигурное катание, модифицированный план, специальная подготовка, тренировочный процесс.*

Программы фигуристов сложны в описании и не имеют количественной характеристики, именно поэтому оценка выступления со стороны судей является субъективной [1, 3]. Основными элементами фигурного катания являются дорожка шагов, спирали, вращения, прыжки. Главная проблема фигурного катания на данный момент заключается в повышенных требованиях к технике исполнения сложных элементов, что приводит к необходимости ранней специализации спортсменов [2].

Стоит отметить, что основную часть подготовки фигуристов 6–7 лет составляет общая физическая подготовка в совокупности с изучением базовых элементов катания на льду. В зале развиваются все необходимые качества для беспрепятственного перехода фигуристов с пола на лед [2].

Ведь общая физическая подготовка является фундаментом для специальной подготовки и достижения наивысших результатов в спорте [1]. Установлено, что именно этот возраст является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования [4].

Специальной подготовкой в фигурном катании является набор элементов, используемых фигуристами непосредственно в соревновательной деятельности, на которые делается все больший упор в тренировочном процессе. Форсированный процесс обучения фигуристов технике прыжковых элементов, элементов вращения и скольжения не позволяет совершенствоваться, усложнять элементы, соответственно, и спортивную форму фигуриста.

Физическое воспитание дошкольников необходимо выстраивать в соответствии с особенностями физического развития детей на каждом возрастном этапе [2].

Цель проведения исследования – повысить уровень катания на коньках фигуристов 6–7 лет путем модифицирования тренировочного плана, который в дальнейшем поможет сформировать первоначальные умения и навыки данного вида спорта.

Задачи исследования: провести анализ научно-методической литературы по теме «теоретические основы тренировочного плана ледовой подготовки фигуристов»; разработать модифицированный тренировочный план занятий фигуристов 6–7 лет для формирования первоначальных умений и навыков; определить эффективность модифицированного тренировочного плана ледовой подготовки фигуристов 6–7 лет.

Методы исследования: анализ литературных источников; контрольные испытания; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе анализировалась научно-методическая литература для определения проблем данного вида спорта, касающаяся эффективности тренировочного процесса фигуристов, используемых средств и методов подготовки спортсменов.

На втором этапе, используя метод контрольного испытания, группы сравнивали на предмет однородности и определения уровня подготовленности фигуристов с помощью контрольных упражнений: аксель, либела, волчок и спираль.

После проведенного предварительного тестирования совместно с тренером данных групп тренировочный план экспериментальной группы был модифицирован. Изменения были направлены на освоение таких элементов скольжения, как дуги, тройки, петлевой шаг, вальсовый шаг, спирали, которые помогут качественно освоить сложнокоординационные элементы фигурного катания. Вследствие чего в экспериментальной группе уделялось больше всего времени скольжению, что составляет 30 минут, 15 минут – прыжкам и 15 минут – вращениям. Контрольная группа занималась по своему традиционному тренировочному плану: скольжению уделялось 10 минут, 25 минут – прыжкам и 25 минут – вращениям.

На третьем этапе на базе КГБУ «СШОР по ледовым видам спорта» г. Красноярска был организован педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

На четвертом этапе был осуществлен анализ, математический подсчет данных и обобщение полученных результатов экспериментальной работы.

В ходе исследования были изучены и проанализированы литературные источники по теме «Модифицированный тренировочный план ледовой подготовки фигуристов 6–7 лет». Анализ выполнялся в следующих аспектах: в первом аспекте рассматривается фигурное катание как вид спорта, во втором – общая физическая подготовка фигуристов 6–7 лет, в третьем – специальная физическая подготовка, в четвертом – анатомо-физиологические особенности спортсменов.

Применение метода контрольного испытания позволило определить уровень подготовленности фигуристов 6–7 лет. В качестве контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группе были выбраны следующие элементы фигурного катания: аксель, либела, волчок, спирали.

Педагогический эксперимент заключался в модифицировании тренировочного плана ледовой подготовки фигуристов и его внедрении, формировании групп испытуемых (контрольной и экспериментальной), проведении тестирования и обработке результатов.

Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта позволил оценить по показателям результаты педагогического исследования спортсменов и определить эффективность модифицированного тренировочного плана ледовой подготовки фигуристов.

Фундаментом специальной подготовки фигуристов является скольжение. Тем не менее тренеры прибегают к «форсированному» методу освоения элементов, таких как вращения и прыжки, при этом уделяют незначительное время скольжению. Скольжение используют лишь в качестве разминки. Выявив данную проблему, принято решение провести педагогический эксперимент.

Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек с присвоением каждому спортсмену своего номера (контрольная и экспериментальная группа). Контрольная группа тренировалась по своему традиционному тренировочному плану. За час тренировочного занятия на льду десять минут уделялось скольжению, двадцать пять минут – прыжкам, двадцать пять минут – вращениям. В тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения, которые были направлены на освоение спортсменами таких элементов скольжения, как дуги, тройки, петлевой шаг, вальсовый шаг, спирали. Эти элементы помогут наиболее качественно освоить основные сложнокоординационные элементы данного разряда (аксель, либела, волчок, спирали). При этом за час тренировочного занятия уделялось больше времени на скольжение, что составляет тридцать минут, пятнадцать минут – на прыжки и пятнадцать минут – на вращения. Для оценки мастерства выполнения элементов фигуристов 6–7 лет в начале

и конце эксперимента применялся метод контрольного испытания. Для количественной оценки результатов исследования применялись методы математической статистики. Выявлялась однородность и достоверность различий в результатах в начале и в конце проводимого исследования, в контрольной и экспериментальной группах. Для сравнения показателей тестирования в этих двух группах использован t-критерий Стьюдента.

После статистической обработки результатов тестирований двух групп на предмет однородности получили следующие результаты.

Для контрольного тестирования использовались 4 упражнения (аксель, либела, волчок, спираль.). Каждый спортсмен выполнял по 3 попытки при сдаче каждого упражнения. Общее количество попыток для каждого спортсмена – 12. Следовательно, общее количество попыток на группу – 120. Общее количество невыполненных элементов в контрольной группе – 96, а в экспериментальной – 95. Значение $p > 0,05$ говорит нам о том, что группы для проведения эксперимента являются однородными и особых различий в них нет.

Группы показали очень низкий уровень владения такими элементами, как аксель, либела, волчок, спираль, так как количество правильно выполненных элементов в обеих группах составило 20 % от общего числа выполняемых элементов.

После статистической обработки результатов тестирований контрольной и экспериментальной групп на предмет оценки качества освоения элементов мы получили следующие результаты. Для контрольного тестирования использовались 4 упражнения (аксель, либела, волчок, спираль.). Каждый спортсмен выполнял по 3 попытки при сдаче каждого контрольного упражнения. Общее количество попыток для каждого спортсмена – 12. Следовательно, общее количество попыток на группу – 120. Общее количество невыполненных элементов в контрольной группе – 47, а в экспериментальной – 14. Значение $p < 0,001$ говорит нам о том, что группы после проведения эксперимента являются неоднородными и имеются большие различия в их уровне. Контрольная группа показала средний уровень овладения такими элементами, как аксель, либела, волчок, спираль, так как количество правильно выполненных элементов составило примерно 61 % от общего числа выполняемых элементов.

Экспериментальная группа показала высокий уровень овладения такими элементами, как аксель, либела, волчок, спираль, поскольку количество правильно выполненных элементов составило примерно 88 % от общего числа выполняемых элементов.

По итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы. В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях в среднем составил 41 %.

В экспериментальной группе в результате внедрения модифицированного тренировочного плана удалось добиться более значительных результатов по всем контрольным упражнениям. В среднем прирост результатов по всем контрольным упражнениям составил 68 %.

Основным итогом эксперимента можно назвать то, что модифицированный тренировочный план ледовой подготовки является на 27 % более эффективным по сравнению с традиционным тренировочным планом.

Библиографический список

1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста / Internet. – 24.02.2019. – URL: <http://raguda.ru/ou/anatomo-fiziologicheskie-osobennosti-detej.html>
2. Возрастные особенности детей 6–7 лет / Internet. – 24.02.2019. – URL: https://studwood.ru/1024553/turizm/vozzrastnye_osobennosti_detey.
3. Маслеников, П.Ю. Содержание начального профессионального отбора в системе хореографического образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Маслеников Павел Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2018. – 22 с.
4. Морозова, И.С. Содержательные характеристики образа тела девочек-подростков, занимающихся фигурным катанием / И.С. Морозова, К.Н. Белогай, Е.С. Каган // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2018. – № 1. – С. 147–152.

УДК 796.412.2

Т.В. Сизова

ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

Ж.С. Артемьева

ФГБОУ ВО НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ю.А. Архипова

ФГБОУ ВО СПбГЭУ, Санкт-Петербург

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

***Аннотация:** статья посвящена анализу состоявшихся в апреле текущего года студенческих соревнований по художественной гимнастике в Санкт-Петербурге. Приведены результаты выступления студенток в спортивном и массовом турах. Выявлены проблемы развития студенческого спорта. Предложены направления для выхода из сложившейся ситуации.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, студенты вузов.*

Современное состояние студенческой художественной гимнастики в Санкт-Петербурге наглядно демонстрирует анализ результатов традиционных студенческих соревнований в рамках Санкт-Петербургской студенческой спортивной лиги по художественной гимнастике, проходивших 25–26 апреля 2022 года. Соревнования проводились в Доме физической культуры Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. С момента постройки ДФК ПГУПС в 1986 году гостеприимный зал традиционно собирает весной представительниц студенческой художественной гимнастики. После отмены чемпионата вузов России по художественной гимнастике эти соревнования стали фактически единственными для студенток вузов нефизкультурного профиля, если не брать в расчет редкие матчевые встречи, организуемые по инициативе тренеров-энтузиастов.

В соревнованиях принимали участие студентки из 13 вузов. В личном первенстве по программе мастеров спорта выступили 29 гимнасток. К сожалению, в этом году несколько вузов, традиционно выставлявших свои команды на весенние соревнования, не смогли подготовить гимнасток, что связано с длительным дистанционным режимом обучения студентов в рамках коронавирусных ограничений [2, 3]. Оценки выступлений лучших студенток в упражнениях с мячом, обручем, булавами и лентой представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты выступления студенток вузов в личном первенстве по программе мастеров спорта

Фамилия, имя	Вуз	Обруч	Мяч	Булавы	Лента	Сумма	Место
Надольская Вероника	НГУ*	27,66	27,30	29,35	26,75	111	1
Попова Анна	РГПУ**	27,40	26,80	28,20	28,55	110,95	ВК
Пургина Валерия	НГУ	25,90	27,30	26,65	27,95	107,80	2
Пронина Елизавета	НГУ	27,45	23,85	27,75	27,80	106,85	3
Зангирова Ирина	НГУ	26,45	25,60	27,90	26,30	106,25	4
Никитина Таисия	ПГУПС	22,95	23,45	24,00	25,30	95,70	5
Щулева Анастасия	НГУ	24,60	22,25	23,25	24,35	94,45	6
Исаева Софья	ИТМО	21,85	22,7	24,25	23,25	92,05	7
Супрунова Полина	ПГУПС	23,65	22,20	24,55	20,30	90,70	8
Лифинцева Анастасия	ГУПТД	22,45	18,80	23,50	20,70	85,45	9
Кирдянова Анна	ПГУПС	22,5	20,70	21,75	20,15	85,10	10

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта

**РГПУ им. А.И. Герцена.

Высокие результаты выступления студенток НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта объясняются высочайшим уровнем подготовленности гимнасток, регулярными тренировками под руководством лучших тренеров города, а также серьезным соревновательным опытом. Студенты нефизкультурных вузов не имеют возможности ежедневно тренироваться, и для большинства из них весенние соревнования – единственные старты в году. У многих вузов нет достойной материальной базы, просторных залов и гимнастических ковров, необходимых для продуктивных тренировочных занятий. В некоторых вузах гимнастки тренируются практически самостоятельно из-за отсутствия в штате кафедр физической культуры и специалистов в области художественной гимнастики. И даже постановки соревновательных композиций осуществляют своими силами. Безусловно, это не может не отразиться на соревновательных оценках девушек.

Результаты выступления студенток в групповых упражнениях по программе мастеров спорта представлены в табл. 2.

Лидерство команды НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта не вызывало сомнений у тренеров и судей. Порадовали результатами выступления команд Химико-фармацевтического университета и Политехнического университета Петра Великого. Девушки продемонстрировали технически сложные композиции, выполненные с легкостью и грациозностью.

**Результаты выступления команд вузов в групповых упражнениях
по программе мастеров спорта**

№	Вуз	Обручи	3+2	Сумма	Место
1	НГУ им. П.Ф. Лесгафта	29,15	28,50	57,65	1
2	СПХФУ	16,85	17,20	34,05	2
3	СПбПУ	16,65	15,30	31,95	3

В групповых упражнениях по программе кандидатов в мастера спорта соревновались 5 команд. На первом месте с результатом 41,55 балла – команда РГПУ им. А.И. Герцена, тренер команды – Алена Размус. На втором месте – команда ИТМО с результатом 31,8 балла. На третьем – сборная ПГУПС – 31,25 балла.

По программе 1-го разряда выступали 3 команды. Лучший результат – 30,95 балла показали студентки ИТМО, тренер команды – Екатерина Зефирова. Команда Политехнического университета заняла второе место с результатом 30,0 балла. На третьем месте – сборная ПГУПС (25,95 балла).

В соревнованиях по 2-му разряду с результатом 33,25 балла к победе пришли гимнастки Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна. Подготовкой команды занималась молодой тренер Валерия Кулыгина. На втором месте с результатом 30,8 балла – команда Горного университета. Тройку лидеров замкнула команда ИТМО – 23,5 балла.

В соответствии с Положением о соревнованиях подсчитывались очки, набранные командами в спортивном и массовом турах, а общекомандный зачет вычислялся по сумме двух туров [1]. В спортивном туре лидировали спортсменки НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта. ПГУПС вышел на второе место. На третьем – команда ИТМО. В массовом туре на высшей ступени пьедестала стояла команда ИТМО. Второе и третье место с одинаковой суммой баллов заняли команды Университета путей сообщения и Политехнического университета. По итогам общекомандного зачета лидировал ПГУПС. На втором месте – команда Политехнического университета. Тройку лидеров замкнула команда ИТМО.

В соответствии с новыми правилами соревнований судейство осуществлялось бригадами DA, DB, A и E [4]. Бригады комплектовались из числа преподавателей вузов, а также приглашенными сторонними экспертами. Все судьи имели необходимые судейские категории. Главным судьей в этом году являлась тренер РФСО «Спартак» по художественной гимнастике, судья Всероссийской категории Полина Овсеенко. Благодаря слаженной работе судейских бригад практически на протяжении всех соревнований удавалось придерживаться по времени запланированного графика.

Подытоживая вышеизложенное, необходимо отметить, что, несмотря на длительный период дистанционного обучения и сложности с подготовкой команд, соревнования все-таки состоялись. Зрители и болельщики поддерживали команды. Это приносило необходимый эмоциональный за-

ряд соревнований, ведь в прошлом году гимнастки соревновались при пустых трибунах. Количество участниц сократилось по сравнению с предыдущими годами, на что были объективные причины, изложенные выше.

В целях популяризации студенческой художественной гимнастики мы предлагаем создать независимую студенческую лигу и организовывать соревнования под ее эгидой. Внести изменения в Положение о соревнованиях с учетом доминирования участниц вузов нефизкультурного профиля. Добавить в программу соревнований выступления юношей, что, несомненно, повысит зрелищность мероприятия и накал спортивной борьбы. Активнее развивать волонтерское движение, привлекая к подготовке и проведению соревнований студентов других вузов, а не только обучающихся ПГУПС. Увеличить количество матчевых встреч между вузами на базе ПГУПС. Проводить ежегодный бесплатный семинар для тренеров и гимнасток вузов нефизкультурного профиля по правилам соревнований и требованиям к составлению соревновательных композиций. На наш взгляд такие изменения дадут толчок новому витку развития студенческой художественной гимнастике в Санкт-Петербурге.

Библиографический список

1. Положение о соревнованиях // Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. – URL: [https://kfis.gov.spb.ru/media/uploads/userfiles/2022/03/30/Положение_худ. гимнастика_ВУЗы__04.22.pdf](https://kfis.gov.spb.ru/media/uploads/userfiles/2022/03/30/Положение_худ.гимнастика_ВУЗы__04.22.pdf) (дата обращения: 28.04.2022).

2. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Администрация Санкт-Петербурга. – URL: https://www.gov.spb.ru/static/writable/ckeditor/uploads/2020/03/23/10/Постановление_121_от_13.03.2020.pdf (дата обращения: 28.04.2022).

3. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2020 № 182 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121» // Администрация Санкт-Петербурга. – URL: <https://www.gov.spb.ru/static/writable/ckeditor/uploads/2020/04/03/51/182.pdf> (дата обращения: 28.04.2022).

4. Правила по художественной гимнастике 2022-2024 // FIG. – URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20World%20Challenge%20Cup%20Rules%202022-2024.pdf (дата обращения: 28.04.2022).

УДК 613.72

Т.Н. Тубол
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
А.А. Леванова
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается влияние двигательной активности на иммунитет. Рассмотрены другие средства профилактики простудных заболеваний и их влияние на организм.

Ключевые слова: двигательная активность, заболевание, иммунная система, физическая культура, профилактика, нагрузка.

Крепкое здоровье – неотъемлемая часть в жизни каждого человека, поэтому внимание к нему должно быть первостепенно. Простудные заболевания настигают нас практически каждый сезон. Это различные острые инфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний (прежде всего верхних дыхательных путей), которые всегда мешают нашим планам и нарушают привычный образ жизни. Для их предотвращения необходима профилактика.

Профилактика – совокупность мер, индивидуальных или коллективных, нацеленных на предупреждение или предотвращение факторов, вызывающих заболевания, сохранение здоровья и повышение физической активности [1].

У здорового человека иммунная система выполняет функцию контроля за генетической однородностью тканей и клеток организма и уничтожения микроорганизмов, которые постоянно пытаются проникнуть в наш организм [2].

Факторы, негативно влияющие на иммунитет:

- длительные или постоянные стрессы;
- употребление алкоголя;
- табакокурение;
- гиподинамия;
- неправильное, избыточное питание;
- беспорядочный ритм жизни, недостаток сна;
- различные токсические воздействия, связанные с экологией, производственными факторами, использованием токсичных лекарственных препаратов;
- психологическое состояние.

Для профилактики необходимым шагом является корректировка питания. Это означает, что нужно не только отказаться от вредных продуктов, но и следить за употреблением витаминов Е (миндальные и подсолнечные масла холодного отжима), А (красные и оранжевые фрукты), С (шиповник и цитрусовые), В5.

Профилактика заболеваний дыхательных путей должна включать закаливание – тренировку терморегуляторных реакций организма, т. е. способность организма правильно реагировать на переохлаждение и перегрев. Это может быть контрастный душ; гелиотерапия – солнечные ванны; аэротерапия – воздушные ванны; хождение босиком по песку, траве, неострым камням.

Важным средством в предотвращении болезней являются физические упражнения. Поскольку двигательная активность улучшает кровообращение, это приводит к лучшей циркуляции антител и лейкоцитов, которые борются с вирусами и патогенами.

Именно регулярная двигательная активность является мощным средством в укреплении здоровья путем усовершенствования двигательной деятельности, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеваре-

ния, обмена веществ, содействует увеличению устойчивости организма к воздействию множества негативных факторов.

Стоит отметить, что двигательная активность как профилактика ОРВИ будет действовать только на здоровых людях. Если вы начинаете чувствовать болезненное состояние (первые симптомы простуды или гриппа), то следует уменьшить или полностью сократить физическую активность. Категорически запрещается заниматься физическими упражнениями при высокой температуре, так как в период обострения болезни лишняя нагрузка на организм может вызвать серьезные последствия.

Кроме того, не рекомендуется заниматься на улице в зимнее время года при температуре ниже 20 градусов, также нужно тщательно следить за дыханием и подбирать правильную одежду. В противном случае это может привести к переохлаждению.

Несмотря на то что многие люди знают о пользе физических нагрузок, по данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, около 70 % людей в РФ не занимаются физкультурой, среди школьников – 50–80 %, а среди студентов – 90 % [3].

Двигательная активность может быть разной, но в основном выделяют следующие формы: обязательная, факультативная и самостоятельная. Например, обязательная двигательная активность – двухразовые занятия в неделю в школе или вузе, но для большей эффективности она должна дополняться самостоятельными занятиями.

Наиболее популярные самостоятельные занятия – утренняя гимнастика, лечебная физкультура, плавание, бег, длительная ходьба, дыхательные упражнения.

Начинать рекомендуется с кратковременных тренировок и со временем увеличивать их интенсивность.

Проводилось исследование, в котором принимали участие 750 мастеров спорта в возрасте от 40 до 81 года. Они после завершения спортивной карьеры продолжали умеренно тренироваться. В результате исследования было отмечено, что угроза появления инфекционных простудных заболеваний у данных спортсменов была на 76 % ниже, чем у людей их же возраста, ведущих сидячий образ жизни [4]. Также авторы отмечают тот факт, что более интенсивные (факультативные) физические нагрузки могут навредить иммунитету и повысить вероятность осложнений простудных болезней в период соревнований и после них [5].

Постоянные самостоятельные занятия физическими упражнениями помогут в улучшении иммунной системы, однако факультативные (т. е. упражнения с особо высокой интенсивностью) могут и навредить.

Если посмотреть на физическую нагрузку как на необходимость человека в двигательной активности, то она колеблется от 14 до 19 тыс. шагов в сутки, что составляет около 10,3 км или затратам энергии в размере 600–800 килокалорий. Для достижения должного результата у студентов достаточно ввести пятиразовые занятия физкультурой в неделю. В ближайшем будущем высшие учебные заведения такой возможностью располагать не

будут, поэтому ответственность за обеспечение должной физической активности полностью лежит на тех, кто желает оставаться здоровым. А для взрослого поколения, которое с каждым годом становится все менее активным, это особенно важно.

Недостаточная двигательная активность (гиподинамия) – серьезная угроза для самочувствия и организма в целом, потому что человеческое тело предназначено для большой суточной нагрузки. В случае, если тело ее не получает, начинают снижаться функции, сокращается количество работающих волокон. Из-за этого наступает мышечное голодание, которое влечет за собой множество проблем.

Движение – это жизнь. Сейчас большое количество времени современный человек проводит в сидячем положении, что ведет к серьезным последствиям: от понижения иммунитета и вплоть до появления хронических болезней. Поэтому не нужно забывать давать организму умеренную, правильно подобранную под особенности физиологической конституции человека физическую нагрузку. При регулярном выполнении она помогает стабилизировать работу тела. Следовательно, можно сделать вывод, что двигательная активность действительно является важным фактором в профилактике простудных заболеваний.

Библиографический список

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – Москва : Высшая школа – 2012. – 255 с.
2. Ройт, А. Иммунология ; перевод с англ. / А. Ройт, Дж. Бростофф, Д. Мейл. – Москва : Мир, 2000. – 592 с.
3. Усатов, А. Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Белгород, 2010.
4. Nieman D.C., Fagoaga O.R., Butterworth D.E. et al. Carbohydrate supplementation affects blood granulocyte and monocyte trafficking but not function following 2.5 hours of running // Am. J. Clin. Nutr, 1997. – V. 66.
5. Shephard R.J., and Shek P.N. Heavy exercise, nutrition and immune function: Is there a connection? // Int. J. Sports. Med, 1995. – V. 16.

УДК 796/799

О.Л. Трещева
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск
Е.А. Брейзе
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск
А.Ш. Кашбулина
ФГБОУ ВО ОмГУПС, Омск

СПОРТ И ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация: в статье определены тенденции взаимосвязи спорта и политики в современном мире. Выявлена взаимосвязь спорта и политики на внутригосударственном уровне, показана роль спорта в развитии межгосударственных и межкультурных отношений, обосновано использование спорта для решения политических задач на международной арене.

Ключевые слова: спорт, политика, Олимпийские игры, внутригосударственные, межгосударственные отношения.

Спорт – это соревновательная деятельность, фактор объединения народа и механизм, используемый политическими элитами для внушения идей своего и других государств, что проявлялось, например, в 70–80-х годах, когда спортивные состязания между СССР и США служили символом превосходства политической системы победителя. Даже сейчас спорт – это не просто соревнования или физическая культура, но и международная политика.

Цель исследования – выявить тенденции взаимосвязи спорта и политики в современном мире.

Задачи исследования:

1. Выявить взаимосвязь спорта и политики на внутригосударственном уровне.
2. Показать роль спорта в развитии межгосударственных и межкультурных отношений.
3. Обосновать использование спорта для решения политических задач на международной арене.

Апогеем воздействия спорта на политику являются Олимпийские игры. Само их возникновение было феноменом не только спортивным, но одновременно и политическим. Барон Пьер де Кубертен считал, что новые олимпийские состязания помогут установить мир и взаимопонимание между государствами и нациями. Таким образом он надеялся решить особо остро стоявшую в то время в Европе проблему противостояния национальных государств. В Новое время изменилось многое. Если с 776 года до н.э. в течение двух недель проведения игр на территории Древней Греции останавливались все войны, то в 1916 году в Берлине играм помешала мировая война, как позже в 1940-м в Токио, в 1944-м в Лондоне. Не говоря уже о том, что команде СССР до 1952 не было позволено участвовать в олимпиадах из-за общей политической изоляции со стороны капиталистических стран.

В целом, политическое влияние спорта можно рассматривать на внутригосударственном и международном уровнях.

На внутригосударственном уровне основной политической функцией спорта является регулирование социальной жизни общества, что, по своей сути, является управлением мнениями масс, так или иначе причастных к спорту. В частности, объединение на почве гордости за достижения спортсменов.

Раскроем подробнее. Зачастую спорт ассоциируют с соревновательной деятельностью, суть которой в сопоставлении физических и/или интеллектуальных способностей. Подготовку спортсменов обеспечивает государство начиная со школьной скамьи – спортивные секции, уроки физической культуры и прочее. Значит, благодаря спортивной политике государства появляются спортсмены, способные побеждать на международной арене.

Для граждан страны-победителя это повод для национальной гордости и факт, повышающий уверенность в политическом курсе в целом. А на международном уровне поднимает статус государства. Так как политика государства всегда завязана на определенной идеологии, то и увеличивается уровень доверия к ней. Этим хотел воспользоваться А. Гитлер в 1936 году, пытавшийся превратить Олимпийские игры в Берлине в торжество арийской расы.

Независимо от того, является ли той или иной спортсмен победителем, он показывает свою преданность государству или клубу. Для примера возьмем Каталонию, где прошел референдум о независимости: их футбольный клуб «Барселона» был для жителей олицетворением независимости [1].

Кроме того, спортсмены широко используются для продвижения политических деятелей, партий, как, например, Андрей Аршавин, Игорь Акинфеев, Александр Овечкин, создавший движение «Putin Team», и Евгений Плющенко, неоднократно участвовавший в предвыборных рекламах.

На международном уровне места проведения спортивных мероприятий выступают в качестве дополнительной площадки для политического и экономического сотрудничества, «...неотъемлемой и полноценной частью стратегии действий на международной арене, ибо они способны внести существенный вклад в укрепление межкультурного диалога, содействовать росту международного престижа страны» [2].

Существует и обратная сторона медали. Встречаются случаи дискриминации и расизма из-за действий политических элит даже не в рамках спортивной политики.

Например, бойкот большинством капиталистических стран Олимпийских игр в Москве в 1980 году из-за ввода войск в Афганистан. Или приостановка в 2017 году в МОК членства Олимпийского комитета России и лишение права на участие в зимних Олимпийских играх 2018 года российских спортсменов из-за нарушения антидопинговых правил. Из-за доклада Макларена, в котором он обвинял Россию за поддержку допинга на государственном уровне с 2011 года и подмену результатов в Московской антидопинговой лаборатории, 28 февраля в 2022 года МОК принял решение, носящее «рекомендательный» характер, призывающее не приглашать российских спортсменов к международным соревнованиям и Олимпийским играм, а допускать их только под нейтральным флагом.

Право участия в играх и чемпионатах под своей символикой является одним из способов признания суверенитета страны и статуса активного политического игрока. Возможность проведения соревнований международного уровня – это большая победа в конкурсе между множественными претендентами, свидетельствующая о признании устойчивости политической системы, экономических успехах и др.

Помимо чисто политических отношений спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена. Прорыв в области высоких спортивных технологий во многих странах мира способствует

обмену и изготовлению оборудования, инвентаря, строительству новых оригинальных спортивных сооружений и объектов. Медицинские технологии позволяют использовать нетрадиционные фармакологические средства и программы для восстановления работоспособности спортсмена. Все это становится достоянием всей мировой спортивной индустрии. В качестве примера можно привести Южную Корею, принявшую у себя Олимпийские игры в 1988 году и чемпионат мира по футболу в 2002 года. Власти Сеула уверены в том, что эти события открыли миру Южную Корею, ее культуру и особенную философию [4].

Вышесказанное способствует международной интеграции, спортсмены разных государств играют в национальных командах, принимают участие в открытых национальных первенствах, тренируются в национальных центрах.

В политических вопросах спорт играет роль инструмента «мягкой силы», так как все чаще спортивную деятельность смешивают с политическими конфликтами. Страны используют его для достижения различных целей: от укрепления авторитета на международной арене до борьбы с идеологическим врагом.

Например, заявку на проведение Олимпийских игр 2022 года выиграл Китай, после чего тибетские протестующие раскритиковали это из-за политики Китая в отношении тибетцев. Прошли протесты по всему миру, призывая к массовому бойкоту, к ним присоединились правозащитные группы, призвав отменить планы вещания на игры 2022 года. В январе 2022 года сообщалось, что США рассматривают законопроект о лишении МОК статуса федерального налогового агента в ответ на «отказ МОК бросить вызов Китаю в связи с нарушениями прав человека».

Таким образом, спорт служит еще и индикатором для всех стран мира.

Стоит отметить события, в которых тесно пересекаются спорт и терроризм. Международные крупномасштабные спортивные соревнования предоставляют для террористов лучшую возможность озвучить публично свои требования на огромную аудиторию, из-за чего в качестве мишени чаще всего оказываются Олимпийские игры.

Не случайно, что первый наиболее резонансный террористический акт в современной истории человечества произошел именно на Олимпиаде в Мюнхене (ФРГ, 1972). День, когда боевики террористической палестинской организации «Черный сентябрь» убили 11 израильских спортсменов, тренеров, а также одного западногерманского полицейского, стал днем полной победы международного терроризма [3, 5, 6, 7].

В заключение следует отметить, что сегодня специалисты считают опасным использование спорта как инструмента грязной политики. Спорт должен способствовать объединению людей независимо от их политических взглядов, национальной, религиозной принадлежности и социального уровня, но сейчас он используется для внушения определенных идей людям и определяет положение государства на политической арене.

Библиографический список

1. Движение за независимость Каталонии. – URL: <https://espanarusa.com/ru/news/article/285816>.
2. Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гуманитарного сотрудничества, утвержденные Президентом РФ 18.12.2010 г. в развитие положений Концепции внешней политики Российской Федерации, утвержденной Президентом РФ 12.06.2008 г.
3. Песков, А.Н. Терроризм и проблемы обеспечения безопасности Олимпийских игр / А.Н. Песков // Право и государство: теория и практика. – 2013. – № 7.
4. Спорт и политика в современном обществе. Спорт как фактор развития межгосударственных, межкультурных отношений. Спорт и религия, характер взаимодействия в современном мире. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-politika-v-sovremennom-mire>.
5. Теракт на Мюнхенской олимпиаде. – URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 15.05.2013).
6. Eric Rudolph. – URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Eric_Rudolph (дата обращения: 22.05.2013).
7. Richards A., Fussey P., Silke A. Terrorism and the Olympics. Major event security and lessons for the future. London and New York. 2011. – P. 239–243.

УДК 796

Э.В. Урумян

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

К.З. Нгуен

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Аннотация: в статье рассказано про реалии и возможные перспективы студенческого спорта, то, каким видом спорта предлагают заниматься в школе и университете, насколько эта дисциплина может быть в корне разной, с абсолютно противоположной культурой преподавания.

Ключевые слова: спорт, университет, школа, реалии, перспективы, развитие, преподаватели.

Студенческий спорт всегда был и будет актуален, ведь почти в каждом университете он есть. Именно поэтому хочется рассмотреть эту тему, так как студенты и абитуриенты должны понимать, к чему им готовиться и что их ждет в университете в целом.

В каждом учебном заведении есть такая дисциплина, как физическая культура, но мало кто знает о ее развитии и дальнейших перспективах в рамках школьного и университетского формата.

Студенческий спорт подразумевает под собой целую категорию деятельности студентов в форме некоего соревнования и подготовки к нему с целью получения удовлетворяющих результатов в выбранной специализации [1]. Студенческий спорт всегда являлся и является проводником физической культуры среди молодежи. С помощью спорта в университете или школе приобретаются такие важные навыки, как умение взаимодействовать

вать с группой, работать в команде, готовность оказывать помощь своему напарнику, быстро ориентироваться в сложной ситуации. Это именно те навыки, которые в повседневной жизни достаточно сложно приобрести. Конечно же, спорт влияет не только на физическую составляющую человека, но и развивает его духовно и эмоционально. Из этого можно сделать вывод о том, что студенческий спорт играет немаловажную роль в социальной жизни всего молодого и активного поколения. Именно спорт во время студенчества закладывает в человека самое необходимое, что нужно нам в повседневной жизни [2].

Очень важно формировать культуру молодежи, ведь спорт выступает строительным элементом в образовании общей культуры, а молодое поколение является той самой ступенью, на основании которой в дальнейшем и будет складываться новое общество. В молодом возрасте необходимо развивать и формировать культуру общения, поведения, социальных отношений, и именно спорт помогает сделать это очень деликатно.

Особенности студенческого спорта:

- доступность. Студент может заниматься избранным видом спорта в отведенные для этого часы либо приходить в дополнительные дни и заниматься в свое удовольствие;
- возможность показать себя в студенческих спортивных соревнованиях;
- возможность попасть в сборную по избранному виду спорта [3].

Большая часть студентов воспринимают физическую культуру как активный отдых или бесплатный фитнес, как разрядку от однообразного обучения. Чем выше заинтересованность студента, тем больше мотивации работать на результат и показывать себя с наилучшей стороны. Такой интерес к занятиям физической активностью может стать более серьезным увлечением, например, при попадании в сборную команду университета и при участии в спортивных соревнованиях, где есть большая возможность проявить себя. Но, несмотря на это, существует большой процент людей, которые не занимаются физической культурой и спортом по различным причинам. Многие считают, что студенческому спорту не стоит уделять так много времени и уж тем более участвовать в соревнованиях, им намного спокойнее и комфортнее получать аудиторное обучение и не посещать физкультурные занятия, ведь тогда придется выйти из собственной зоны комфорта [1].

В связи с этим просто необходимо формирование и развитие у молодежи:

- заинтересованности к спорту;
- потребности в активном образе жизни (походы, пробежки и т. д.);
- потребности в регулярных тренировках;
- потребности проявить себя в целях гармоничного, разностороннего развития, впоследствии совершенствование как физических, так и духовных качеств.

Если говорить об интересе к активному образу жизни и спорту в целом, то преподаватели играют одну из важных ролей в его формировании. Например, при организации очередного спортивного мероприятия препода-

давателям стоит брать во внимание особенности и предпочтения большинства обучающихся, ведь среди студентов вуза по разным причинам может складываться неоднозначное отношение к подобным мероприятиям в рамках внеучебной спортивной деятельности: от бушующего желания и интереса к такого рода направлениям до тотального равнодушия и отказа участия в этих самых соревнованиях и мероприятиях. Задача преподавателей донести до студентов информацию о приближающемся мероприятии и тем самым вызвать у них заинтересованность [2]. Основными источниками информации о спортивных мероприятиях в университете для той части студентов, которые проявляют интерес к спортивным событиям, является непосредственное общение с преподавателями и одногруппниками, возможность узнать интересующую информацию в специально созданных для этого группах ВКонтакте. Таким образом, актуальность данных мероприятий для студентов тесно взаимосвязана с их заинтересованностью, а интерес возникает при наличии контакта с увлеченным своей педагогической и спортивной деятельностью преподавателем.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что студенческий спорт на сегодняшний день играет немаловажную роль в жизни обучающихся и делает ее разнообразнее и интереснее. Организация физкультурно-спортивной деятельности является трамплином к социальному, личностному и физическому развитию всего молодого поколения.

Библиографический список

1. Беспалов, Д.В. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в вузе / Д.В. Беспалов, Ю.М. Пасовец // Курский государственный университет. – 2016. – № 4. – С. 56–62.
2. Беспалов, Д.В. Пути формирования эффективного молодежного лидерства с гуманистической направленности / Д.В. Беспалов, Е.В. Селина // Пензенский психологический вестник. – 2014. – № 2 (3). – С. 39–48.
3. Шайхетдинов, Р.Г. Состояние массового студенческого спорта в России / Р.Г. Шайхетдинов // Тюменский государственный нефтегазовый университет. – 2015. – № 3. – С. 137–142.

УДК 796.42

А.И. Цуриков
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
А.А. Кружнов
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация: в статье рассмотрены различные предстартовые состояния легкоатлетов и факторы, влияющие на их возникновение.

Ключевые слова: легкая атлетика, боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Занятия спортом, особенно участие в соревнованиях, характеризуются большими эмоциональными переживаниями. Состояние боевой готовности и концентрации перед стартом очень важно для тех, кто занимается

легкой атлетикой, ведь во время соревнований по многим легкоатлетическим дисциплинам необходимо показать максимальный результат за короткое время. Возникновение различных предстартовых состояний определяется многими факторами, основными из которых являются те, которые влияют на выраженность предстартового волнения спортсменов:

1. Важность соревнования. Это значение всегда личное и не всегда соответствует рангу соревнования. Например, первенство института может быть более важным для спортсмена, чем участие в соревнованиях городского или регионального масштаба, в которых у спортсмена нет шансов на победу.

2. Наличие сильных конкурентов, условия соревнований (площадка, расписание забегов (попыток), задержка старта из-за погодных условий).

3. Поведение окружающих спортсмена людей, в частности тренера.

4. Индивидуально-психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональный стресс легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально раздражительных).

5. Характер и особенности взаимоотношений в коллективе, т. е. психологический климат.

6. Присутствие на соревнованиях важных для спортсмена лиц (друзей, близких, тренеров национальных сборных).

7. Степень овладения методами саморегуляции.

Психические переживания спортсменов чрезвычайно сложны и разнообразны, поскольку соревнования часто требуют от них максимального напряжения в самых неблагоприятных условиях. Существует три типа эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (вдохновения) характеризуется оптимальным уровнем нервного и эмоционального возбуждения и является наиболее благоприятным для проведения соревновательной деятельности. Спортсмен чувствует прилив сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена [1].

Предстартовая лихорадка появляется с большим желанием успеха, сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, наблюдается нестабильность переживаний в эмоциональной сфере (одни переживания быстро сменяются другими противоположного характера), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренером.

Предстартовая апатия. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в заторможенность (говорят, что «спортсмен перегорел»). Однако апатия может возникнуть и тогда, когда спортсмен перетренирован, а также когда он не заинтересован в занятии. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением скорости движений и нарушением координации, ослаблением процессов внимания и восприятия, ослаблением волевых процессов, неуверенностью в себе, страхом пе-

ред противником, низкой помехоустойчивостью, ослаблением, размыванием остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью собраться к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса [3].

Очевидно, что взаимосвязь между эффективностью соревновательной деятельности и состоянием перед стартом зависит как от вида спортивной деятельности, так и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Механизмы состояний, возникающих перед стартовой деятельностью, включают помимо условного рефлекса и психическую составляющую (эмоционально-волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед стартом, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (учащение пульса, ритма дыхания, обмена веществ), но и влияют на проявление двигательных качеств, технику движения, поведение спортсмена, его речь и т. д. [2].

Предстартовое состояние в основном связано с изменениями в центральной нервной системе. Начальное состояние может измениться во время подготовки к старту. Часто при задержке состояние боевой готовности переходит в стартовую лихорадку или стартовую апатию. На изменение стартового состояния влияют и другие факторы. Управление предстартовым состоянием возможно при системной психологической подготовке легкоатлетов. Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичного обучения, постоянно повторяясь и совершенствуясь.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям сборной команды ПГУПС по легкой атлетике для оптимизации психических состояний спортсменов нами был использован метод идеомоторной тренировки. Занимающимся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике было сформировано задание по выполнению такой тренировки перед сном. После завершения цикла заданий по идеомоторной тренировке занимающиеся отметили более легкое усвоение сложно координационных двигательных действий в процессе обучения. Использование идеомоторной тренировки накануне соревнований позволило снизить психологическое напряжение перед ответственным стартом, обеспечило полноценный сон, помогло выйти на старт в состоянии боевой готовности.

Тренировочный процесс подготовки легкоатлетов включает в себя различные направления, но нередко возникают ситуации при которых спортсмены не могут справиться с эмоциями, волнением и, как следствие, не могут показать свой максимальный результат. Использование идеомоторной тренировки в ходе психологической подготовки легкоатлетов позволяет решить эту проблему.

Библиографический список

1. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чику-

ров, А.Н. Соколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 13–17.

2. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – Москва : Московский психолого-социологический ин-т : Флинта, 2000.

3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов. – Москва : Академический проект ; Фонд «Мир», 2009.

УДК 796.03

Б.М. Шаваринский

ГАОУ ДПО «ЛОИРО», Санкт-Петербург

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ – ТЕРРИТОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА

***Аннотация:** в статье описаны пути организации спортивных клубов на основе законов РФ и методических рекомендаций Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Каждая образовательная организация, которая создает спортивный клуб, должна стать территорией образования, здоровья и спорта и являть собой перспективную современную организационную форму развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенческий спортивный клуб, пропаганда здорового образа жизни, разнообразные форматы клубной деятельности.*

Целью современной системы образования является обеспечение обучающихся полноценной возможностью заниматься физической культурой и спортом не только в урочной, но и во внеурочной форме деятельности образовательной организации.

Основополагающая задача физкультурного образования заключается в том, чтобы занятия физической культурой и спортом стали образом жизни современного человека и занимали достойное место в повседневной деятельности подрастающего поколения.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» были заложены основы и продолжены в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [2, 3], где основными целями физического воспитания студентов и развития массового спорта в образовательных организациях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня;
- эффективное использование каникулярного времени обучающихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В соответствии с данными положениями стратегии государства основными направлениями деятельности образовательных организаций в сфере физического воспитания являются:

- развитие системы укрепления здоровья в образовательных организациях через увеличение двигательной активности студентов;

- межведомственное взаимодействие по сохранению и укреплению здоровья студентов;
- обеспечение безопасности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;
- применение передовых программ и технологий, внедрение инновационных методик с целью развития системы физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания;
- выявление одаренных студентов и направление их в профессиональные спортивные клубы.

Показателями эффективной деятельности образовательной организации в направлении физического воспитания молодого поколения должны быть следующие критерии:

- наличие профессиональных кадров;
- наличие спортивного материально-технического оснащения;
- организация и проведение спортивных мероприятий и праздников;
- наличие многопрофильного спортивного блока дополнительного образования;
- наличие спортивных команд и активное их участие в спортивных мероприятиях по различным видам спорта.

Министерство образования и науки России отводит важное место развитию внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности посредством создания в каждой образовательной организации спортивного клуба и его функционирования. Клубы призваны осуществлять работу по пропаганде здорового образа жизни, привлекать студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организовывать занятия по видам спорта на уровне начальной подготовки, оказывать всестороннюю помощь в организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, принимать активное участие в подготовке и участии спортивных команд в соревнованиях различного уровня.

Одной из основных особенностей деятельности клуба является роль коллектива при разрешении различных вопросов взаимоотношений в среде студенческого самоуправления и создании общего дела – построении системы физического воспитания и спорта благодаря разнообразным формам клубной деятельности.

Студенческий спортивный клуб является наиболее перспективной современной организационной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди студентов.

При создании и работе студенческого спортивного клуба необходимо руководствоваться:

- Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. (посл. ред. 3.08.2018 г.);
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ (посл. ред. от 05.12.2017 г. [1]);
- методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от

23.08.2011 г. № 2/34-454 [4] и другими региональными постановлениями и распоряжениями.

Для открытия и работы спортивного клуба в структуре образовательной организации необходимо:

- наличие материально-технической спортивной базы (спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки и т. д.), оснащение спортивным инвентарем и оборудованием;
- наличие квалифицированных кадров;
- наличие не менее двух спортивных секций по видам спорта;
- активное участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

В связи с этим руководству образовательной организации, а также педагогическому и студенческому коллективу следует придерживаться примерного алгоритма действий для создания и функционирования студенческого спортивного клуба в структуре своей образовательной организации:

- ознакомиться и изучить документы, регламентирующие создание и деятельность спортивного клуба;
- сформировать рабочую группу из числа педагогических работников, обучающихся, родителей (законных представителей) для проведения организационных мероприятий по созданию спортивного клуба, с обязательной разработкой основных документов на основе примерных или типовых образцов (Устав клуба, Положение о клубе, Положение о Совете клуба, Положение о Спартакиаде, Положение о судейской бригаде и пр.);
- создать информационное пространство (сайт клуба, веб-страницу на сайте организации, информационный стенд), на котором будет освещаться организационная работа по созданию клуба, а в дальнейшем отражаться вся его деятельность;
- издать приказ по образовательной организации об открытии спортивного клуба и о назначении руководителей клуба;
- провести общее собрание, на котором избирается состав Совета спортивного клуба, в сферу деятельности которого будет входить организация работы спортивного клуба, разработка и создание рабочих документов (годовой план, программа развития клуба, расписание занятий, протоколы собраний, соревнований и других мероприятий, инструкции по охране труда и технике безопасности и другие документы).

Одной из важнейших ролей кафедры физической культуры в вузе является распространение положительного опыта, полученного при работе в данном направлении, среди других учреждений, где пока еще не сформированы подобные спортивные клубы. Для этого необходимо проводить конференции, семинары и вебинары, курсы повышения квалификации. Для создания спортивного клуба следует изучить основополагающие документы и вносить корректировки по мере поступления дальнейших нормативных актов. Только таким образом кафедры физической культуры смогут решить проблемы образования, здоровья и спорта.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в РФ : федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (посл. ред. от 05.12.2017 г.).
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года : утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности студенческих и школьных спортивных клубов, утвержденные Министерством образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ» от 23.08.2011 г. № 2/34-454.

Раздел III

ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

УДК 796.004

Л.А. Афонская

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

А.А. Головки

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Е.А. Забоева

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

М.А. Удалова

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: целью статьи является научное обоснование теоретико-методологической базы и практических положений разработки технологических и управленческих решений по совершенствованию педагогической системы подготовки специалистов в сфере физической культуры путем разработки модели качественного образования с использованием компьютерных технологий.

Ключевые слова: физическая культура, компьютерные технологии, виртуальные туры, образовательный процесс.

Информатизация профессионального образования в сфере физической культуры, формирование и внедрение информационной образовательной среды, разработка педагогического программного обеспечения, создание систем дистанционного образования и доступ к мировым информационным ресурсам являются важными условиями его модернизации.

Сегодня альтернативной формой получения знаний является дистанционное обучение, которое получает все большее распространение. В век интернет-технологий многие аспекты жизни переносятся в сеть, тем самым ускоряя темпы развития информационного общества.

Компьютеризация образования уже давно является одним из основных нововведений в образовательных учреждениях. В настоящее время большое количество научных исследований посвящено повышению качества образования и внедрению новейших информационных и компьютерных технологий в образовательный процесс.

Основной целью дистанционного обучения студентов является воспитание человека, обладающего желанием и способностью общаться, учиться и самообразовываться.

Уровень развития компьютерных технологий на современном этапе развития позволяет расширить возможности представления объектов физической культуры и размещения их в интернет-пространстве, в то же время предоставляя возможности для интерактивных эффектов. Благодаря ин-

терактивным эффектам внутри одной обозреваемой панорамы можно создавать целые информационные системы, дополняя ее видеоматериалами, анимацией, звуком, а также различными спецэффектами, в зависимости от наблюдаемой проблемной ситуации. Все это предоставляет уникальные возможности для решения образовательных задач в сфере физической культуры с полной интеграцией в виртуальную реальность. В таких условиях значительно повышаются требования к формированию индивидуальных качеств специалистов сферы физической культуры [1].

Образовательный процесс подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры требует изменений в учебно-методической базе с целью предоставления студенту возможности овладеть профессиональными инструментами, технологиями, методами создания высококачественных продуктов. В то же время традиционный процесс обучения не может полностью соответствовать современным требованиям к подготовке будущих специалистов. Образовательный процесс нуждается во внедрении новых подходов инновационного развития, новых информационно-коммуникационных технологий и формировании педагогической среды, направленной на организацию благоприятных условий для обучения в современной информационной среде.

Виртуальный тур создает «эффект присутствия» для обозревателя – яркие запоминающиеся визуальные образы, предоставляя тем самым максимально полную информацию об изучаемой проблеме. Виртуальные туры и панорамы являются одними из наиболее эффективных и убедительных способов предоставления информации на сегодняшний день.

Виртуальные туры имеют ряд преимуществ перед другими информационными средствами. Они активно вытесняют такие широко применяемые средства, как презентации и видеоролики. Профессиональная подготовка будущих специалистов в сфере физической культуры – это процесс, посредством которого студенты приобретают специальные знания, практику и навыки, опыт работы, которые помогают воспитать высокопрофессиональных специалистов в данной сфере.

В зависимости от уровня организации образования можно выделить структуру, которая включала бы информационные, программные и технические ресурсы, методическое обеспечение, а также создавала дополнительные структурные подразделения для технической поддержки. На каждом уровне существуют индивидуальные особенности информационного наполнения, организации коммуникации и достижения результата.

Модель развития высококачественного образования специалистов в области физической культуры с использованием компьютерных 3D-туров основана на концепциях образования, научной концепции, 3D-визуализации, проблемно-ориентированных, творческих подходов, соответствии современным требованиям рынка труда, социальной направленности подготовки специалистов.

В ходе подготовки будущих специалистов изучаются следующие виды ознакомления со средствами ИКТ: обобщенный обзор, практический обзор

и практическое применение. В то же время студенты постепенно знакомятся с программным обеспечением и техническими средствами. На первом этапе, обобщенном обзоре, студенты знакомятся со свойствами программного обеспечения или возможностями устройства, а затем постепенно переходят к их практическому применению для конкретных задач. Во время практического обзора студенты больше интегрируются в работу с программным обеспечением или техническими устройствами, знакомясь с полным перечнем функций и возможностей, его практическим применением для решения профессиональных задач. Практическое применение характеризуется динамическим привлечением программы или технического устройства, ее профессиональным использованием с уже запланированными результатами с использованием инструментов программного обеспечения или параметров технического устройства.

Первым уровнем и критерием профессиональных теоретических знаний и практических навыков разработки 3D-тура является уровень понимания 3D-тура и его дальнейшего создания. В процессе обучения специалисты начинают получать первое представление о 3D-туре и реализовать это понимание. Следующим уровнем в достижении цели является изучение технологий изготовления интерактивного продукта. Во время обучения специалисты по туризму приобретают специальные знания и навыки, достаточные для выполнения функций первого уровня профессиональной деятельности по созданию тура. Заключительный, основной уровень – освоение специальных дисциплин, который характеризуется достижением индивидуальных профессиональных способностей, развитием творческих и индивидуальных способностей, необходимых для создания виртуального тура; проявляется постоянный интерес к этому программному продукту.

Критерии уровня применения современного программного обеспечения и технических устройств в творческом академическом развитии позволяют специалистам в сфере физической культуры во время изучения специальных дисциплин повышать свой уровень владения компьютерными технологиями и техническими устройствами [2].

В соответствии с группой критериев были сформированы соответствующие параметры для каждого уровня знаний, профессиональных навыков, затрат учебного времени, поисковой работы, разработки 3D-туров, компьютерной грамотности, а также влияния элементов методической системы на формирование интереса и активности, практическую результативность и использование современных программных и технических устройств.

Параметры должны оцениваться в соответствии с уровнями профессиональных навыков, различая низкий, средний, достаточный и высокий. Разделение должно быть произведено на основе накопительной (диапазонной) системы оценки, соответствующей результатам выполнения академических заданий.

Сначала можно использовать традиционное представление материала в аудитории, которое может иметь дистанционный формат обмена информационным контентом между преподавателем и студентами с помощью раз-

работанных программных систем, универсальных моделей и оболочек или способов, специально разработанных преподавателем. Основной целью дистанционного обучения является создание условий для обеспечения качественной подготовки путем предоставления студентам возможности получить фундаментальные или дополнительные знания в области информационно-коммуникационных технологий. Кроме того, для повышения мотивационной составляющей преподаватель обогащает традиционные формы инновационной спецификой организации, современными техническими средствами, развитой электронной поддержкой в виде мультимедийных конспектов лекций, веб-приложений и т. д.

Следующий этап – ознакомление студентов с современными техническими ресурсами и другими средствами ИКТ, которые должны использоваться для выполнения академических задач. Эти средства имеют широкое универсальное применение, а также специфическую профессиональную направленность.

Знакомя будущих специалистов со средствами ИКТ, преподаватель подчеркивает доступный спектр программного обеспечения и определенные программные продукты для академических задач из-за специфических особенностей, простоты быстрого освоения, профессионального использования и других критериев.

Подводя итоги исследования, основываясь на указанных концептуальных обобщенных положениях, можно отметить, что реализация модели развития образования специалистов в области физической культуры возможна посредством использования компьютерных 3D-туров с применением современных средств ИКТ при изучении специальных дисциплин и формировании профессиональных навыков.

Обучение будущих специалистов с использованием компьютерных 3D-туров является составной частью общей системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и рассматривается как процесс приобретения готовности к выполнению данной конкретной деятельности. Целесообразные направления дальнейших исследований включают выявление и адаптацию специальных методов обучения студентов для эффективной реализации данной модели развития высококачественного образования посредством использования компьютерных 3D-туров.

Библиографический список

1. Головкин, А.А. Связь цифровых технологий и учебного процесса при подготовке будущих учителей физической культуры / А.А. Головкин, А.В. Тумалев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 19–22.

2. Головкин, А.А. Цифровая образовательная среда в профессиональной подготовке учителей физической культуры / А.А. Головкин, А.В. Тумалев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 15–19.

Т.В. Бушма
ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург
И.Л. Бондарчук
ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СМЕШАННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

***Аннотация:** в статье проводится анализ относительной эффективности дистанционной и очной форм обучения студентов по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт». Материалом для сравнения послужил опыт преподавания по специализации «Аэробика» в ИФКСТ СПбПУ Петра Великого в течение 2021/22 учебного года. Для понимания проблематики был организован опрос среди студентов о влиянии дистанционного обучения на уровень физической работоспособности и их отношении к такой форме занятий.*

***Ключевые слова:** аэробика, дистанционное обучение, студенты, учебный процесс, эффективность занятий.*

В настоящее время нестабильная эпидемиологическая обстановка оказывает влияние на организацию учебного процесса, переводя его в дистанционный онлайн-формат. У студентов вузов повышается объем времени, проводимый сидя за компьютером, что приводит к снижению двигательной активности, оказывает негативное влияние на состояние здоровья в целом [4, 6].

В связи с этим встали вопросы по определению организации практических занятий по элективной физической культуре, форм и методов контроля, установлению связи между студентом и преподавателем. Специфика дисциплины требует наглядных качественных и доступных методических пособий, учебных комплексов упражнений для разного уровня физической подготовленности студентов [2, 5, 7].

Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения влияния дистанционного обучения на уровень физической работоспособности и состояние здоровья студенческой молодежи.

Цель исследования: сравнение эффективности дистанционной и очной формы обучения по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» на примере специализации «Аэробика».

Задачи:

1. Проанализировать процесс организации очного и дистанционного обучения по специализации «Аэробика».
2. Провести опрос студентов 1 и 2-го курсов по теме смешанного обучения по специализации «Аэробика».
3. Сформулировать практические рекомендации по улучшению организации учебного процесса по элективной физической культуре в условиях смешанного формата обучения.

В связи с распространением коронавирусной инфекции в СПбПУ в течение 2021/22 учебного года обучение студентов осуществляется в форма-

те смешанного и дистанционного обучения. В условиях реализации смешанного формата студенты были разделены естественным образом на тех, кто занимается очно в спортивном зале, и тех, кто вынужден заниматься в домашних условиях.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на восьми учебных группах (223 чел.), в каждой из которых от 15 до 30 % студентов (53 чел.) были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения в начале весеннего семестра. Поскольку разделение происходило случайным образом, естественным образом получились контрольные группы, позволяющие провести сравнение эффективности двух форм обучения.

Педагогическое наблюдение позволило выявить как положительные, так и отрицательные стороны при дистанционной форме обучения. С одной стороны, обучающимся предоставляются большие возможности для самостоятельной работы, учебный материал доступен в любой момент времени из любой точки мира, с другой – отсутствует очное общение между субъектами образовательного процесса, а результат напрямую зависит от сознательности студентов.

Учебная деятельность студентов, занимающихся по специализации «Аэробика», обеспечивалась разработанными материалами, предназначенными для обучения: видеоролики танцевальных композиций, силовых комплексов для различных групп мышц, композиций для развития гибкости, методические рекомендации по их выполнению [1, 3].

Задача студентов, переведенных на дистанционный формат обучения, состояла в самостоятельном разборе и освоении представленных комплексов. Результаты работы предоставлялись преподавателю в формате видеоролика для оценивания. В зависимости от глубины освоения материала и качества исполнения упражнения композиция либо зачитывалась как сданная, либо студенту давались рекомендации по исправлению ошибок, и требовалась повторная сдача задания. Большую часть упражнений студенту приходилось отрабатывать несколько раз, только 30 % заданий были приняты с первой попытки.

Студенты, занимающиеся очно, разучивали с группой комплексы, идентичные входящим в пакет дистанционного обучения. В результате самостоятельно занимающиеся студенты не должны были испытывать проблем при возвращении на очные практические занятия.

После улучшения эпидемиологической обстановки практические занятия по элективной физической культуре возобновились в полном объеме в очном режиме. Наблюдение выявило, что студенты, вернувшиеся на очную форму обучения, оказались менее подготовлены, чем их коллеги, занимавшиеся очно. При онлайн-обучении в большей степени возникает сложность в развитии таких физических качеств, как быстрота и выносливость. Физическая нагрузка, обычная для группы, оставшейся на очной форме обучения, для вновь вышедших студентов оказалась достаточно высока: танцевальные, прыжковые и беговые композиции выполнялись ими

не в полную силу, с имитацией движений. Упражнения силового характера выполнялись либо не полностью, либо с минимальной нагрузкой и амплитудой. Адаптация студентов, вышедших на очные практические занятия, в среднем заняла от 1,5 до 2 недель. Студенты 2-го курса быстрее и легче адаптировались к нагрузкам в зале, чем первокурсники.

Среди студентов был организован опрос о сравнительной эффективности занятий в очном и дистанционном форматах (100 % студентов имели опыт обучения в дистанционном формате в конце первого семестра). В опросе приняли участие 86 студентов. Большинство студентов, занимающихся дома, отметили снижение двигательной активности. Как следствие, у 20,9 % респондентов заметно ухудшилось физическое самочувствие. Только 6,9 % студентов отмечают высокую эффективность занятий в домашних условиях (рис. 1).

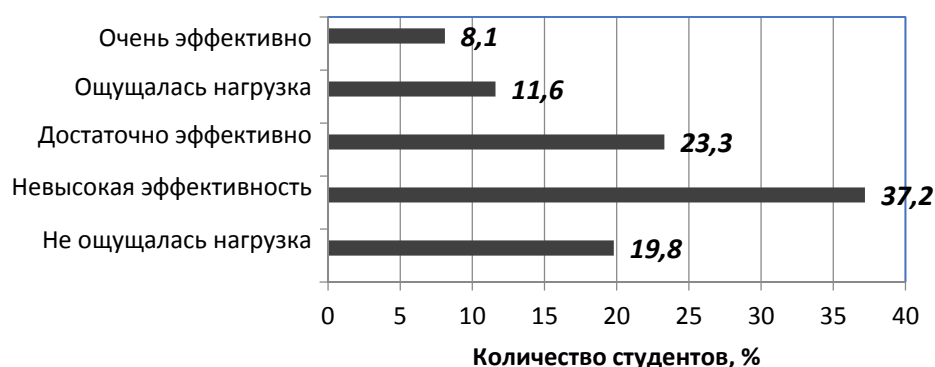


Рис. 1. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями в домашних условиях студентами при дистанционной форме обучения

Данные опроса свидетельствуют о неумении студентов организовать режим учебного дня в домашних условиях, только 12,8 % занимаются более 6 часов в неделю. Тем не менее 83,7 % студентов отмечают важность физических нагрузок и хотят возобновления очных практических занятий по аэробике, так как считают, что их эффективность выше, чем при дистанционной форме обучения.

Студентам было предложено оценить по 5-балльной шкале, насколько сложно им было воспринимать физическую нагрузку после выхода с дистанционного обучения (рис. 2).

Данные, полученные в ходе опроса, позволяют заключить, что структура учебных занятий с использованием информационных технологий создает условия для активизации студентов к самостоятельной работе и самостоятельному контролю своего здоровья. Дистанционный формат обучения позволил студентам не прерывать учебно-тренировочный процесс, постараться сохранить достигнутый ранее уровень физической подготовленности. Однако, несмотря на высокую мотивационную составляющую студентов, вынужденных заниматься дома, эффективность дистанционных самостоятельных занятий учащихся ниже, чем занятий, проведенных очно.

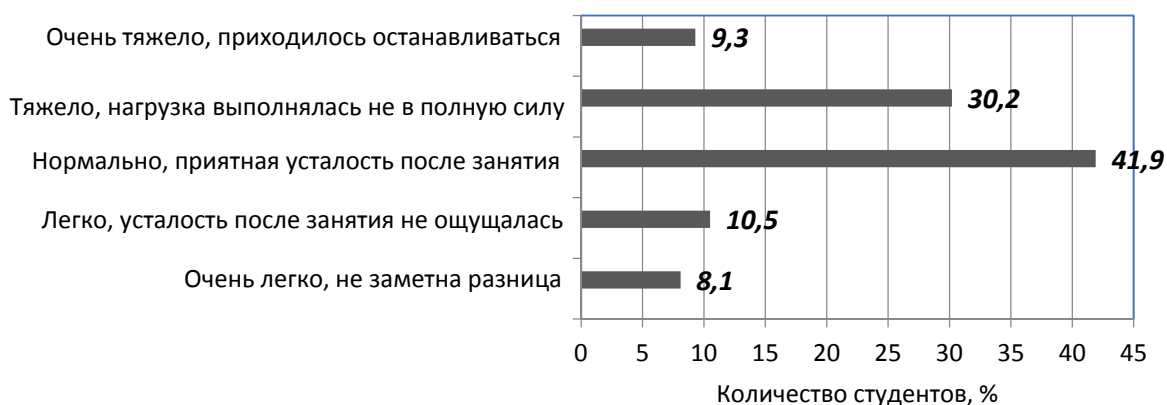


Рис. 2. Оценка студентами по 5-балльной шкале, как сложно им было воспринимать физическую нагрузку после дистанционного обучения

Дистанционное обучение предполагает развитие интернет-технологий и совершенствование методов дистанционного обучения дисциплины «Элективная физическая культура и спорт». Степень эффективности отдельных компонентов технологии дистанционного обучения перспективна для дальнейших исследований.

Из вышесказанного можно сделать выводы:

1. Программа материалов дистанционного обучения по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт», разработанная по специальности «Аэробика», позволила обеспечить поддержание уровня физической подготовленности студентов в период карантина. Об этом свидетельствует тот факт, что в течение 1,5–2 недель студенты, обучающиеся в дистанционном формате, полностью адаптировались к нагрузкам в своих группах.

2. Дистанционный формат обучения по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» недостаточен для улучшения уровня физической подготовленности студентов. Особая сложность при онлайн-обучении возникает при развитии таких физических качеств, как быстрота и выносливость. Несмотря на то что ряд студентов на дистанционном обучении отводили занятиям физической культурой 6 часов в неделю, было налицо ухудшение уровня физической подготовленности.

3. При дистанционном формате обучения необходимо предусматривать время на контроль выполнения практических заданий. Поскольку контроль при дистанционном обучении может осуществляться только в индивидуальном плане, это ведет к существенному росту нагрузки на преподавательский состав.

Библиографический список

1. Бушма, Т.В. Методы контроля в системе дистанционного обучения студентов дисциплине «Элективная физическая культура» / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : сборник научных трудов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2021. – С. 204–208.

2. Григорьев, В.И. Роль интернет-ресурсов в построении элективной физической культуры / В.И. Григорьев, В.А. Чистяков, А.А. Обвинцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 58–64.

3. Зуйкова, Е.Г. Дистанционное обучение как организационная форма учебного процесса дисциплины «Физическая культура» / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21–22 октября 2020 года). – Том 2 / под общей редакцией В.В. Горбачевой, Е.Г. Борисенко. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С. 202–205.

4. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 195–199.

5. Климова, Е.В. Уровень физической подготовки студентов на дистанционном обучении по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Е.В. Климова, О.В. Мухаметова : материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвящ. 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт» (Новосибирск, 18 декабря 2020 г.) / Сибирский гос. ун-т путей сообщения. – Новосибирск : Изд-во СГУПС. – 2021. – С. 63–67.

6. Криворотов, В.С. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов во время пандемии 2020 года / В.С. Криворотов // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 4. – С.173–177.

7. Марчук, С.А. Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии / С.А. Марчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192) – С. 177–181.

УДК 796.01

А.В. Варушин

ФГБОУ ВО ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург

И.А. Кулакова

ФГБОУ ВО ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург

С.А. Лабзо

ФГБОУ ВО ГУМРФ им. адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ НА ПРИМЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА МОРСКОГО И РЕЧНОГО ФЛОТА ИМ. АДМИРАЛА С.О. МАКАРОВА

Аннотация: в данной статье рассмотрен и проанализирован опыт организации учебного процесса кафедры физической культуры Государственного университета морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова в дистанционном формате на примере освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» курсантами специальности «Судовождение».

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, учебный процесс, информационные технологии, структура занятий.

Курсанты, обучающиеся по направлению подготовки «Судовождение», относятся к плавательному составу с прохождением определенных видов морских учебных практик на различных этапах обучения. Поэтому перед зачислением на 1-й курс и в процессе обучения ежегодно прохождения

углубленного медицинского обследования с целью контроля состояния здоровья является обязательным условием профессионального отбора. В связи со сложностью профессии, работой в экстремальных условиях жизнедеятельности на море обусловлены достаточно высокие требования к уровню физической подготовки будущих моряков. Исходя из этого одной из задач преподавателей физической культуры является развитие и формирование должного уровня физической готовности курсантов, способствующего успешному освоению профильных предметов и морских практик [2].

Наибольшая часть содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» проходит в очном формате в виде практических занятий с объяснением, наглядным показом техники выполнения упражнений, контролем самочувствия на определенный момент времени и общением преподавателя с обучающимися. В период перехода большинства образовательных учреждений на дистанционный формат обучения общепринятые принципы построения занятий физической культурой пришлось видоизменить и оптимизировать, внедрив в учебный процесс использование дистанционных, образовательных и информационных технологий [1].

В Государственном университете морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова была создана платформа дистанционного обучения «Фарватер», где преподавателями кафедры физической культуры был размещен электронный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Материал курса был последовательно структурирован и представлен в виде:

- лекций с вопросами по темам;
- тестов по пройденному материалу;
- видеоконференций;
- форума и чата;
- инструкции по технике безопасности на занятиях в домашних условиях;
- рекомендаций к самостоятельным практическим занятиям;
- видео с собственным показом техники выполнения различных упражнений;
- наглядных методических пособий с техникой выполнения и анатомией силовых упражнений с собственным весом;
- ссылок на литературные источники.

Перед тем как приступить к практическим занятиям, каждый обучающийся должен ознакомиться с представленной инструкцией по технике безопасности и структурой построения занятий в домашних условиях.

Структуру каждого тренировочного занятия принято подразделять на три функционально связанные составные части: подготовительную, основную и заключительную. Последовательность данных частей определена изменением работоспособности организма под влиянием физической нагрузки и стабильна для любого типа занятия. Длительность каждой части можно варьировать в зависимости от поставленных задач и подготов-

ленности занимающихся. Исходя из домашних условий рекомендуемая продолжительность занятия составляет 40–60 мин, подготовительная – 10–15, основная – 25–35, заключительная – 5–10 мин.

Подготовительная часть занятия направлена на обеспечение умеренной активизации функций определенных систем организма (центральная нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная системы, опорно-двигательный аппарат), постепенно подводя занимающегося к деятельности в основной части. Частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать 120 ударов в минуту.

В данную часть могут быть включены различные виды кардионагрузки (ходьба, ходьба на месте, по ступенькам, бег, бег на месте с низкой интенсивностью), способствующие повышению температуры тела в целом.

Комплекс упражнений суставной разминки ориентирован на подготовку опорно-двигательного аппарата к любому, более интенсивному виду нагрузки в основной части занятия. При правильном выполнении будет способствовать выявлению перегруженных регионов тела, что позволит скорректировать тренировочный процесс и снизить риск получения травм.

Различные варианты упражнений на гибкость направлены на улучшение эластичности мышц.

Ввиду ряда определенных факторов (отсутствие необходимого пространства, минимизация инвентаря, набор упражнений, самостоятельные занятия) предназначение основной части занятия, предусмотренное рабочей программой, в домашних условиях может быть выполнимым лишь частично, а первоочередной задачей становится обеспечение двигательной активности с оптимальным повышением плотности и интенсивности нагрузки. Как правило, в данной части независимо от специфики происходит целенаправленное воздействие на организм и физические способности занимающихся с помощью определенных методов в организации тренировки. Применительно к домашним условиям наиболее актуальными будут являться лишь некоторые из них: интервальный, повторный, переменный, круговой методы.

С целью гармоничного физического развития (должный уровень функциональности сердечно-сосудистой системы; развитие силы и выносливости мышц; улучшение гибкости и подвижности суставов; отсутствие травм) применяются вариации упражнений с собственным весом тела, направленные:

- на мышцы пояса нижних конечностей;
- мышцы пояса верхних конечностей;
- мышцы кора (мышцы – стабилизаторы туловища).

Принципы выполнения упражнений (темп, количество повторений, количество подходов, время под нагрузкой, объем, амплитуда движений, плотность занятия, сложность упражнений, время отдыха, ЧСС во время нагрузки от 120–170 ударов в минуту) могут быть различными, в зависимости от направленности занятия.

В заключительной части занятия главной задачей является постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние (ЧСС до 90 ударов в минуту) посредством выполнения соответствующих упражнений (спокойная ходьба – ходьба на месте упражнения в глубоком дыхании, на расслабление и эластичность мышц).

Основным условием при дозировании нагрузки является определение физического состояния на данный момент. Для этого нами было рекомендовано пройти тестирование физической работоспособности по тесту Руфье – Диксона, который позволяет быстро проверить общую физическую подготовку, состояние сердца, а также степень нервного и физического переутомления. Данные, полученные в результате тестирования, вносились в определенные таблицы с целью анализа динамики в результатах (улучшение/ухудшение) физической работоспособности с последующей оптимальной дозировкой нагрузки. Количество занятий в неделю варьировалось от 2 до 4 раз продолжительностью 40–60 мин, в зависимости от собственного физического состояния и желания.

Занятие должно быть направлено на различные мышечные группы, используя любой из методов в рамках рекомендуемых временных норм.

Необходимо постоянно контролировать ЧСС (под нагрузкой и во время отдыха) с целью корректировки плана в ходе занятия.

Выбор упражнений напрямую зависит от способности их выполнения в правильной технике (от более простых к более сложным). Например:

- отжимания с колен;
- отжимания руки на опоре;
- классические отжимания;
- отжимания ноги на опоре.

Таким образом, организация учебных занятий по физической культуре Государственного университета морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова в дистанционном формате напрямую зависит от требований к физической подготовке курсантов и предусматривает как теоретический раздел, так и практическую часть в виде самостоятельных занятий, с рекомендациями по контролю и тестированию собственного физического состояния.

В свою очередь, внедрение системы дистанционного обучения «Фарватер» в нашем вузе позволяет преподавателям кафедры физической культуры применять в педагогическом процессе современные информационные формы и методики.

Библиографический список

1. Агеев, А.В. Перспективы использования дистанционной системы обучения при реализации образовательного процесса дисциплин по физической культуре и спорту / А.В. Агеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 3–5.
2. Пылаев, С.М. Физическая подготовка в морском вузе : учебное пособие / С.М. Пылаев, В.П. Афанасьев, И.В. Зуб. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 6.

Т.Е. Веселкина
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
О.Г. Румба
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

ИТОГИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I

Аннотация: в статье представлены результаты анкетирования преподавателей кафедры «Физическая культура» ПГУПС ($n = 29$) по проблеме применения дистанционных технологий в обучении физической культуре в период пандемии COVID-19. Актуальность исследования обусловлена фактом масштабного проникновения дистанционного формата обучения в систему высшего образования, что требует его осмысления и упорядочивания. В ходе анкетирования уточнялось: наличие опыта работы в дистанционном формате; способы подготовки к такой работе; ее техническое обеспечение; апробированные электронные ресурсы; способы взаимодействия со студентами; особенности организации учебного процесса; отношение к дистанционному формату работы; его положительные и отрицательные стороны. Основными методами исследования являются опрос в виде анкетирования, математико-статистическая обработка данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация. Исследование проводилось в июне 2021 года.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физкультурно-спортивная деятельность, преподаватели физической культуры, педагогический опыт, взаимодействие участников образовательного процесса, электронные ресурсы, студенты, анкетирование, пандемия.

Сфера образования во всем мире в 2020–2021 годах столкнулась с беспрецедентными вызовами, спровоцированными новой коронавирусной инфекцией COVID-19. В результате их преодоления сформировался новый опыт построения обучения в дистанционном режиме, который нуждается в изучении, обсуждении, осмыслении, систематизации [1, 2].

Настоящая статья посвящена анализу примененных подходов к организации дистанционного обучения физической культуре в Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I (далее – ПГУПС). Сотрудниками кафедры «Физическая культура» была разработана анкета для опроса преподавателей физической культуры с целью выявления эффективных решений и проблемных зон в организации дистанционного обучения по предмету. Анкета включала 24 вопроса и реализовывалась в электронном виде. Исследование проводилось в июне 2021 года. Всего было опрошено 29 преподавателей ПГУПС. Полученные в результате анкетирования данные представлены на рис. 1–3.

Первые вопросы анкеты были направлены на получение обобщенной характеристики респондентов. Так, возраст сотрудников кафедры «Физическая культура» ПГУПС в среднем составляет 40–60 лет (44,83 %). Женщин больше, чем мужчин: 65,52 и 34,48 % соответственно. Все преподаватели имеют высшее образование по специальности, более четверти имеют

ученую степень кандидата наук (27,59 %). Большинство опрошенных работают по специальности более 15-ти лет (79,31 %). При этом ни один из них ранее не имел опыта педагогической работы в дистанционном формате.

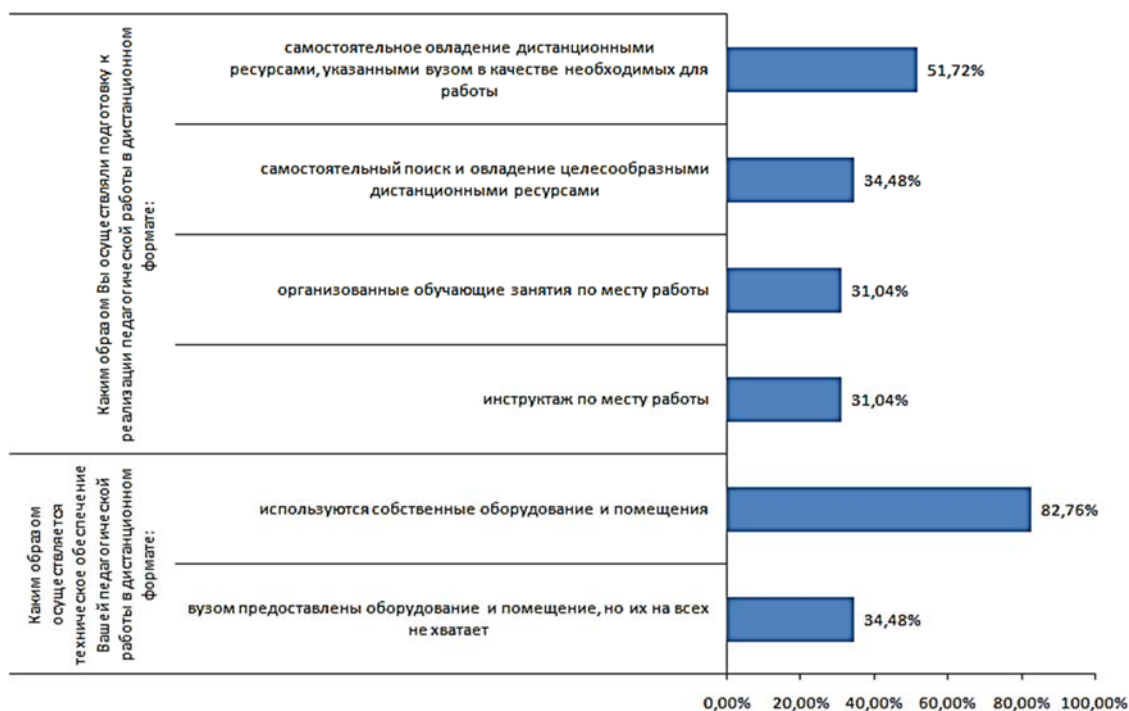


Рис. 1. Ресурсное сопровождение педагогической работы преподавателей физической культуры ПГУПС в дистанционном формате

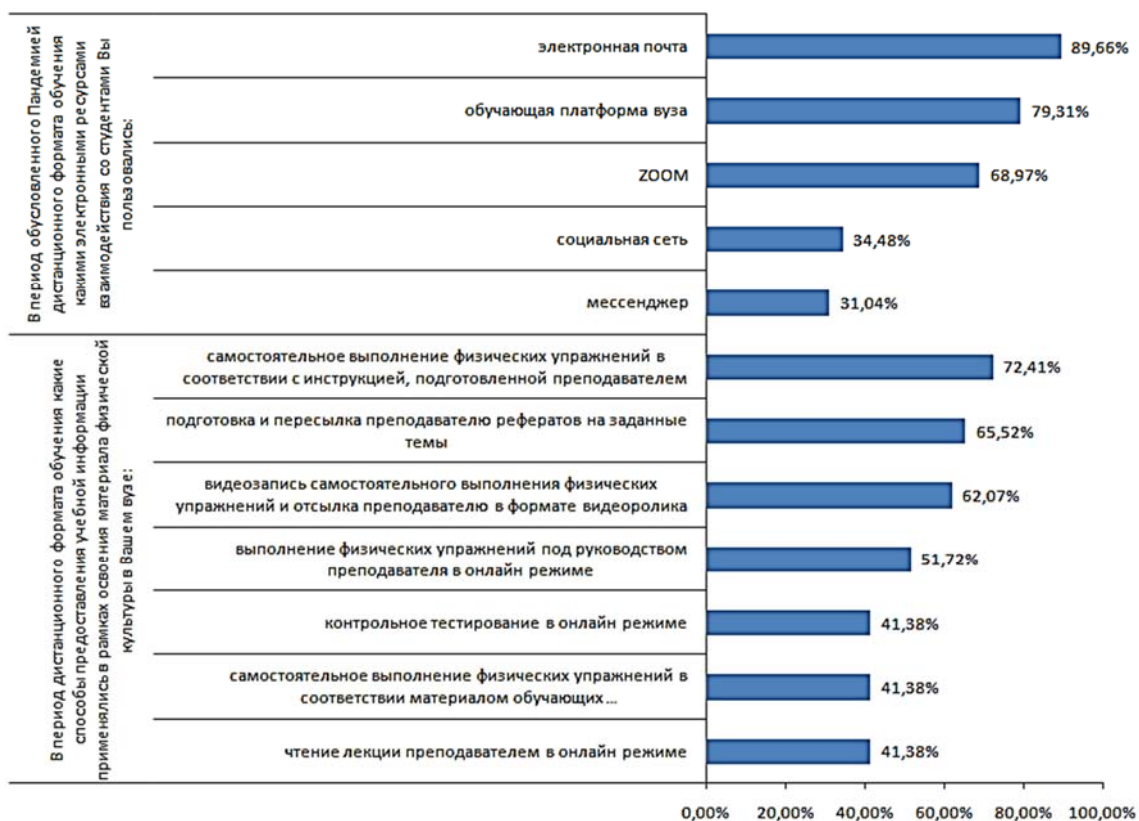


Рис. 2. Организационные аспекты педагогической работы преподавателей физической культуры ПГУПС в дистанционном формате

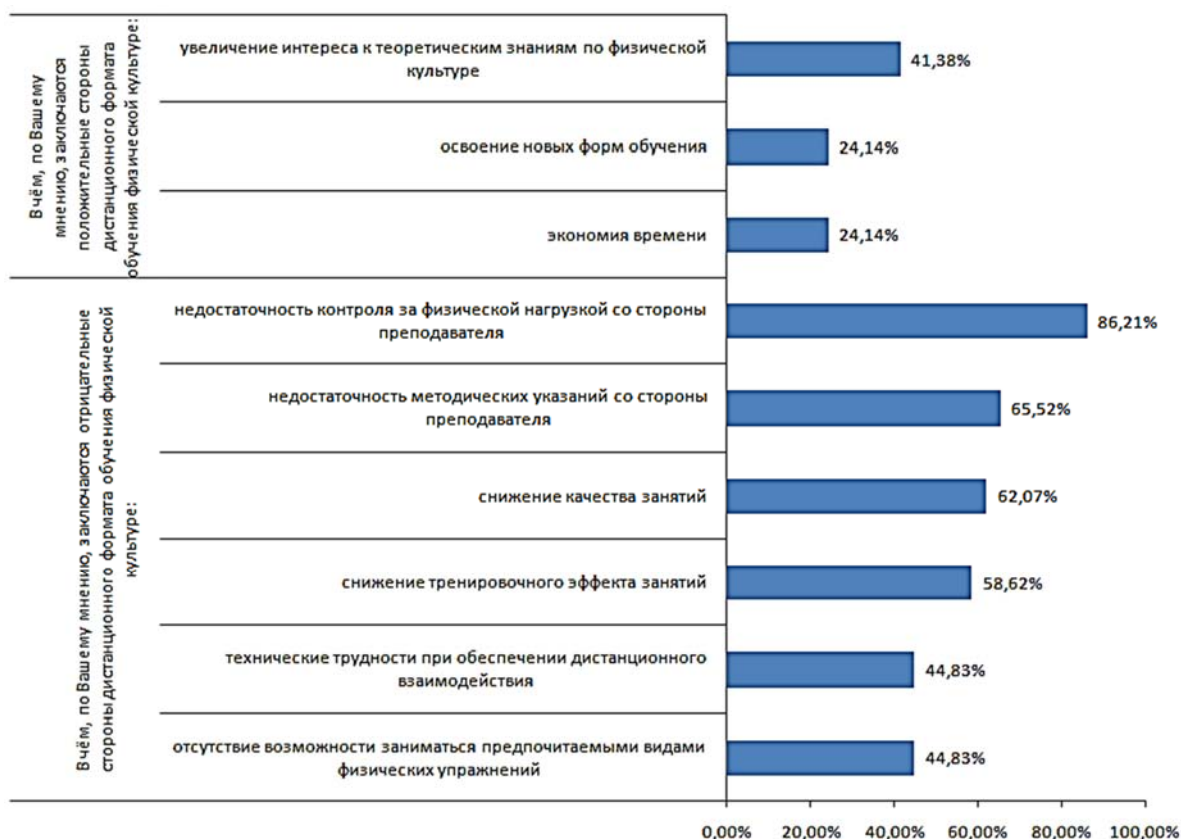


Рис. 3. Положительные и отрицательные стороны дистанционного формата обучения физической культуре (по мнению преподавателей ПГУПС)

С началом пандемии основным способом подготовки к дистанционной работе для большинства преподавателей стало самостоятельное овладение дистанционными ресурсами, указанными администрациями вузов в качестве необходимых (51,72 %). Помимо этого около трети указали, что самостоятельно подбирали подходящие ресурсы и овладевали ими, а также проходили организованные обучающие занятия и инструктаж по месту работы. В плане технического оснащения рабочего места установлено, что в основном преподавателями используется собственное оборудование и помещения (82,76 %) (см. рис. 1).

Общее отношение преподавателей к внедрению дистанционных технологий в обучение в вузе имеет выраженный негативный оттенок: 37,93 % выбрали ответ «скорее, отрицательное», 17,24 % – «отрицательное». Что касается внедрения данного формата в обучение конкретно физической культуре, здесь негативное отношение еще более заметно: 44,83 % относятся «отрицательно», 27,59 % – «скорее, отрицательно».

Согласно результатам опроса дистанционные технологии так или иначе применялись во всех реализуемых вузом формах учебных занятий по физической культуре, однако в основном в практических (82,76 %) и лекционных (79,31 %). Наиболее уместным данный формат обучения представляется преподавателям в рамках именно лекционных (79,31 %) занятий.

Наиболее востребованными и удобными электронными ресурсами для дистанционного взаимодействия со студентами ПГУПС в период панде-

мии стали электронная почта (89,66 %), обучающая платформа вуза (79,31 %) и программа ZOOM (68,97 %). В качестве наиболее востребованных способов обмена учебной информацией отмечены: самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с инструкцией, подготовленной преподавателем (72,41 %); подготовка и пересылка преподавателю рефератов на заданные темы (65,52 %); видеозапись самостоятельного выполнения физических упражнений и отсылка преподавателю в формате видеоролика (62,07 %); выполнение физических упражнений под руководством преподавателя в онлайн режиме (51,72 %) (см. рис. 2).

Подавляющее большинство преподавателей ПГУПС ставят под сомнение эффективность дистанционного формата обучения физической культуре: 55,17 % характеризуют его как неэффективный, 44,83 % считают его менее эффективным, чем очный формат. Практически равное количество отметили, что в новых условиях им стало сложнее работать (51,72 %) и результативность их работы снизилась (48,28 %). У 41,38 % отношение к работе не изменилось. Более половины указали на снижение у студентов мотивации к физкультурным занятиям, проводимым в дистанционном режиме (58,62 %).

В двух последующих вопросах анкеты преподавателям предлагалось выделить положительные и отрицательные стороны дистанционного формата обучения физической культуре. В качестве положительного аспекта значительное количество респондентов указали увеличение интереса к теоретическим занятиям по физической культуре (41,38 %). Наиболее весомыми отрицательными аспектами, по мнению опрошенных, являются: недостаточность контроля за физической нагрузкой со стороны преподавателя (86,21 %); недостаточность методических указаний со стороны преподавателя (65,52 %); снижение качества знаний (62,07 %); снижение тренировочного эффекта занятий (58,62 %) (см. рис. 3).

Заключительный вопрос анкеты был направлен на уточнение наиболее уместных, по мнению преподавателей, видов физических упражнений для использования в дистанционном формате занятий. По мнению большинства, к таковым относятся: общеразвивающие упражнения (75,86 %); оздоровительные упражнения (37,93 %); упражнения на развитие гибкости (37,93 %) и силы (34,48 %).

Таким образом, результаты анкетирования преподавателей кафедры «Физическая культура» ПГУПС по проблеме применения дистанционных технологий в обучении физической культуре в период пандемии COVID-19 свидетельствуют, что подавляющее большинство опрошенных, невзирая на свой возраст и стаж работы, впервые столкнулись с проблемой организации физкультурно-спортивной деятельности со студентами в дистанционном формате. При этом в основном им пришлось самостоятельно овладевать дистанционными ресурсами, указанными администрацией вуза в качестве необходимых для работы, а в ходе ее осуществления использовать собственное оборудование и помещения.

В соответствии с требованиями рабочих программ по учебной дисциплине в дистанционном формате практиковались все предусмотренные

формы учебных занятий (лекционные, практические, самостоятельные, контрольные), однако, по мнению преподавателей, данный подход наиболее оправдан в рамках лекционных занятий. В ходе аврального перехода к дистанционному обучению основными электронными ресурсами взаимодействия между участниками образовательного процесса стали электронная почта, обучающая платформа вуза и программа ZOOM, работа в которых оценивается респондентами как удобная.

Преподавателями был апробирован широкий спектр способов обмена учебной информацией со студентами, в числе которых наиболее доступными оказались: самостоятельное выполнение физических упражнений в соответствии с инструкцией, подготовленной преподавателем; подготовка и пересылка преподавателю рефератов на заданные темы; видеозапись самостоятельного выполнения физических упражнений и отсылка преподавателю в формате видеоролика; выполнение физических упражнений под руководством преподавателя в онлайн режиме. Наиболее эффективными для использования в дистанционном формате видами физических упражнений являются общеразвивающие и оздоровительные, а также упражнения на развитие гибкости и силы.

Большинство преподавателей физической культуры скептически относятся к внедрению дистанционных технологий в вузовское обучение в принципе, но еще более отрицательно – в обучение именно физической культуре. В целом, данный подход оценивается преподавателями либо как неэффективный, либо как менее эффективный по сравнению с очным форматом обучения. Многие отметили, что им стало сложнее работать, указали на снижение результативности своей работы и высказали обеспокоенность снижением мотивации к физкультурным занятиям у студентов.

Обобщение полученных данных позволяет сделать вывод о безусловном преимуществе очного формата обучения физической культуре над дистанционным. Вместе с тем дальнейшая разработка структуры и содержания дистанционных технологий в обучении физической культуре однозначно является актуальной, поскольку логика развития научно-технического прогресса такова, что данный подход в образовательной деятельности будет продолжать развиваться. При этом на текущий момент времени основные сложности связаны с преодолением технических характеристик проблемы, выражаемых в доступном арсенале ресурсной базы.

Библиографический список

1. Некоторые итоги применения дистанционных технологий в обучении студентов физической культуре в период пандемии / Т.Е. Веселкина, О.Г. Румба, Н.В. Карманова, С.В. Кононов // Мир образования – образование в мире. – 2021. – № 4 (84). – С. 286–296. DOI: 10.51944/2073-8536_2021_4_286.
2. Опыт построения дистанционного обучения физической культуре в вузе в период пандемии / Т.Е. Веселкина, О.Г. Румба, Н.В. Карманова, С.В. Кононов // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1 (81). – С. 65–73.

А.О. Гаврилина
ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург
А.В. Крисанова
ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ В ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПЕТРА ВЕЛИКОГО

Аннотация: в статье представлен опыт реализации физкультурно-спортивной деятельности по общей физической подготовке в Политехническом университете в период дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, дистанционное обучение, студенты, самоизоляция, Политех.

Санкт-Петербургский Политехнический университет перешел на цифровой формат обучения ввиду вступившего в силу Приказа Минобрнауки России от 14.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации». Главная задача для вуза на тот момент – перенести учебную программу в дистанционный формат без потери качества обучения.

В Политехническом университете существует развитая система цифровых образовательных порталов для всех кафедр и высших школ, где студенты имеют возможность самостоятельно знакомиться с электронно-информационными учебными ресурсами, выполнять домашние задания и тесты.

Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт» направлена в первую очередь на формирование физической подготовленности и воспитание студенческой молодежи [2]. Чтобы студенты имели возможность поддерживать свою физическую форму в удаленном формате, создание дистанционного курса по данной дисциплине является необходимостью современных реалий.

Система дистанционного курса должна содержать фундаментальные подходы и результаты исследований, направленные на формирование системы навыков у студентов с сохранением физического и психического здоровья [3].

Материалы курса дисциплины должны быть нацелены на самостоятельное овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, которые нужны для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, а также для самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности [4].

Содержание курса включает обобщенные основные понятия и термины; принципы, положения, раскрывающие смысл явлений в физической культуре; научные факты и теоретическую информацию. Для успешного освоения материалов дистанционного курса по каждой лекции студентам предоставляется список литературы и материалы для самостоятельной работы, контрольные вопросы и тесты [1].

Дистанционная система обучения коснулась и очной дисциплины «Элективная физическая культура и спорт». Занятия по физической культуре имеют оздоровительную направленность и предусматривают в основном практические занятия. Согласно требованиям ФГОС при реализации программы бакалавриата организация вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии. Поэтому в период пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 кафедрой ИФКСТ Политехнического университета были разработаны методические рекомендации для самостоятельного выполнения [1].

В связи с выходом университетского приказа № 2236 от 03.11.2021 «Об организации образовательной деятельности с 08.11.2021» и недопущением срывов занятий было принято решение о проведении занятий физической культурой в смешанном формате. Студенты, которые имели действующие QR-коды о перенесенном заболевании или сертификат о вакцинации и/или справку о медицинском отводе, могли посещать занятия очно, а не имеющие такого подтверждения – удаленно.

Курс дистанционного обучения включал в себя модуль вспомогательных академических документов для всех специализаций: раздаточный материал и видеоуроки, тестовые задания для проверки и практический модуль в период с 02.02.2022 до конца весеннего семестра [1].

Для того чтобы проводить занятия по специализации «Общая физическая подготовка», Политехом использовались корпоративная платформа «Microsoft Teams» и практический модуль на портале ИФКСТ. Студентам необходимо было подключиться с видеочамерами в канале «ОФП» в «Microsoft Teams» по расписанию и выполнить практические задания.

Практический модуль электронного курса для студентов специализации «Общая физическая подготовка» состоял из подготовительной части занятия – разминки и заключительной части – растяжки. Основным заданием был видеоурок-тренировка, записанный одним из преподавателей дисциплины. Всего модуль содержал десять занятий.

Материалы основного видеоурока обновлялись каждую неделю. Таким образом, студент выполнял в течение этого времени одну тренировку дважды, в соответствии с расписанием занятий. Чтобы получить доступ к видеоуроку, необходимо было перейти по активной ссылке, доступ к ней открывался в период актуальности тренировки. Каждое занятие было посвящено либо определенным группам мышц (например, основная часть состояла из тренировки, направленной на мышцы пресса и спины), либо на улучшение физических способностей: выносливости, гибкости. Видеома-териалы содержали анаэробные и аэробные нагрузки, иными словами, си-

ловые упражнения и кардиотренировки. Перед упражнением преподаватель объяснял, что необходимо делать, а затем демонстрировал технику выполнения.

Основная часть занятия – тренировка – длилась около двадцати минут и была организована следующим образом: студенту необходимо было выполнить примерно двадцать заданий с активной физической работой по 30 секунд, перерывы между упражнениями по времени составляли столько же.

Упражнения в видеоматериалах были подобраны таким образом, чтобы их можно было выполнить на маленькой площади. Иначе говоря, была организована самостоятельная физическая активность, удобная в домашних условиях. Доступ ко всем видеоматериалам практического модуля имеет каждый студент Политехнического университета и по выходу на смешанный формат обучения. Есть возможность пересматривать тренировки в любое время, что позволяет поддерживать физическую активность во внеучебный период, например летом [1].

После выполнения основной и заключительной части занятия студенты включали микрофоны и отмечались у преподавателя. При пропущенном занятии имелась возможность отработать часы с другой группой специализации по расписанию либо записать выполнение тренировки на видео и отправить преподавателю. Преимущество для студентов – можно было записать несколько тренировок в удобном для себя темпе, тем самым закрыть больше пропусков.

Помимо организации практических занятий во время дистанционного обучения студенты специализации общей физической подготовки могли получать всю актуальную информацию в группе на сайте «ВКонтакте».

Таким образом, в условиях самоизоляции педагогический состав Политехнического университета успешно реализовал активную практическую деятельность по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» для студентов специализации «Общая физическая подготовка». А именно: на портале ИФКСТ были использованы электронно-образовательные материалы, представленные в мультимедийном формате. У студентов была возможность заниматься спортом в домашних условиях без выделения на то дополнительных средств, оборудования или времени. Все материалы дистанционного курса студенты Политехнического университета могут использовать для личного саморазвития и самосовершенствования.

Библиографический список

1. Самостоятельное дистанционное обучение Института физической культуры, спорта и туризма. – URL: <https://dl-ifkst.spbstu.ru/course/view.php?id=30>.
2. Давиденко, Д.Н. Об образовательном процессе в сфере физической культуры студентов / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко // Высшее техническое образование. – 2009. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-obrazovatelnom-protssesse-v-sfere-fizicheskoj-kultury-studentov> (дата обращения: 13.05.2022).
3. Кремнева, В.Н. Система реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // E-Scio. – 2020. –

№ 5 (44). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-realizatsii-distipliny-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-usloviyah-distantionnogo-obucheniya> (дата обращения: 14.05.2022).

4. Овчинникова, Е.В. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного формата обучения / Е.В. Овчинникова, Е.Н. Чингина // E-Scio, 2021. – № 4 (55). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distiplina-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-usloviyah-distantionnogo-formata-obucheniya> (дата обращения: 14.05.2022).

УДК 796/799

А.В. Дрозд

Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины,

Санкт-Петербург

М.Н. Собанина

ГБУДО ДДТ «Юность», Санкт-Петербург

Д.Ю. Матюгин

Горный университет, Санкт-Петербург

ПРИМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН-КУРСА ПО КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В СЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ У ШКОЛЬНИКОВ 9–11-Х КЛАССОВ И СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

***Аннотация:** цель исследования – анализ применения онлайн-курса по киокусинкай для подготовки спортивных судей у школьников 9-11-х классов и студентов первых курсов. Методика и организация исследования. Исследование проходило на базе секции карате киокусинкай школы № 97 и секции единоборств Санкт-Петербургского горного университета. Изучение онлайн-курса было включено в самостоятельную работу занимающихся. После прохождения курса были проведены тестирование и проверка практических знаний на детских соревнованиях по карате киокусинкай. Результаты исследования и выводы. В ходе исследования было показано, что занимающиеся в секциях карате киокусинкай подростки успешно освоили как теоретические знания, так и практические умения в судействе спортивных соревнований по киокусинкай и продемонстрировали это на судействе детских спортивных соревнований.*

***Ключевые слова:** онлайн-образование, онлайн-курс, спортивные судьи, физическая культура и спорт.*

Карате киокусинкай – чрезвычайно популярный вид восточных ударных единоборств, который развивается в большинстве стран мира несколькими спортивными федерациями. В каждой из них приняты свои спортивные правила судейства поединков в кумитэ (спортивные бои) и ката (демонстрация базовой техники карате).

В 2010 году был создан Всемирный союз киокусинкай (World Kyokushin Union, далее – KWU), учредителями в котором выступили четыре ключевых международных федерации, развивающие этот вид карате.

В результате общей работы были приняты унифицированные правила проведения спортивных поединков для объединенных крупных международных соревнований, чемпионатов Европы и мира.

Многими научными работами доказано, что теоретические и даже практические аспекты многих видов фитнеса и спорта могут быть транслированы в онлайн-курсы [1, 2]. При этом стоимость обучения инструкторов и трене-

ров с помощью онлайн-курсов резко снижается при больших объемах обучаемых по сравнению с традиционными методами обучения [3].

Таким образом, на базе свода утвержденных KWU правил проведения соревнований был создан онлайн-курс для обучения спортивных судей на двух языках. Автор – заслуженный мастер спорта России, заслуженный тренер России Д.С. Савельев [4].

В курсе подробно изложены правила соревнований. По окончании каждого раздела был создан блок вопросов для самопроверки. Использовались видеофрагменты с соревнований для демонстрации разрешенных и запрещенных техник, а также распространенных ситуаций в боях, требующих реагирования от судей. Общее время прохождения курса около 4–5 часов. В курсе 151 проверочный вопрос. Результаты тестирования каждого судьи доступны для проверки модератором [5].

Авторами исследования была предпринята попытка использования онлайн-курса для самостоятельной работы занимающихся в секциях карате киокусинкай у старших школьников и студентов первых курсов двух университетов.

Ученикам было дано задание в течение двух месяцев (октябрь–ноябрь 2021 года) самостоятельно пройти онлайн-курс и решить все включенные в него контрольные задания.

Проверка самостоятельной работы учеников проводилась тренерами по окончании этих двух месяцев на основании статистики, полученной из администраторской панели онлайн-курса, где было подробно отражено, с каким результатом прошел курс каждый ученик.

После самостоятельного прохождения онлайн-курса в секциях были проведены практические занятия учеников для проверки знаний и практического их применения в условиях спортивных соревнований.

Для этого в течение тренировочного занятия частью юных спортсменов проводились спортивные бои в защитном снаряжении, а другая часть тренировалась в качестве спортивных судей, оценивая поединки с точки зрения критериев правил KWU. Затем спортсмены менялись ролями.

Таким образом, все ученики секций успешно прошли как самостоятельную теоретическую часть в онлайн-курсе с автоматизированной системой проверки и контроля знаний, так и практическую часть непосредственно в условиях моделирования спортивных состязаний.

Подведение итогов прохождения онлайн-курса и практического закрепления полученных знаний происходило на учебно-тренировочных детских соревнованиях по карате киокусинкай «Кубок дружбы», которые состоялись в Санкт-Петербургском горном университете в декабре 2021 года.

В них участвовали подростки 12–15 лет, а в качестве спортивных судей – старшие школьники и студенты первого курса, прошедшие вышеописанную подготовку. Рефери поединков, а также менеджером татами были опытные взрослые спортивные судьи (не менее 1-й судейской категории), которые полностью контролировали безопасность проведения по-

единков, а также по ходу поединков разбирали возникающие сложные судейские ситуации.

Ученики же, прошедшие онлайн-курс, выступали в качестве боковых судей поединка, получая живой опыт спортивного судейства.

Судейская коллегия, состоящая из 4 судей 1-й судейской категории и 6 судей 2-й судейской категории по итогам проведения соревнований оценили действия юных судей оценками «хорошо» и «отлично». Только один юный судья из 15 участвующих в соревнованиях получил оценку «удовлетворительно», поскольку постоянно отвлекался от происходящего на татами поединка.

Таким образом, применение онлайн-курса по подготовке спортивных судей для школьников 9–11-х классов и студентов первых курсов показало свою эффективность. Также углубленное изучение правил киокусинкай позволяет ученикам повысить свою квалификацию и как бойцам, так как просмотр многих боевых ситуаций, предусмотренный в онлайн-курсе, помогает им ознакомиться с самой разнообразной техникой и тактикой ведущих спортсменов мира в этом виде спорта.

Эксперимент был признан успешным и будет применяться ежегодно.

Библиографический список

1. Савельев, Д.С. Потребность студентов технического вуза в создании онлайн-курса по теории физической культуры / Д.С. Савельев, Е.С. Жерлыгина, Я.А. Куванов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 23–25.
2. Савельев, Д.С. Реализация онлайн-формата учебных занятий по физической культуре в условиях вуза / Д.С. Савельев, В.А. Куванов, Е.С. Жерлыгина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 15–18.
3. Maumina, E. Digital economy in education: Perspectives and development perspectives / E. Maumina, T. Divina, V. Liulia // Revista ESPACIOS. – 2018. – № 39 (38). – P. 30.
4. Правила соревнований KWU (кумитэ). – Санкт-Петербург, 2021. – URL: <https://stepik.org/course/46671/promo> (дата обращения: 05.05.2022).
5. Обоснование эффективности онлайн-курса для спортивных судей на примере карате киокусинкай / Д.С. Савельев, Е.С. Жерлыгина, М.М. Громов, А.И. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 110–111.

УДК 796

С.И. Зимин

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

К.З. Нгуен

ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург

ДОПОЛНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Аннотация: в статье рассмотрены современные условия дистанционного обучения образовательного процесса высших учебных заведений. Рассмотрен новый подход к методам оптимизации учебного процесса и повышения эффективности обучаемости учащихся.

Ключевые слова: дополненная реальность, 3D-технологии, компьютерное зрение, физическая культура, дистанционное обучение.

В современных условиях дистанционное обучение становится привычной вещью для образовательного процесса высших учебных заведений. При разработке учебной программы по дисциплине «Физическая культура» классические методы оценивания становятся малоэффективными в реалиях дистанционного обучения. Для того чтобы оптимизировать учебный процесс и повысить эффективность обучаемости учащихся, нужен новый подход [1, 2].

Сфера использования 3D-технологий активно внедряется в учебный процесс некоторых дисциплин на протяжении уже нескольких десятков лет. Даже далекие от инженерных дисциплин гуманитарные направления уже давно используют 3D как средства визуализации (арты, рендеры, скетчи). 3D-технологии позволяют учащимся усвоить программу быстрее в условиях неочной формы обучения, так как дают быстрые средства привычной визуализации (фото, видео, программная среда).

Например, с 2005 года компания Microsoft в игровой серии XBOX использовала сенсор дополненной реальности KINECT. В различных вариациях данное устройство обладает инфракрасными и ультразвуковыми датчиками, такими, как LIDAR, которые помогают устройству определить положение человека, его конечностей, окружающей среды, предметов, интерьера помещения (рис. 1). Есть множество учебно-программных комплексов, помогающих человеку ознакомиться с физическими упражнениями.

К сожалению, в связи с кризисом полупроводников и политикой импортозамещения невозможно быстро обеспечить обучающихся подобными сверхзатратными устройствами. Поэтому нужен метод, позволяющий идентифицировать человека и его действия на основе уже имеющегося оборудования. Так мы пришли к OpenCV – компьютерному зрению (рис. 2). Данная технология позволяет отобразить 3D-пространство из 2D. Фактически программное средство создает облако точек на видео, из которого получает виртуальное пространство, используя встроенную камеру на домашних компьютерах.



Рис. 1. Демонстрация работы системы KINECT



Рис. 2. Демонстрация работы OpenCV

Таким образом, можно предложить концепцию работы программного обеспечения, обладающего:

- низким порогом вхождения (низкая стоимость и простота интегрирования в рабочий процесс);
- большой эффективностью (так как считывает движение на минимальных расстояниях).

А также выполняющего функцию контролера. Например, в боксе очень важно соблюдать последовательность шагов – шагистику. С помощью данного программного обеспечения мы сможем удаленно выявлять ошибки в технике обучающегося, при этом не отвлекая преподавателя от повествования [4].

Такой же сценарий мы можем представить и в других видах спорта:

- в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике мы сможем следить за техникой выполнения становой тяги, жимов, приседов и толчков;
- в стритлифтинге наблюдать за чистотой техники выполнения подтягиваний и отжиманий на брусьях.

Подобные технологии используются на программах подготовки астронавтов. Таким образом, данная методика (хоть и с использованием LIDAR-ов) показывает высокую эффективность в обучении студентов.

Технология OpenCV также используется в инженерной среде при работе как с микроструктурами, так и с макроструктурами. Например, швы на металлических листах, выполненных роботами с OpenCV. Такое технологическое новшество позволяет увеличить автоматизацию производства.

Нейросеть поможет адаптировать процесс обучения студента, добавит индивидуальности в программу дисциплины, так как есть очень большая выборка. Для того чтобы обучить нейросеть, понадобится большое количество заготовочного материала – множество видео в хорошем качестве с правильным выполнением движения – референтные объекты, которые впоследствии будут резаться на кадры – фреймы. Таких видео для выполнения одного упражнения понадобится около шестидесяти [3].

Так мы пришли к SWOT-анализу, который представлен в таблице.

SWOT-анализ метода

Сильные стороны метода	Слабые стороны метода
Инновационность Универсальность Бесшовная интеграция Низкая стоимость по сравнению с твердотельными конкурентами Облачный рендеринг	Новая технология
Возможности	Угрозы
Внедрение VR/AR-технологий	Слабая вычислительная мощность у конечного пользователя. Плохое соединение с Интернетом

В учебно-методической деятельности тоже очень важно увеличить степень автоматизации, автономности обучающихся, при этом сохранив или приумножив эффективность обучения. Эффективность обучаемости учащихся зависит от оптимизации учебного процесса путем использования различных современных технологий.

Библиографический список

1. Волкова, Л.М. Особенности дистанционного обучения и онлайн-режим конференций студентов авиационного вуза / Л.М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 58–60.
2. Ерегина, С.В. Особенности организации дополнительного профессионального образования специалистов в области физической культуры и спорта Москвы / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 119–124.
3. Куприянов, Ю.А. Глубокое обучение нейросетей в медицине : сборник Московского государственного медико-стоматологического университета им. А.И. Евдокимова, 2021. – С. 3–5.
4. Суоров, В.О. 3D-моделирование и 3D-печать в дополнительном образовании: профориентация в сфере медицины / В.О. Суоров // Ученые записки Тюменского государственного университета, 2018. – С. 177–180.

УДК 796

Т.А. Иваненко

ФГБОУ ВО СПбГУТ им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, Санкт-Петербург

КАЧЕСТВО И САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в статье представлены результаты анкетирования студентов военного учебного центра (ВУЦ) по вопросу самооценки, мотивации, приоритетов и качества физической подготовки в формате дистанционного обучения. Цель исследования: определение качества физической подготовки студентов ВУЦ, приоритетов и мотивации к занятиям в условиях дистанционного обучения (ДО). Методика и организация исследования: посредством опроса проведен анализ самооценки уровня физической подготовленности студентов ВУЦ, выявлены приоритеты, влияющие на эффективность выполнения программных нормативных требований в условиях ДО.

Ключевые слова: студенты ВУЦ, физическая подготовка, самооценка, качество, дистанционное обучение.

В настоящее время образование в высшей школе стремительно и динамично развивается. В новых сложившихся условиях в вузах применяются современные образовательные технологии. Наряду с традиционными формами организации образовательного процесса в Российской Федерации признано обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, регламентируемых приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [4].

Дистанционный формат обучения все более популяризируется. В 2020 году дистанционные образовательные технологии (ДОТ) использовались всего в 20 вузах, на сегодняшний день эти показатели на порядок увеличились. Формирование компетентности будущего специалиста стало обеспечиваться высоким потенциалом современных образовательных технологий, позволяющим и усваивать знания, и адаптироваться к инновациям, поэтому в настоящее время на первый план выходит задача формирования творческой активности студентов [3].

Использование дистанционных образовательных технологий в процессе физического воспитания позволяет повысить активность и интерес студентов к занятиям физической культурой (ФК), достигнуть должного уровня развития физических способностей, преследуя цель «не столько формировать у студентов знания, навыки, умения и владения, сколько организовать их деятельность, управлять ею, максимально способствуя умственному и физическому развитию обучающихся» [1].

Решением поставленной задачи является выявление возможностей организации самостоятельной учебной деятельности с использованием ДОТ, моделирования процесса самостоятельной физической подготовки студентов.

Организация самостоятельной учебной деятельности в вузе с использованием современных образовательных технологий направлена на формирование у студента компетенции «которая шире понятия «знание» и включает не только когнитивную и операциональную составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую» [5].

Следовательно, формирование компетентности студентов ВУЦ приобретает характер самостоятельного труда обучающихся, нацеленного прежде всего на решение задач «повышения уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности...» [2] и невозможного без формирования «искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно» [6].

Материалы и методы. Для решения поставленных задач было проведено эмпирическое исследование на основе опроса студентов и сопоставления данных с использованием электронно-информационно-образовательной среды (ЭИОС) вуза.

В исследовании приняли участие студенты ВУЦ технического университета первого и второго курсов.

Результаты исследования посредством анкетирования в процессе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт» (ФКиС), «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭДФКС) с использованием ДОТ представлены в ответах на поставленные вопросы и включают (см. таблицу):

- приоритеты в дополнительных занятиях ФК вне сетки расписания;
- мотивацию к занятиям ФК;

- самооценку физической подготовленности;
- предпочтения в необходимом количестве часов для занятий ФК;
- эффективность используемых форм и методов на ДО.

Результаты анкетирования студентов ВУЦ по вопросу самооценки физической подготовленности и эффективности изучения дисциплин ФКиС, ЭДФКС в формате ДО

№	Вопросы анкеты и варианты ответа	Курс первый, группа 1	Курс первый, группа 2	Курс второй, группа 1	Курс второй, группа 2
1	<i>Занимаетесь ли вы физической культурой дополнительно вне сетки расписания</i>				
	да	75	72,73	56,25	68,42
	нет	8,33	18,18	12,5	15,78
	посещаю спортивный комплекс	0	0	0	10,52
	занимаюсь в секции по видам спорта	16,67	9,09	31,25	5,26
2	<i>Ваше посещение учебных занятий по физической культуре в вузе сопряжено</i>				
	только с целью выполнения программных требований обучения	0	18,18	18,75	36,84
	с интересом к занятиям физической культурой и спортом	58,33	36,32	37	15,79
	с целью поддержания хорошего физического состояния	41,67	45,5	54,25	47,37
	с целью поддержания внутренней дисциплины	0	0	0	0
3	<i>Считаете ли вы свою физическую подготовленность достаточной для выполнения нормативных зачетных требований в вузе</i>				
	да	50	81,82	75	42,11
	нет	16,67	0	6,25	15,79
	не уверен	25	18,18	12,5	27
	думаю, мне необходимо увеличить время на подготовку вне сетки расписания	8,33	0	6,25	15,1
4	<i>Сколько времени для занятий по физической культуре и спорту в неделю для вас предпочтительнее иметь</i>				
	1 час в неделю	0	0	6,25	10,53
	2–4 часа в неделю	58,33	81,82	12,5	42,1
	5–7 часов в неделю	16,67	18,18	12,5	31,58
	8 и более	25	9,09	68,75	15,79

№	Вопросы анкеты и варианты ответа	Курс первый, группа 1	Курс первый, группа 2	Курс второй, группа 1	Курс второй, группа 2
	<i>Что вы считаете наиболее эффективным в изучении дисциплин ФКиС, ЭДФКС в формате дистанционного обучения</i>				
	контроль со стороны преподавателя	25	9,09	0	26,32
	наличие необходимых электронных ресурсов	8,33	0	0	5,26
	личная мотивация	50	63,64	56,2	52,63
	обратная дистанционная связь с преподавателем	16,67	9,09	12,5	15,79
	все вышеизложенное	0	18,8	31,3	0

Анализ ответов студентов ВУЦ свидетельствует о наличии схожих и заметно различающихся суждений.

В частности, для большинства опрошенных приоритеты в необходимости дополнительных занятий вне сетки расписания оказались схожи и высоки (56,25–75 %).

Относительно посещения учебных занятий по физической культуре в вузе большая часть опрошенных студентов первого курса отметили, что их посещение сопряжено с интересом к занятиям физической культурой и спортом (36,32–58,33 %), с целью поддержания хорошего физического состояния – 41,67–54,25 %, против – 15,79–37 % и 47,37–54,25 % – у студентов второго курса. Стоит отметить, что у студентов второго курса акцент суждений сместился в сторону посещаемости учебных занятий с целью выполнения программных нормативных требований обучения (18,75–36,84 %).

Самооценка уровня готовности студентов ВУЦ к выполнению нормативных зачетных требований показала уверенность в своей физической подготовленности у большинства опрошенных, средний показатель составил более 58 % (рис. 1), что свидетельствует о сформированности компетенции обучающихся в области ФК и высокого уровня составляющей профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Незначительная часть респондентов отметила неготовность к сдаче нормативных требований (8,34–11,02 %) и потребности увеличить время на подготовку дополнительно вне сетки расписания (4,17–11,02 %).

Из приоритетов по количеству часов занятий физической культурой в неделю предпочтительнее оказались: 2–4 часа – для первокурсников, 5–8 и более часов – для студентов ВУЦ второго курса, что может быть сопряжено с необходимостью повышения уровня ППФП.

Одним из положительных моментов результата опроса следует отметить, что большинство респондентов указали на личную мотивацию (57 %) как наиболее приоритетную и эффективную форму при изучении дисциплин

ФКиС, ЭДФКС во время дистанционного обучения. Наряду с этим также были отмечены: контроль со стороны преподавателя, наличие необходимых электронных ресурсов, обратная дистанционная связь с преподавателем, что было прогнозируемым результатом (рис. 2).

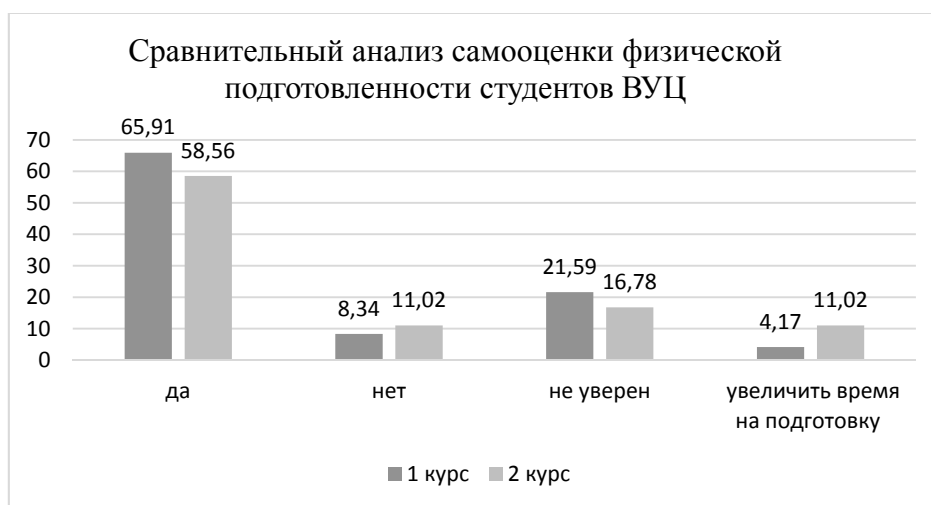


Рис. 1. Гистограмма анкетирования студентов ВУЦ по вопросу готовности к выполнению нормативных зачетных требований в вузе



Рис. 2. Гистограмма эффективности применяемых форм в процессе изучения дисциплин ФКиС, ЭДФКС на ДО

Таким образом, можно утверждать, что процесс обучения ФК в формате ДО выстроен в соответствии с внешними и внутренними требованиями к освоению программ по дисциплинам ФКиС, ЭДФКС, что подтверждается высокими показателями эффективности применяемых форм, самооценкой физической подготовленности согласно данных опроса студентов ВУЦ как одного из участников образовательного процесса. Анализ результатов независимого анкетирования респондентов указывает на сформированность компетенции в области ФК и способность студентов ВУЦ к дальнейшему выстраиванию своего содержания ППФП.

Библиографический список

1. Иваненко, Т.А. Современные концепции обучения, их применение в вузе / Т.А. Иваненко // Scitncts of Europe. – 2017. – № 16-2 (16). – С. 54–56.
2. Иваненко, Т.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту с использованием современных образовательных технологий / Т.А. Иваненко. – Санкт-Петербург, 2022. – 103 с.
3. Кириченко, Р.В. Основы организации самостоятельной учебной деятельности в образовательном процессе вуза / Р.В. Кириченко, Т.А. Иваненко, А.Р. Шайдуллов // Общество. – 2020. – № 4 (19). – С. 60–63.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74844651> (дата обращения: 11.05.2022).
5. Стародубцев, М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе / М.П. Стародубцев, А.В. Иваненко, Т.А. Иваненко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 3 (29). – С. 122–132.
6. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов / М.П. Стародубцев, Т.А. Иваненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 208–211.

УДК 378.172

А.Н. Игошкин
ФГБОУ ВО СамГУПС, Самара
Ю.Ю. Березник
ФГБОУ ВО СамГУПС, Самара

ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ХОДЬБЫ (БЕГА) И ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Аннотация: представленный материал основан на результатах наблюдения, анализе опыта проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» среди студентов Самарского государственного университета путей сообщения в период дистанционного обучения. Включает сравнительный анализ онлайн-уроков в двух разных форматах с обоснованием недостаточной эффективности проведения практических занятий теоретического характера, с дальнейшим назначением задания и его выполнением студентами в свободное время. Рассматривается преимущество использования в процессе онлайн-занятий мобильных приложений для ходьбы (бега) и фитнес-трекеров с целью повышения двигательной активности студентов, контроля со стороны преподавателя за выполнением заданий и своевременным отчетом о их выполнении.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, дистанционное обучение, мобильные приложения по ходьбе и бегу, фитнес-трекер.

На данном этапе развития общества и цифровых технологий дистанционное обучение удовлетворяет возможность получения полноценного образования в соответствии законодательством Российской Федерации. Однако преподавание практических занятий по дисциплине «Физическая

культура и спорт» (ФКиС) в вузах при таком формате обучения столкнулось с рядом трудностей:

1. Каким образом проводить практические занятия по ФКиС, чтобы они не превращались в лекционные?

2. В какой форме должны быть организованы практические занятия, чтобы обеспечить минимально необходимую двигательную активность студентов?

3. Как проверить выполнение студентами физических упражнений при выполнении практических заданий?

На практических занятиях по ФКиС в процессе дистанционного обучения деятельность обучающихся вынужденным образом изменяется с двигательной на теоретическую [2, 3]. Вместо выполнения физических упражнений, разучивания и совершенствования техники движений, развития физических качеств студенты получают обширную теоретическую информацию в виде презентационного материала по технике выполнения упражнений, видеодемонстрацию выполнения упражнений, но в большинстве случаев у студентов нет возможности подкрепить полученные из видеолекции знания практическим опытом выполнения этих упражнений [4].

В домашних условиях студентам достаточно сложно осваивать программу по ФКиС и полноценно заниматься физическими упражнениями. Небольшой размер помещения, отсутствие необходимого инвентаря и возможности заниматься вместе с партнером, особенно контроля со стороны преподавателя как техники выполнения упражнений, так и техники безопасности, накладывают определенные ограничения на освоение дисциплины и режим двигательной активности молодых людей. Сталкиваясь с такими проблемами при дистанционном обучении, практические занятия носят малопродуктивный характер и не могут заменить полноценные занятия базовыми видами спорта в спортивном зале под руководством преподавателя.

Опыт проведения практических занятий по ФКиС в онлайн-формате с теоретической подачей информации и далее с последующим самостоятельным выполнением заданий в свободное время и проверкой преподавателем их отчета о выполненном задании позволяет сделать вывод о низкой эффективности обучения в таком формате. В большинстве случаев практические работы присылались несвоевременно и были выполнены недобросовестно, преимущественно с ошибками, что заставляло усомниться в их реальном практическом выполнении [5].

Проведенный анализ проверки назначенных заданий за октябрь–ноябрь 2021 года, во время которых университет находился полностью на дистанционном обучении, позволяет привести статистические данные по выполнению студентами практических работ.

Своевременно и правильно выполняли задания только 36,9 % студентов, 7,5 % систематически забывали выполнить задания и присылали отчет позже указанного срока и 55,6 % регулярно не выполняли практические задания (рис. 1).

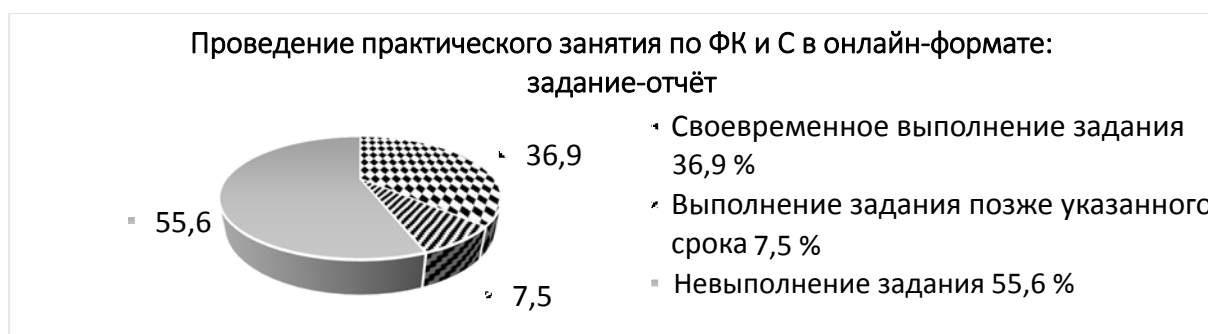


Рис. 1. Статика по выполнению практических заданий по ФКиС в онлайн-формате за октябрь–ноябрь 2021 г.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что система практических занятий в формате «теоретическая информация – задание – отчет» по дисциплине ФКиС в университете является низкоэффективной.

В связи со сложившейся ситуацией и очередным переводом студентов в феврале–марте 2022 года на дистанционное обучение было принято решение о пересмотре формата проведения занятий и внесено предложение проводить ФКиС в режиме онлайн-тренировок по оздоровительной ходьбе (в течение 60 мин) или бегу (в течение 30 мин) на улице с использованием мобильного приложения, установленного на смартфонах обучающихся, или фитнес-трекера непосредственно по расписанию практических занятий.

При такой форме проведения практических занятий по ФКиС первое дистанционное занятие является теоретическим и информационным. Студентам объясняются особенности техники оздоровительной ходьбы и бега; величина нагрузки и пути ее увеличения; виды самоконтроля и техника безопасности при самостоятельных занятиях; показывается видеоматериал. Далее предлагается установить на свой смартфон наиболее информативное и удобное мобильное приложение с возможностью записи тренировок и их синхронизацией с фитнес-трекером (при его наличии). К следующему занятию студентам необходимо подготовить маршрут, рассчитанный на 60 минут оздоровительной ходьбы или 30 минут бега. Все последующие занятия проводятся в практическом формате с применением мобильного приложения на смартфоне и/или фитнес-трекера [1]. При такой организации занятия проходят под онлайн-контролем со стороны преподавателя и студент имеет возможность задавать вопросы, возникающие в процессе тренировки. В конце занятия необходимо сразу загрузить фотоотчет (скриншот экрана) со смартфона в личную папку студента на платформу для дистанционного обучения. В отчете должны быть указаны: аккаунт пользователя, дата и время тренировки (согласно расписанию дистанционного занятия), схема маршрута (согласно GPS-навигатору), пройденная дистанция, длительность тренировки, средняя скорость и др. параметры из мобильного приложения. Далее преподаватель проверяет выполненное задание при студенте, имея возможность обсудить результаты тренировки, а также самочувствие во время и после занятия.

Кроме выполнения тренировки по оздоровительной ходьбе или бегу студентам необходимо вести дневник самоконтроля, который должен заполняться в соответствии с данными из мобильного приложения (см. таблицу).

Дневник самоконтроля студента

	Дата тренировочного занятия							
Вид тренировочного занятия (ходьба, бег)								
Дистанция (расстояние, км)								
Длительность (время, мин)								
Средняя скорость/максимальная скорость (км/ч)								
Подъем/снижение высоты (м)								
Общее количество шагов за тренировку								
Средняя частота шагов (шаг/мин)								
Средний шаг (см)								
Калории (ккал)								
ЧСС до тренировки (уд/мин)								
ЧСС после тренировки (уд/мин)								
ЧСС через 5 мин после отдыха (уд/мин)								
Самочувствие								

Дневник самоконтроля также загружается в личную папку с отчетами студента, заполняется в конце каждого занятия в соответствии с данными из мобильного приложения. Проверка дневника самоконтроля преподавателем осуществляется в конце учебного месяца, на аттестационной неделе и при возвращении в очный формат обучения. Кроме того, выполнение задания по оздоровительной ходьбе и бегу доступно как для студентов основной группы здоровья, так и для студентов специальной медицинской группы.

Анализ проведенной проверки оздоровительно-тренировочных заданий по ходьбе (бегу) с использованием мобильных приложений и фитнес-трекеров на дистанционных занятиях по ФКиС за февраль–март 2022 года позволяет сравнить статистические данные по выполнению студентами практических работ.

Непосредственно на занятии выполняли задание и присылали отчет 87,7 % студентов, 2,4 % выполняли задание или загружали отчет с опозданием, что чаще всего было связано с техническими проблемами, и 9,8 % студентов присоединялись к онлайн-занятию, но не выполняли задания (позже такие студенты совсем перестали присоединяться к онлайн уроку) (рис. 2).

При проведении онлайн-занятий в таком формате есть положительная динамика: включенность студентов в физкультурно-оздоровительный процесс, увеличение двигательной активности непосредственно на практическом занятии и своевременный отчет по выполнению задания. Также можно отметить, что с помощью доступных современных технологий в области физической культуры и спорта молодые люди учатся применять свои гаджеты не только для пассивного отдыха, но и для построения самостоятельного тренировочного процесса с целью активного отдыха.

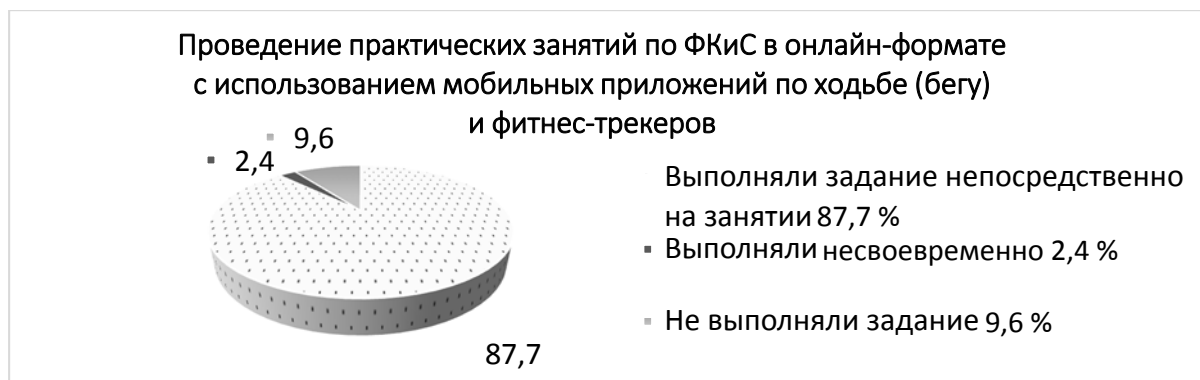


Рис. 2. Статика по выполнению практических заданий по ФКиС в онлайн-формате за февраль–март 2022 г.

Широкое распространение и использование современной молодежью интернет-вещей (фитнес-браслеты, умные часы, различные мобильные приложения для тренировок и т. п.) дает возможность осуществлять оценку физического состояния занимающихся непосредственно во время занятий физическими упражнениями и широко использовать их как в дистанционном образовательном процессе, так и в процессе самостоятельных оздоровительно-тренировочных занятий. Применение в работе со студентами спортивных приложений для смартфона позволяет расширять процесс дистанционного обучения, заинтересовывать и вовлекать в практические занятия по ФКиС большее количество студентов, обучать их правильному планированию оздоровительно-тренировочных занятий по ходьбе (бегу) и другим видам самостоятельных тренировок.

Библиографический список

1. Биленькая, О.Н. Применение новых технологий в физической культуре и спорте / О.Н. Биленькая, Л.Н. Черкасова, Л.В. Чередникова // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 791–793. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29779424>.
2. Зайцева, Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчитская // Педагогика и психология. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42834176>.
3. Козина, Ж.Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность / Ж.Г. Козина // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». – 2020. – № 2 (6). – С. 28–34. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43120033>.
4. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции / Т.Ю. Покровская, Р.А. Юсупов, Е.Б. Титова, Ю.С. Журавлева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 65–67. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44194811>.
5. Сафиуллин, К.Х. Организация физического воспитания студентов в период карантина / К.Х. Сафиуллин // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в вузе и школе. – 2022. – № 33. – С. 110–113. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48358239>.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

***Аннотация:** в статье проводится анализ эффективности занятий в дистанционном формате, приводятся результаты анкетирования студентов, занимающихся дистанционно по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в период пандемии.*

***Ключевые слова:** дистанционная форма обучения, физическая культура, студенты, высшее образование, самостоятельные занятия.*

В настоящее время наблюдается быстрое развитие информационных технологий практически во всех областях деятельности человека, в том числе данный процесс затрагивает и такую обширную сферу социальной деятельности, как образование. По мнению специалистов, именно технологии дистанционного обучения являются будущим современной системы образования, новым прогрессивным шагом в ее развитии [1, 2, 6]. Высокое качество дистанционного образования определяется рядом факторов:

- высоким потенциалом информационной среды дистанционного образования;
- перспективой привлечения ведущих специалистов в области новых информационных технологий к разработке учебно-методического обеспечения дистанционного образования;
- высоким уровнем самостоятельной деятельности студентов;
- большим разнообразием заданий, в том числе с исследовательской составляющей;
- возможностью практически ежедневного индивидуального общения преподавателя и студента.

Кафедры физического воспитания и спорта современных вузов успешно используют в своей работе электронные технологии. Наиболее широкое распространение получили: информационно-спутниковая образовательная технология, корпоративная локальная сеть, автоматизированная технология тестирования, цифровая библиотека. Преподаватели рассматривают дистанционные занятия как одну из форм самостоятельной деятельности студентов [3, 5].

Большую актуальность дистанционные занятия приобрели в условиях сложившейся чрезвычайной ситуации предупреждения распространения коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации и обязательного принятия мер по обеспечению безопасных условий обучения при реализации образовательных программ и вынужденным переходом всех вузов на дистанционную форму обучения [4]. Не исключением стала и кафедра физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова, которая осуществляла деятельность на своей странице официального сайта университета. Препо-

давателям в индивидуальной работе с учебными группами всех отделений была дана возможность подбирать наиболее удобные электронные платформы для осуществления взаимодействий в рамках дисциплин. Несмотря на популярность в этот период бесплатных онлайн-систем Moodle, Zoom, Skype, наиболее удобной оказалась работа в сети VK.

Для анализа эффективности дистанционного обучения нам представилось интересным проанализировать мнения обучающихся – участников образовательного процесса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Применялась электронная форма анкетирования. В анонимном анкетировании добровольно приняли участие 1552 студента 1, 2, 3-х курсов семи институтов университета.

В процентном соотношении наиболее активными традиционно были студенты первых курсов, их число составило 45 % от общего количества участников, 28 % были студенты вторых и 27 % третьих курсов. Большинство – 68 % – студенты основного учебного отделения, 4 % – спортивного и 28 % – специального учебных отделений. Большинство студентов (77 %) никогда ранее не использовали дистанционные программы для занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем 23 % хорошо знакомы с возможностями электронных ресурсов и с их немалым выбором для занятий физическими упражнениями.

В соответствии с учебным расписанием студенты получали задания теоретической, практической направленности, необходимые методические материалы. Содержание заданий и рекомендованного методического материала несколько отличалось от изначально планируемых в течение учебного года практических занятий каждой учебной группы, так как выполнение практической части дисциплины усложнялось, а иногда и ограничивалось существующими условиями. Так, 59 % обучающихся были ограничены площадью комнаты, местом для занятия. Имели возможность заниматься во дворе частного дома 26 %. Пользовались близостью лесной и лесопарковой зоны и при благоприятных погодных условиях занимались физической культурой на свежем воздухе 4 %. Вместе с тем 11 % студентов ответили, что не ограничивали себя и выходили заниматься физической культурой во двор жилого многоэтажного дома, на близлежащие стадионы, оборудованные спортивные площадки.

В домашних условиях для разнообразия и эффективности физкультурных занятий студенты отмечали, что использовали периодически спортивный инвентарь и оборудование: гантели – 62 %; гимнастическую скакалку – 34 %; спортивный мяч – 23 %; гимнастический обруч – 19 %; силовые тренажеры – 15 %; кардиотренажеры – 13 %; резиновые амортизаторы – 12 %; футбольный мяч – 6 %; балансировочные доски – 3 %.

Так, 23 % из опрошенных студентов ответили, что им помогали ориентироваться в выборе физических упражнений, дозировке нагрузки преподаватели. Ориентировались в первую очередь на интернет-среду – 20 % занимающихся. Использовали специальную литературу – 2 %. В условиях

самоизоляции применяли ранее приобретенный опыт самостоятельных занятий 55 % студентов.

О выполнении полученных заданий студенты отчитывались своему преподавателю через установленный для них канал связи, в том числе с применением современных устройств и мобильных приложений. Связь с преподавателем осуществлялась в соответствии с учебным планом и расписанием. Так, из числа участников опроса 57 % отметили, что занимались активно и с удовольствием. Без особого желания, осознавая необходимость, занимались 38 % обучающихся, 5 % признались, что занимались без желания и регулярно искали повод уклониться от занятий физической культурой.

При рассмотрении возможных перспектив использования дистанционных форм физического воспитания студентов нас интересовали те трудности (по мнению студентов), которые мешали эффективности такого обучения и удовлетворенности процессом. Так, 41 % сослались на ограниченность и недостаточность пространства для занятий в системе самоизоляции. Связанную с этим ограниченность в выборе средств – 12 % занимающихся. На периодически возникающие по разным причинам проблемы интернет-связи пожаловались 24 %.

Новые условия обучения за компьютером по всем дисциплинам объективно уменьшили объем двигательной активности обучающихся, а объем умственного труда увеличился. Однако приспособительные возможности различны, и, как следствие, 32 % анкетированных отметили, что уставали долгое время находиться у компьютера, а 23 % испытывали затруднения в организации своего рабочего времени и самостоятельных занятий физическими упражнениями, 31 % отметили, что испытывали недостаток общения с преподавателем физической культуры.

В соответствии с полученным опытом высказали желание и в будущем продолжить занятия физической культурой в дистанционном режиме всего 8 % из числа опрошенных студентов. Только в рамках выполнения домашних заданий согласны продолжить работать под руководством преподавателей с применением дистанционных технологий 28 % обучающихся. Использовать дистанционную форму только для самостоятельных занятий физическими упражнениями готовы 41 % респондентов. Выразили неудовлетворенность и категорическое нежелание заниматься дистанционно по дисциплинам физической культуры 23 % студентов, участвовавших в анкетировании.

Таким образом, эффект применения педагогических технологий при дистанционном обучении возможен при комплексном применении современных информационных и телекоммуникационных средств на различных видах занятий. Широкое применение средств дистанционных форм организации учебного процесса в вузе имеет немалый опыт и положительные результаты. Однако в отношении практических дисциплин, в том числе и дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», применение дистанционного формата вы-

зывает большие разногласия, и еще только предстоит оценить эффективность применения дистанционной формы обучения и педагогические условия использования ее в учебном процессе.

Библиографический список

1. Андреев, А.А. Дидактические основы дистанционного обучения в высших учебных заведениях : дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1999.
2. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397. – URL : <http://base.garant.ru/73745128/#friends> (дата обращения: 20.09.2020).
3. Ковалева, М.В. Обобщенное мнение студентов о занятиях физической культурой в дистанционном формате (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / М.В. Ковалева, Г.Ф. Жован // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции – 2020. – С. 98–104.
4. Крамской, С.И. Дистанционная форма проведения занятий по физической культуре в вузе / С.И. Крамской, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалева // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 50–53.
5. Корчевский, А.М. Электронное обучение студентов вуза дисциплинам по физической культуре и спорту / А.М. Корчевский, Е.В. Токарь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 220–224.
6. Немиров, М.В. Дистанционное обучение в России на примере платформы «Открытое образование» / М.В. Немиров // Проблемы фундаментальной подготовки в школе и вузе в контексте современности : межвузовский сборник научных работ. – 2019. – С. 11–13.

УДК 796

К.Л. Лукьяненко
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
И.Ю. Василюков
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Аннотация: в статье описывается организация подготовки спортсменов в онлайн-формате как способ реализации тренировочного процесса в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, тренировка спортсменов, онлайн-формат, ОФП, СФП.

Ситуация в современном мире стала довольно нестабильной. В настоящее время пандемия сильно изменила практически все сферы нашей жизни. Под удар попали социальные, психологические, образовательные аспекты. Произошел переход с очного обучения на дистанционный формат, что привело к значительному увеличению по времени работы со средствами коммуникации и сокращению двигательной активности.

Нехватка оптимальной двигательной активности приводит к снижению функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную составляющие. Данная ситуация негативно сказывается на общем состоянии организма и способствует ухудшению здоровья. В связи с этим возрастает актуальность занятий физической культурой [1]. Однако и в этом направлении пандемия создала множественные ограничения и усложнила процессы, направленные на достижение поставленной задачи. Казалось бы, с переводом многих учреждений на удаленную работу освободилось большое количество времени и возможность реализации двигательной активности, соответственно, возросла. Но в период ограничений в первую очередь под удар попали места большого скопления людей, в том числе фитнес-клубы, спортивные залы, бассейны и т. д.

Исходя из сложившейся ситуации можно рассмотреть два варианта физической активности:

1. Занятия на улице, на открытых спортивных площадках.
2. Занятия в домашних условиях.

Разнообразие небольшое, к тому же в обоих вариантах есть свои недостатки. Первый вариант был возможен только при благоприятных погодных условиях, а второй в основном имел ограничения по площади и ввиду отсутствия необходимого инвентаря.

Тем не менее многие старались находить возможность для занятий: часть занималась на загородных участках, часть совершала пробежки в городской черте и организовывала свою активную деятельность на площадках даже вопреки некоторым запретам. Некоторые занимались физкультурой в домашних условиях. В основном эти занятия были на основе собственных знаний либо основанные на материалах интернет-ресурсов соответствующего направления. Но появился еще один вариант тренировок – с наставником посредством коммуникации по видеосвязи [3].

Это один из самых эффективных способов занятий физической культурой в период ограничений. Дело в том, что таким образом занимающийся выполнял определенный набор физических упражнений, грамотно выстроенный наставником, получая при этом сразу же обратную связь. Такая схема занятий способствует относительно высокому росту физических показателей, так как происходит непосредственная корректировка исполнения упражнений, что, в свою очередь, способствует продуктивной работе группы мышц, на которую направлена тренировка.

Тренировки такого типа проводятся как в индивидуальном формате, так и в группе. Обычно наполняемость группы варьируется от 3–4 человек до 8–10, поскольку тренеру приходится отслеживать всех участников. К такой схеме прибегали как все желающие поддерживать уровень физической активности, так и спортсмены, вынужденные находиться на изоляции не только от социального контакта, но и от посещения спортивных объектов, на которых проходит их основной тренировочный процесс [2]. Это представители различных видов спорта, как игровых, так и индивидуальных, причем с различной спецификой: футболисты, баскетболисты, ва-

терполисты, прыгуны в воду, пловцы, гимнасты, лыжники, велосипедисты и т. д. Исходя из специфики своих основных видов спорта были построены их тренировки по общей и специальной физической подготовке.

Необходимо отметить, что спортсмены некоторых видов спорта, таких, например, как велосипедный спорт, легкая атлетика, лыжный спорт (лыжероллеры в летний период), имели возможность практически полноценных тренировок ввиду того, что тренировки могли проводиться в уличных условиях. В видах спорта, за которыми закреплялись определенные условия подготовки, к примеру водных видов спорта, подготовка не могла осуществляться в полной мере, поэтому данные тренировки были для них необходимы, дабы поддерживать организм в тренировочном режиме и готовить его к выходу на так называемое «основное поле действий», т. е. – тренировкам по основному виду спорта после снятия ограничений [4].

Для того чтобы оценить продуктивность такого типа тренировок, был произведен опрос путем анкетирования среди спортсменов. Участникам опроса было предложено ответить на несколько вопросов, связанных с проведением занятий в онлайн-формате. Результаты опроса представлены в таблице.

Результаты анкетирования испытуемых спортсменов (n = 21)

Вопросы	Варианты ответов, %
Как долго вы тренировались/тренируетесь в онлайн-формате под руководством тренера?	1 месяц – 9,5 % 2–3 месяца – 61,9 % 6 месяцев – 9,5 % 1 год и более – 19 %
В каких условиях проходили занятия?	Тренировки из дома – 57,1 % Тренировки в оборудованном помещении/зале – 42,9 %
В каком формате проходили тренировки?	Групповые – 76,2 % Индивидуальные – 23,8 %
Какова была частота тренировок?	1–2 раза в неделю – 30 % 2–3 раза в неделю – 10 % 3–4 раза в неделю – 30 % 5–6 дней в неделю – 30 %
Средняя наполняемость, если тренировка групповая	2–3 человека – 15,8 % 3–5 человек – 15,8 % 5–10 человек – 68,4 %
Продолжительность тренировки	30–45 мин – 14,3 % 1–1,5 ч – 85,7 %
Как вы считаете, был ли эффект от занятий?	Да – 100 % Нет – 0 %
Если да, то насколько он был выраженным?	Ярко выраженный – 85,7 % Незначительный – 14,3 %
Если нет, как вы считаете, по какой причине? Ответ в свободной форме	Ответ: «Не было тренажеров, на которых можно выполнять силовые упражнения. В основном работали со своим весом»
Какие изменения были в ваших результатах по основному виду спорта после занятий в онлайн-формате?	Ухудшились – 0 % Остались стабильными – 47,6 % Улучшились – 52,4 %

Подводя итог, можно сказать, что большей частью прослеживается весьма положительный эффект от занятий такого рода, даже если они были не на постоянной основе. Как показывает статистика, эффект от занятий наблюдался у всех. Насколько он был выраженным – вопрос, скорее, индивидуальности и адаптации к тем или иным физическим нагрузкам. У большинства респондентов наблюдался ярко выраженный эффект, что говорит об эффективности данной методики проведения занятий. К тому же не было отмечено ухудшения результатов по основному виду спорта после возобновления полноценного тренировочного процесса. А вот стабилизация показателей, а в большинстве случаев даже подъем результатов были четко зафиксированы, что в очередной раз подтверждает: онлайн-тренировки при определенных особенностях проведения (грамотное построение тренировочного процесса, доступное описание того или иного упражнения и своевременная корректировка его исполнения, хорошая платформа для видеосвязи) являются мощной альтернативой классическим тренировкам в условиях ограничений [5].

Таким образом, занятия по физической культуре в дистанционном формате имеют право на жизнь и могут применяться во многих образовательных учреждениях со спортивным уклоном, а также среднего и высшего образования в период дистанционного обучения.

Библиографический список

1. Агапонов, С.В. Средства дистанционного обучения. Методика, технология, инструментарий / С.В. Агапонов, З.О. Джалиашвили, Д.Л. Кречман. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2003. – 336 с.
2. Бальсевич, В.К. Непрерывное физкультурное образование / В.К. Бальсевич, Г.И. Попов, Н.И. Санникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12.
3. Гузеев, В.В. Образовательная технология XXI века: деятельность, ценности, успех / В.В. Гузеев. – Москва : Центр «Педагогический поиск», 2004. – 96 с.
4. Парфенов, В.А. Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – Москва : ФиС, 1979.
5. Сячин, В.Д. Внедрение дистанционных технологий обучения в учебный процесс вузов физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : НОУ РГУФК, 2007. – С. 65–68.

УДК 378.147.88

О.А. Малушко
ФГБОУ ВО УГНТУ, Уфа

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УГНТУ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация: статья освещает перспективы применения проектной деятельности в УГНТУ по элективной дисциплине физической культуре и спорту в дистанционном и очном форматах. Рассматривается опыт применения проектного метода как в очном, так и в дистанционном обучении студентов УГНТУ по видам спорта и физической активности, выбираемым студентом самостоятельно.

Ключевые слова: дистанционное обучение по физкультуре, проектная деятельность студента, индивидуальная траектория обучения, проект по физкультуре, элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

Согласно локальным актам УГНТУ и приказу ректора на всех кафедрах УГНТУ с 2020/21 учебного года внедряется проектная деятельность. Это направление развивается в рамках государственной программы поддержки университетов «ПРИОРИТЕТ-2030».

С сентября 2021 года УГНТУ перешел на проектную систему, которую в силу необходимости работать дистанционно из-за Covid-19 реализовывал в системе LMS Moodle.

Преподаватели кафедры физвоспитания УГНТУ одними из первых по вузу оперативно разработали учебные курсы по основным и элективным дисциплинам. При этом учли требование вариативности элективов в создании видовых субкурсов (по циклическим видам спорта, единоборствам, силовым видам, аэробике, спортивным играм, оздоровительной физкультуре). Следует отметить, что по всем видам спорта и физической активности разработаны собственные рабочие программы. Также на сегодняшний день кафедра полностью обеспечена учебно-методическим комплексом по всем видам спорта и по ведению проектной деятельности по ФКиС для всех специальностей и направлений подготовки.

Элективные курсы были созданы для студентов 2–3-х курсов всех направлений подготовки. Они построены на основе реализации простого учебно-исследовательского проекта по тематике физкультуры и спорта и предполагают создание индивидуальной образовательной траектории (ИТО) для каждого студента [1]. В общем, мы сделали максимально возможное в наших условиях, для того чтобы воплотить требования Министерства образования и науки РФ к внедрению ИТО.

Основным объектом изучения в проекте являлся сам студент – его достижения, его физическое и функциональное состояние. Также объектами для реализации учебного проекта могли быть системы физических упражнений, повышающих уровень развития профессионально важных физических качеств будущего специалиста; методы восстановления функциональных возможностей в периоды снижения работоспособности студента; способы повышения познавательной активности, развития интеллекта и другое [3].

Такой подход к обучению студентов уже показал свою эффективность. Это подтверждают как статистика педагогического учета и контроля, наши внутренние документы, так и результаты социального опроса среди студентов 2–3-х курсов по итогам 2020/21 учебного года. В случае возобновления дистанционного формата обучения нами предусмотрено последовательное изучение студентом четырех элективных субкурсов по его выбору – все они могут осваиваться в форме проектов [2].

Сейчас, когда мы вновь работаем в очном формате, наши студенты не только занимаются на парах физической подготовкой, но и разрабатывают

групповые проекты. На элективные дисциплины по физической культуре и спорту по учебным планам всех направлений подготовки в УГНТУ выделено 328 часов, из них 42 часа отводится на самостоятельную работу обучающихся. Именно в рамках этих 42 часов студенты и занимаются проектной деятельностью. Сюда входят, в частности, такие виды работ, как заполнение Google форм, анализ и оформление проектной работы, планирование, составление комплексов упражнений – все это по согласованию с преподавателем.

Тему проекта студенты выбирают сами, но согласуют ее с преподавателем. Формируются цели, выбираются методы исследования, подбираются формы педагогического контроля и педагогических измерений. В течение семестра студенты выполняют специально подобранные комплексы упражнений в рамках конкретной тренировочной системы для формирования (развития, совершенствования) определенных физических навыков. В процессе они накапливают данные по результатам педагогических тестов, анализируют их и получают объективную кривую роста показателей физической подготовленности. Затем формируются выводы о целесообразности выбранных методов исследования и эффективности применяемых систем тренировок и комплексов упражнений.

Благодаря такой организации СРО студенты получили возможность:

- изучить теоретические основы по выбранной теме;
- ознакомиться с практическими методиками развития и совершенствования необходимых двигательных качеств;
- построить индивидуальный и групповой план тренировок;
- самостоятельно осуществлять учет, оценку и контроль показателей своего функционального состояния и физического развития;
- в результате семестровой работы провести комплексный анализ и сделать практические выводы по качеству своего тренировочного процесса;
- изучить основы исследовательской деятельности, методы работы с источниками, различные компьютерные и мобильные программы.

Проектная деятельность стимулирует студентов к физическому самосовершенствованию, усиливает их интерес к занятиям, позволяет в дальнейшем осознанно применять эти навыки и знания для улучшения качества жизни. Кроме того, за ведение проектной деятельности студенты получают дополнительные баллы в БРС, тем самым они могут улучшить свою оценку при сдаче диплома.

Библиографический список

1. Греб, А.В. Организация и реализация учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту на кафедре физического воспитания УГНТУ (Уфа, Октябрьский, Салават) с использованием электронной образовательной среды и дистанционных технологий / А.В. Греб, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // Уфа : Изд-во УГНТУ. – С. 108–111.

2. Малушко, О.А. Оценка использования дистанционных курсов по элективным дисциплинам физической культуры и спорта в УГНТУ / О.А. Малушко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : ма-

териалы IX Международной научно-методической конференции, посвященной году науки и технологий. – Уфа : Изд-во УГНТУ. – С. 179–185.

3. Чуб, Я.В. Технология учебного проектирования физкультурной деятельности в вузе / Я.В. Чуб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 12 (142). – С. 159–164.

УДК 796

Г.В. Никитина
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
Н.Н. Мызников
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Аннотация: в статье представлены результаты анкетирования обучающихся ПГУПС по вопросам, касающимся организации дистанционного обучения по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: пандемия, студенты, дистанционное обучение.

В последние три года пандемия Covid-19 внесла существенные изменения во все сферы нашей жизни. Эти изменения коснулись и высших учебных заведений. С целью противодействия распространению новой коронавирусной инфекции и в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации вузы Санкт-Петербурга были переведены на дистанционный формат обучения [1]. В начале пандемии казалось невозможным проводить занятия по физической культуре дистанционно. За период пандемии кафедрой «Физическая культура» были предложены различные варианты предоставления отчетов о выполнении заданий. В связи с этим мы решили выяснить с помощью анкетирования отношение обучающихся ПГУПС к дистанционной форме обучения по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Цель исследования: выяснить отношение обучающихся к использованию дистанционных технологий в процессе обучения в вузе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и к организации дистанционного обучения кафедрой университета.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение.

Нами была поставлена задача в процессе анкетирования выяснить:

1. Отношение обучающихся к процессу организации дистанционного обучения кафедрой «Физическая культура».

2. Отношение обучающихся к дистанционному обучению по физической культуре.

Для решения поставленных задач был проведен опрос студентов 1-го курса в форме анкетирования. Всего было опрошено 86 обучающихся.

В ходе анализа анкет были получены следующие результаты:

1. На вопрос «Какой из предложенных кафедрой физической культуры вариантов выполнения заданий оказался наиболее предпочтительным» 73 % опрошенных выбрали видеотчет, 17 % респондентов отдали предпочтение отчету по электронному приложению «Strava», вариант отчет из спортзала не выбрал ни один из опрошенных.

2. На вопрос «Как вы оцениваете организацию дистанционного обучения по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту» кафедрой физической культуры университета» 82 % опрошенных оценили положительно, 9 % отрицательно и 9 % затруднились ответить.

3. На вопрос «Ваше отношение к дистанционному обучению по дисциплине “Элективные курсы по физической культуре и спорту”» 33 % обучающихся ответили, что относятся положительно, 54 % относятся нейтрально и 13 % отрицательно.

4. На вопрос «В чем вы видите преимущества дистанционного обучения по дисциплине “Элективные курсы по физической культуре и спорту”» (во втором семестре) 46 % опрошенных отметили наличие различных вариантов выполнения заданий, 27 % выбрали гибкий график предоставления отчетов о проделанной работе и 27 % другое (или затруднились ответить).

5. На вопрос «Какие недостатки вы видите в дистанционном обучении по дисциплине “Элективные курсы по физической культуре и спорту”» 5 % опрошенных выбрали отсутствие непосредственного контроля преподавателя и 5 % – отсутствие эмоциональной составляющей при выполнении комплексов упражнений, 63 % респондентов отметили недостаточную память на телефоне, что доставляет неудобства при съемке видеотчета о выполнении комплексов упражнений, и 27 %, что по месту жительства (квартира, общежитие и др.) мало места для занятий.

6. На вопрос «Какой вариант обучения по дисциплине “Элективные курсы по физической культуре и спорту” вы бы выбрали?» 54 % ответили, что очное и 46 % – дистанционное.

Анализ полученных результатов показал, что большинство обучающихся (82 %) положительно оценили организацию процесса дистанционного обучения кафедрой «Физическая культура».

По вопросу отношения к дистанционному обучению по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» опрошенные отмечают, что в дистанционном формате обучения есть как положительные, так и отрицательные стороны. Также мы выяснили, что если бы обучающимся был предоставлен выбор вариантов обучения, ответы разделились практически поровну: 54 % опрошенных выбрали бы очное обучение и 46 % готовы обучаться дистанционно, что, как мы считаем, не является положительной тенденцией, которая сформировалась за период пандемии.

Библиографический список

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74844651> (дата обращения: 04.05.2022).

УДК 796.088

Д.О. Пелихан

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно

А.А. Навойчик

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация: в статье рассмотрены наиболее важные причины популярности и развития кибербаскетбола. Проанализированы существующие формы проведения соревновательной деятельности с участием профессиональных баскетболистов. Рассмотрены ключевые позиции, обуславливающие популярность кибербаскетбола в настоящий момент.

Ключевые слова: кибербаскетбол, технический элемент, баскетбольный матч, соревнование, COVID-19, правила игры, симулятор «NBA2K», джойстик.

Интерактивный баскетбол (кибербаскетбол) – это симуляция баскетбольных матчей с участием живых игроков и команд. Другими словами, это виртуальное событие, компьютерная модель настоящего матча, управляемая реальными людьми с целью определения команды-победителя, которая, в свою очередь, не ограничена физическими навыками участников процесса и их местом нахождения. Для участия в виртуальном баскетболе не требуется уметь играть в реальный баскетбол и обучаться основным его техническим элементам: ведению мяча, дриблингу, передачам и броскам. Необходимо уметь ловко управлять джойстиком, а также понимать основные правила игры, так как кибербаскетбол использует правила своего реального аналога. Нередко игроки, погруженные в виртуальный спорт, каким-то образом связаны в той или иной степени с реальным баскетболом. Среди них встречаются и профессиональные спортсмены, представляющие самые известные клубы по всему миру, а также игроки национальных сборных [1].

Правила игры в баскетбол и кибербаскетбол идентичны по отношению друг к другу. Игроки имеют возможность применять изученные на площадке или же полученные на опыте тактические приемы и схемы. Правда, большая часть человеческого фактора из самой игры исчезает. Виртуальные игроки имеют большое преимущество перед реальными спортсменами: на них не оказывается психологическое давление, не сказывается усталость от многочасовых перелетов, частых тренировок, отсутствует шанс получения травмы на площадке. Большинство людей привлекает не только доступность виртуального спорта, но и его динамичность, а также малая возможность просчета текущих результатов на основе анализа игр про-

шлых сезонов. То есть интрига может держаться намного дольше, чем в реальном баскетболе. Время одной игры в кибербаскетболе в среднем до 10 минут, однако оно может зависеть от уровня подготовленности и опыта команд, а также от формата турниров и важности матчей.

Эпидемия COVID-19 в 2020 году способствовала росту популярности виртуального баскетбола, так как сидевшие на самоизоляции игроки, фанаты и поклонники данного вида спорта не имели возможности следить за реальными соревнованиями из-за их отмены. Своевременным, а также вполне оправданным решением стало признание кибербаскетбола официальным видом спорта в Российской Федерации. Это, в свою очередь, дало возможность Российской Федерации баскетбола (РФБ) организовывать официальные соревнования.

В апреле 2020 года был проведен первый чемпионат по кибербаскетболу всероссийского уровня. Он проходил при поддержке РФБ в спортивном симуляторе «NBA 2K20». На данном турнире были представлены 30 игроков из самых разных уголков России, каждый из которых управлял отдельной командой, что соответствовало числу команд в чемпионате NBA.

Одновременно с этим Единая лига ВТБ провела свой турнир по кибербаскетболу. В нем приняли участие звездные игроки данной лиги (Георгий Жбанов, Сергей Долин, Джеремайя Хилл и т. д., ссылка на профиль игроков на сайте федерации).

За неделю до всех этих турниров Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) на фоне приостановки реальных матчей также воспользовалась возможностью порадовать своих фанатов путем организации турнира по спортивному симулятору «NBA 2K20», который носил название «Players Only». В нем участвовали 16 звездных игроков, среди которых были Кевин Дюрэнт, Зак Лавин, Патрик Беверли и другие.

Все вышеперечисленные соревнования транслировались как на специализированных интернет-сайтах и социальных сетях, так и на кабельных телевизионных каналах в режиме «Live» [2].

Республика Беларусь также не осталась в стороне и проводит соревнования по кибербаскетболу. Важной датой в истории белорусского киберспорта можно назвать 28 мая 2020 года, ведь именно в этот день прошел первый виртуальный турнир с участием профессиональных спортсменов. За звание чемпиона боролись бронзовые призеры II Европейских игр Максим Лютыч, Андрей Рогозенко и Наталья Дашкевич, а также центровой национальной сборной Беларуси Александр Семенюк. Победу в турнире завоевал Маским Лютыч, который в полуфинале обыграл Александра Семенюка, а в финале не оставил шансов Андрею Рогозенко.

В то время как реальные соревнования были на паузе, баскетболисты получили возможность продемонстрировать свои навыки на виртуальных аренах и определить лучших в онлайн-турнире. Инициатором организации данного турнира выступили Белорусская федерация баскетбола и Белорусская федерация компьютерного спорта. Техническую поддержку оказала киберспортивная организация «Pavaga Gaming». За данным турниром, ко-

торый носил название «Кибербаскетбол. Турнир звезд», где участвовали одни из лучших белорусских баскетболистов, на ВОКА следили 1624 телезрителя [3].

Можно сказать, что пандемия COVID-19 создала большие возможности для развития киберспорта, и кибербаскетбол не остался в стороне. НБА, ВТБ и другие баскетбольные организации организовывали кибертурниры, в которых принимали участие звездные игроки. Это вызывало у людей дополнительный интерес. Для проведения матчей использовалась серия игр «NBA 2K», как правило, исходя из новейшей версии на определенный момент. Увлечение кибербаскетболом только начинает набирать обороты, хотя уже имеется множество профессиональных лиг с большим количеством болельщиков. В различных турнирах могут играть как профессиональные спортсмены и звезды НБА, так и обычные люди, которые любят баскетбол. Ведь для участия в таких турнирах, как мы уже говорили, не требуются навыки, необходимые в реальной игре, а достаточно лишь понимать основные правила игры и уметь пользоваться джойстиком.

Библиографический список

1. Белорусские баскетболисты впервые сыграли в кибертурнире // Mailспорт: интернет-изд. – 2020, 28 мая. – URL: <https://sportmail.ru/news/cybersport/41974552> (дата обращения: 19.03.2022).
2. Кибербаскетбол // BALLGAMES.RU : интернет-изд – 2022. – URL : <https://www.ballgames.ru> (дата обращения: 19.03.2022).
3. Спорт без физической подготовки. Все о киберспорте // Алвин Алмазов : интернет-изд. – 2022. – URL: <https://alvin-almazov.ru/rules/sport-bez-fizicheskoy-podgotovki-vse-o-kiberbasketbole> (дата обращения: 19.03.2022).

УДК 796

Е.В. Радовицкая
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
С.В. Кононов
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
Р.И. Русняк
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург
Н.М. Дзюба
ФГБОУ ВО ПГУПС, Санкт-Петербург

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Аннотация: в статье представлены возможности использования приложений в электронных устройствах как средство контроля за выполнением практических занятий, так и средство контроля за физической нагрузкой по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» во время дистанционного обучения.

Ключевые слова: самостоятельные практические занятия, упражнения аэробной направленности, приложения в электронных устройствах.

За последние несколько лет во всем мире произошли глобальные изменения, вызванные новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Правительства многих стран вынуждены были применять ограничительные меры во время пандемии, которые затронули практически все сферы деятельности человечества. Ограничения, связанные с пандемией, внесли коррективы в социальную, экономическую, спортивную сферу, произошли изменения и в организации учебного процесса в системе образования.

Правительство Российской Федерации в лице Роспотребнадзора в период пандемии рекомендовало высшим учебным заведениям России переходить на дистанционную и смешанную форму обучения, используя современные электронные методы обучения.

Изменения формата учебного процесса по дисциплинам кафедры физической культуры коснулись не только теоретических занятий, проблемной ситуацией оказалась организация практических занятий для обучающихся во время дистанционного обучения. В определенный период коронавирусных ограничений не разрешено было выходить на улицу без крайней необходимости.

В Петербургском государственном университете путей сообщения преподаватели кафедры «Физическая культура» за последние два года неоднократно были вынуждены переходить на дистанционный формат обучения студентов, который длился разные временные сроки (от недели до целого семестра).

Дистанционное обучение по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» без существенных изменений формы и содержания практических занятий, а также и средств контроля невозможно.

В первую волну жестких коронавирусных ограничений обучающиеся вынуждены были находиться дома. Не у всех были необходимые условия выполнять физическую нагрузку и предложенные преподавателями кафедры ФК упражнения в домашних условиях. Иногда выполнения практических занятий заменялось подготовкой и формированием реферативных работ.

По результатам опроса обучающихся и анализу самоконтроля студентов за физическим и функциональным состоянием были сделаны выводы о резком падении физической и психической кондиции на данном этапе подготовки.

Во вторую волну коронавирусных ограничений преподавателями кафедры ФК были предложены варианты выполнения практических занятий как в домашних условиях, так и на улице. В связи с этим актуально внедрение в учебный процесс таких форм занятий физической культурой, которые менее требовательны к созданию специальных условий (спортивные помещения, специальный инвентарь) и в большей степени воздействуют на повышение функциональных возможностей организма студентов.

В качестве одной из форм такого воздействия могут выступать самостоятельные занятия аэробной направленности: оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Не уменьшая значимости других физических

упражнений, все же следует признать, что бег и ходьба – наиболее доступные виды физической культуры, одни из самых простых, но самых эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. Особая ценность их заключается в том, что они подходят студентам разных уровней физической подготовленности.

По мнению многих специалистов, циклические упражнения аэробного характера не только освобождают организм от нервного напряжения, но и дают большой положительный заряд, гасят стрессовую ситуацию. Под влиянием оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега происходит нормализация деятельности центральной нервной системы, уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга [1, 2]. И это весьма актуально на фоне повышенной тревожности студенческой молодежи в последние годы.

Развитие информационных и коммуникационных технологий расширяет возможности при разработке новых форм занятий дистанционного формата. Электронные приложения могут выступать как средства контроля выполнения практического занятия и как средства контроля за физической нагрузкой.

Мобильное приложение «Strava», работающее под управлением операционных систем iOS или Android, входит в категорию трекеров и используется для широкого спектра циклических видов спорта. Приложение позволяет отслеживать положение обучающегося на практическом занятии и записывать маршрут его передвижения со всеми параметрами (скорость, время, дистанция и т. д.), а также анализировать функциональное состояние (пульсометрию). Еще к одному плюсу использования приложения «Strava» можно отнести его доступность, оно находится в открытом доступе и его может скачать из Интернета каждый обучающийся.

В Петербургском государственном университете путей сообщения в период дистанционного обучения в 2021/22 учебном году обучающимся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» был предоставлен выбор формы практического занятия и отчета по нему. Одним из вариантов формы практического занятия являлось использование нагрузки циклического характера (равномерный бег, оздоровительная ходьба).

Требования к выполнению физических упражнений для зачета выполнения самостоятельного занятия:

- ходьба – равномерная непрерывная на дистанцию не менее 5 км со скоростью около 5–6 км/ч, время ходьбы около 60 минут;
- бег – равномерный непрерывный на дистанцию не менее 3,5 км со скоростью около 10 км/ч, время бега около 20 минут.

Обучающиеся должны были выполнить тренировку циклического характера, развивающую общую выносливость, и как доказательную базу выполнения задания отправить преподавателю на электронную почту «принт-скрин» трека тренировки со смартфона или другого устройства приложения «Strava». На «принт-скрине» трека занятия отражался трек-

маршрут на карте и такие характеристики, как время в пути, длина маршрута, средняя скорость.

При помощи приложения «Strava» можно отслеживать физическую активность обучающихся, корректировать их последующие практические самостоятельные занятия, осуществлять дистанционный контроль преподавателями кафедры.

Библиографический список

1. Радовицкая, Е.В. Технология применения аэробных упражнений в процессе физического воспитания студентов с учетом профилирующей спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Радовицкая; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2011. – 21 с.

2. Романченко, С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Романченко; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – 20 с.

УДК 796.316.1

Л.Г. Рубис

ФГБОУ ВО СПбГУПТД, Санкт-Петербург

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Аннотация: в статье рассмотрены варианты занятий физической культурой на свежем воздухе. О положительных результатах и увлеченности студентов Института дизайна костюма спортивно-оздоровительным туризмом.

Ключевые слова: пандемия, студенты, соревнования, спортивный туризм, ориентирование, городские парки.

В период пандемии было мало желающих переходить на дистанционное обучение. Особенно сложно было художникам, врачам, спортсменам. Но за эти три года появились новые программы, начали привыкать к иным формам обучения. Нет сомнения, что лучшего обучения, чем непосредственный контакт и общение со студентами, нет. На протяжении всех этих сложных лет мы со студентами проводили занятия в пригородной лесной зоне и городских парках. На дистанционное обучение не уходили никогда. И в этом нам помог министр науки и высшего образования В.Н. Фальков. 11 августа 2020 года состоялось совещание с членами правительства, на котором В.Н. Фальков сообщил: «Занятия по физической культуре максимально будут организованы на свежем воздухе». С тех пор мы уже не переживали, что нас отправят на дистанционное обучение [10].

Несмотря на то что мы занимались спортивно-оздоровительным туризмом и ориентированием в лесной зоне, чаще в неблагоприятную погоду, студенты не болели. Как это могло случиться? Считаю, что все закономерно. Во-первых, была проведена большая подготовительная работа со студентами. Прочитано несколько лекций, прежде чем вывести неподготов-

ленных, чаще слабых, особенно первокурсников, в парки. Особое внимание уделялось одежде. Напоминание и уточнение проводилось в чате перед каждым занятием. Видно было, как после каждого занятия студенты становились более собранными, дружными и физически уверенными [2, 4]. Во-вторых, уже давно известно, что лес, особенно хвойные деревья, способствуют уничтожению многих болезнетворных микробов и вирусов. И то, что в течение всего периода занятий студенты Института дизайна костюма (ИДК) не заболели, тому подтверждение.

Считаю, что главное в системе образования молодежи, в том числе и занятий физической культурой, это процесс воспитания. Мы занимаемся со школьниками и студентами спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом, поскольку хорошо знаю этот предмет, много путешествовала, являюсь мастером спорта, инструктором международного класса. Имею звание «Заслуженный путешественник России». В многодневных походах мы живем одной семьей все 24 часа, когда видно всех и чувствуешь каждого. Появляется реальная возможность помочь «заблудившемуся» в сложных и социальных проблемах молодому человеку, понять, чем дышит, и вместе найти правильное решение, а иногда и вернуть к жизни. Воспитание и социальные проблемы были моей главной задачей. Ребята же считали, что их задача обучиться навыкам физической культуры и спортивного туризма и, конечно же, романтика путешествий [2, 4, 6]. Необходимо было научить молодого человека умению выживать в походных условиях, быть сильными, ловкими, думающими и честными людьми. Уважать и помогать друг другу, любить природу и соблюдать дисциплину. Знать свои цели, задачи и беречь каждую студенческую минуту [3, 5]. Студенты первых курсов, практически такие же подростки с большими проблемами, неустроенностью к самостоятельной студенческой жизни. Поэтому основа обучения та же, только требует еще большего количества внимания, времени и терпения. Какой бы специальности и профессии студент не обучался, педагог не должен забывать о становлении прежде всего яркой и неравнодушной личности [8]. Мы вместе участвуем в конференциях, ходим на выставки. Вот почему в ИДК студенты учатся практически без троек и среди выпускников есть студенты, которые торжественно производят почетный залп из пушки Петропавловской крепости.

Студентка 3-го курса ИДК А. Богданова считает, что однозначно спорт необходим для целостной, успешной жизни и развития человека. Не зря говорят, что в здоровом теле здоровый дух. Физическая культура приводит организм в активное действие. Просыпаются от спячки все клеточки, мозг начинает интенсивно работать, мы шире начинаем воспринимать окружающий мир. «Наш педагог по физической культуре приводит мудрые слова физиолога Павлова: «Орган, который не работает, – отмирает». Но мы, студенты, не такие! Так будем активными и жизнерадостными!» [9].

«Институт дизайна костюма, куда поступила и я. Первое занятие лекционное. Нам долго, обстоятельно и очень интересно рассказали об учебных занятиях и как они будут проходить. Все было так интересно услы-

шать, совершенно не типичные для школы занятия. Многие из нас ранее не занимались туризмом. К тому же большинство из нашей группы отличались не самым лучшим здоровьем, ведь мы же с детства занимались рисованием и были серьезно увлечены им. И каково же было наше удивление, что мы не просто ходим на занятия, а сразу увлеклись этим видом спорта, туризмом» (Барциц Гуранда, 1-й курс) [9].

Первое занятие состоялось за городом в пос. Лемболово, в лесной зоне на берегу реки Вьюн. Занятие было приурочено к чемпионату Санкт-Петербурга по водному туризму среди студентов. Когда попали на большую поляну, где разместились туристские команды с палатками, байдарками, мы были поражены размахом. А когда стали осматривать отдельные уютные поляны каждой команды, то были приятно удивлены радушием, гостеприимством, простотой общения и угощениями. Каждый представитель своей группы считает своим долгом пригласить нас к костру, любезно ответить на все наши вопросы. Студенты многое узнали, учились правильно пользоваться веслами, разводить костер. В лагере пили горячий, лесной чай и ели кашу. Собирали грибы и долго разбирались с их названиями и полезностью. Никто уже не помышлял переходить в другие секции или группы. За весь период занятий студенты научились спортивному ориентированию, преодолению различных природных препятствий, научились разжигать костры и готовить.

Старались мы выполнить нормативы ГТО. Но поскольку в ИДК 58 % частично освобождены от физической культуры и многие принадлежат лишь к подготовительной группе, нормативы выполняют далеко не все.

Чтобы тренировки на свежем воздухе приносили максимальную пользу, нужно выбрать наиболее подходящие для них места. Мы выезжаем на тренировки и занятия в Удельный и Шуваловский парки. Они просторные, очень красивые и обладают большим количеством спортивных площадок и тренажеров [1]. Нередко там сдаем некоторые нормативы ГТО и тренируемся. Но основные занятия посвящены тренировкам по программе спортивно-оздоровительного туризма и ориентирования. Если погода позволяет, то после урока еще долго гуляем по парку. Ребята стали более дружными, стали больше успевать. В загородном лесу открываются большие возможности подготовки к туристским походам. При физической нагрузке легкие человека работают в усиленном режиме, сердцебиение учащается, а кислород интенсивно распространяется по кровотоку. Вот почему лучше заниматься в лесу, на свежем воздухе.

В каждом семестре у нас происходят соревнования по ориентированию между курсами Института дизайна костюма на лучший курс и лучших спортсменов, которые за определенное время находят наибольшее количество КП (контрольных пунктов). Те, которым нельзя бегать, идут пешком, самостоятельно выбирая свой комфортный темп. Участвует практически весь студенческий состав, более 130 человек. Таким образом, за время обучения в университете многие студенты научились элементам ориенти-

рования, приемам техники безопасности нахождения в лесной зоне, много узнали о полезных травах [7]. Есть студенты, которые увлеклись спортивным ориентированием и туризмом настолько, что стали посещать спортивную секцию.

Именно занятия физической культурой улучшают физическое состояние молодого человека, повышают настроение и делают любого студента активным и деятельным человеком.

Физическое образование должно быть обязательным в каждом университете. Цель образования состоит в том, чтобы помочь студентам выработать здоровые привычки, которые могут служить им в долгосрочной перспективе.

Занятия физической культурой, особенно в лесной зоне, укрепляют организм, оберегают от заболеваний, развивают двигательную и познавательную активность, делают студентов более успешными и уверенными в своих силах.

Библиографический список

1. Рубис, Л.Г. Обсуждаемые аспекты учебных занятий по физической культуре / Л.Г. Рубис, Д.Д. Рассыхаева // Международный молодежный сборник научных статей «Молодежь в науке: новые аргументы». – Липецк, 2018. – С. 229–236.
2. Рубис, Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков / Л.Г. Рубис : монография. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО СПбГУПТД, 2021. – 230 с.
3. Рубис, Л.Г. Учебный процесс глазами студентов / Л.Г. Рубис // Неделя науки СПбГП. 18–23 ноября 2019 г. – С. 136–139.
4. Рубис, Л.Г. Трудности социального воспитания // Материалы международной научно-практической конференции ; под редакцией Г.В. Ковалевой. – ФГБОУ ВО СПбГУПТД, 2020. – С. 214–217.
5. Рубис, Л.Г. Инновации в системе физической культуры / Л.Г. Рубис, Д.Е. Волкова : сборник научных статей IV Международного конкурса «Молодежь в науке: новые аргументы». – Липецк, 2019. – С. 137–140.
6. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм : учебник / Л.Г. Рубис. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – С. 165.
7. Рубис, Л.Г. Безопасность в спортивном туризме : учебное пособие / Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – С. 190.
8. Физическая культура и спорт. Здоровый образ жизни. Воспитание молодежи : учебное пособие / Т.М. Пикар [и др.]. – Санкт-Петербург : СПГХПА им. А.Л. Штиглица, 2021. – 236 с.
9. Физическое развитие и социализация студентов в современном мире : материалы XII Международной научно-практической конференции 11–13 апреля 2022 г. – Санкт-Петербург. – 510 с.
10. kremlin.ru /d/63877. Выступление Фалькова В.Н. на совещании правительства 11.08 2020 г.

**ВНЕДРЕНИЕ ГИБКОЙ СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В ВУЗЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

***Аннотация:** переход высшей школы на дистанционное обучение при пандемии стал наиболее проблемным для преподавателей физической культуры и заставил искать наиболее эффективные методы обучения студентов в домашних условиях с точки зрения получения занимающимися адекватной физической нагрузки и объективного контроля ее исполнения при соблюдении всех требований безопасности. Более качественного обучения удалось добиться, применяя элемент «Лекция» LMS Moodle с гибкой системой обучения, сочетающей подачу видеоконтента занятий с элементами этапного контроля и оценкой текущего физического и функционального состояния студентов.*

***Ключевые слова:** студенты вуза, физическая культура, дистанционное обучение, LMS Moodle, элемент «Лекция».*

Внедрение в образовательный процесс СПбГУАП системы дистанционного обучения Moodle позволило преподавателям вуза достаточно быстро и с наименьшими издержками адаптироваться к дистанционному режиму проведения занятий (начиная с марта 2020 года) в связи пандемией коронавируса. Труднее всего в данной ситуации пришлось профессорско-преподавательскому составу кафедры физической культуры, поскольку крайне сложно провести полноценное учебно-тренировочное занятие в домашних условиях на ограниченном пространстве, не имея необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

В процессе работы кроме достаточно сложной задачи подбора доступных физических упражнений и их сочетаний стали актуальными вопросы выбора оптимальной двигательной нагрузки с учетом физических возможностей студентов, повышения вариативности двигательных заданий, предпочтения занимающихся, самоконтроля молодых людей за уровнем своего здоровья, соблюдения техники безопасности и алгоритма действий в случае, если студент, тренирующийся в домашних условиях, почувствует недомогание или получит повреждение или травму. Не менее важный вопрос касался проведения объективного контроля самостоятельных тренировок студентов в домашних условиях.

С целью достижения необходимого качества обучения преподаватель должен не только понимать основные принципы организации занятий в онлайн режиме, но и уметь встраивать их в данные конкретные условия, грамотно выбирать и использовать подходящее ПО и СДО, применяя новые и нестандартные подходы и расширяя спектр средств и методов обучения. При этом между преподавателем и студентами должна быть налажена стабильная коммуникативная связь, так, чтобы наставник в процессе проведения занятий постоянно находился в зоне доступа, мог подсказать и прокон-

тролировать занимающихся. Очевидно и то, что невозможно добиться качества самостоятельных занятий без заинтересованности обучаемых.

На первом этапе работы преподаватели кафедры физической культуры использовали несколько различных, порой диаметрально противоположных методик организации самостоятельной физической подготовки студентов в домашних условиях, каждая из которых выявила определенные недостатки. В итоге, аккумулируя приобретенный опыт и изучив возможности используемой в вузе СДО Moodle с целью оптимизации онлайн взаимодействия со студентами, повышения эффективности их контроля и, соответственно, улучшения качества обучения, профессорско-преподавательским составом был разработан метод проведения учебных занятий, основанный на использовании элемента «Лекция» СДО Moodle. Данный элемент позволяет применять гибкую систему обучения, состоящую из симбиоза учебного материала и этапного промежуточного тестирования. Для того чтобы положительно выполнить задание в целом, студент должен последовательно пройти несколько уровней обучения и успешно выполнить все стадии промежуточного контроля [1].

Элемент «Лекция» позволяет преподавателю располагать учебный материал для самостоятельного обучения и практические тесты, используя линейную схему занятия, состоящую из последовательного ряда страниц, а также создавать более сложные схемы, которые содержат различные пути или варианты решения. В зависимости от выбранного студентом ответа и разработанной преподавателем стратегии обучаемый может перейти на другую страницу, возвратиться на предыдущую для дополнительного изучения материала или быть перенаправленным совершенно по другому пути [6].

Работа данного элемента СДО была адаптирована нами под задачи физической культуры путем создания алгоритма построения учебно-тренировочного онлайн занятия. В течение семестра студентам было предложено 20 тренировочных комплексов, каждый из которых состоял из 5 частей: теоретической, методико-практической и трех практических, соответствующих подготовительной, основной и заключительной частям тренировки. Доступ к каждому занятию предоставлялся студентам автоматически, в соответствии с расписанием учебных занятий и настройками LMS Moodle и ограничивался временным интервалом двух учебных пар.

На первом этапе, после открытия элемента «Лекция», студентам открывался для изучения небольшой фрагмент текстовой или видеоинформации, касаемой теоретических основ спортивной тренировки: основы построения спортивной тренировки, методика развития физических качеств, техника выполнения контрольных нормативов ГТО и т. д. [2, 4, 7]. После ознакомления с данной информацией студент должен был закрепить знания, ответив на несколько контрольных вопросов. В случае положительного прохождения тестирования обучаемый переходил к следующему методико-практическому блоку, который содержал вопросы оценки текущего физического и функционального состояния и заключался в расчете антро-

пометрических индексов (расчет ИМТ, ЭГК, индексы Пинье, Пирке, плантография, калиперометрия) или в проведении несложных функциональных проб (ортостатическая проба, пробы Генчи, Штанге, Ромберга, Руфье). После их выполнения студент должен был заполнить специальную форму отчета о результатах измерения, отметить текущую величину ЧСС и свое самочувствие перед началом практической части занятия [3].

До тех пор, пока обучаемый не давал правильные ответы на все теоретические вопросы и/или не заполнял должным образом все поля формы отчета о проведении функциональных измерений и самоконтроля, переход к практической части занятия был невозможен, и молодой человек должен был вернуться на предыдущую страницу и исправить ошибки [5].

В практическом блоке занимающимся последовательно открывались видеофайлы с примерами выполнения общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части занятия, несколько комплексов заданий, выполняемых в основной части занятия, и специальные задания, выполняемые в конце тренировки. Учитывая, что в условиях домашнего обучения молодые люди вынуждены проводить большую часть времени за монитором ПК в условиях ограниченных движений, в заключительной части тренировки молодым людям предлагались специальные задания компенсаторного и восстанавливающего значения для улучшения работы органов зрения, повышения статической выносливости мышц, стабилизации дыхания и т. д.

В основной же части занятия студент мог сделать выбор одного из четырех вариантов физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности, пола и собственных предпочтений: тренировка силовой направленности, общеразвивающие упражнения, фитнес-тренировка или упражнения для лиц с ослабленным здоровьем [2].

После выполнения каждой практической части занятия занимающийся должен был загружать в систему текущую величину ЧСС, а в конце тренировки фиксировать результаты контрольных тестов, размещать краткий фото- или видеоотчет, подтверждающий выполнение задания, или свое самочувствие. По окончании тренировки студент подводил ее итоги, заполняя форму с указанием величины ЧСС и своего самочувствия. Только после этого учебно-тренировочное занятие считалось законченным.

Преимущества данной модели проведения учебно-тренировочного процесса в домашних условиях заключаются прежде всего в качественной организации занятий и более объективном контроле занимающихся. Для успешного выполнения задания в условиях ограниченного временного интервала молодой человек должен был мобилизовать свои силы и умственные способности, более внимательно и ответственно относиться к выполнению заданий. У студентов появилась возможность выбрать оптимальный для себя вид физических упражнений, дозировать физическую нагрузку в зависимости от уровня своей физической подготовленности, научиться оценивать уровень своего текущего функционального состояния методами самоконтроля, понимать принципы построения спортивной тренировки.

У педагога, в свою очередь, в связи с использованием широких возможностей СДО появился удобный случай получать все необходимые статистические отчеты о работе как отдельных студентов, так и учебной группы в целом и более объективно оценить качество обучения в домашних условиях, а также вносить необходимые коррективы, если задания окажутся слишком сложными или слишком легкими для занимающихся или же невыполнимыми по какой-то объективной причине.

Работая с элементом «Лекция», преподаватель мог определить успешность освоения студентами определенных разделов теоретической части и понять, какие из них представляют наибольшие сложности; оценить уровень функциональных возможностей молодых людей по результатам данных самоконтроля; понять, на какие виды физических упражнений ориентировано большинство студентов и сколько времени в среднем тратит каждый из них на прохождение занятия.

К недостаткам данного метода обучения можно отнести отсутствие прямого контакта преподавателя со студентами во время выполнения упражнений, т. е. невозможность дать текущие необходимые методические рекомендации занимающимся, оценить реакцию организма на текущую физическую нагрузку и качество выполнения упражнений.

Проведение тренировок с использованием элемента «Лекция» LMS Moodle в течение трех учебных семестров было положительно оценено как преподавателями, так и студентами как один из наиболее оптимальных вариантов проведения занятий, который мотивирует молодых людей к более ответственному обучению и интересен занимающимся.

Поэтому разработанный нами метод обучения следует рекомендовать для использования преподавателями физической культуры в других учебных заведениях разного уровня при возникновении форс-мажорных ситуаций.

Библиографический список

1. Анисимов, А.М. Работа в системе дистанционного обучения Moodle / А.М. Анисимов : учебное пособие. – Харьков : ХНАГК, 2009. – 292 с.
2. Сидоренко, А.С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды : учебное пособие / А.С. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2021. – 110 с.
3. Сидоренко, А.С. Основы контроля и самоконтроля студентов при занятиях физическими упражнениями : учебно-методическое пособие / А.С. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2018. – 50 с.
4. Сидоренко, А.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ГУАП, 2016. – 68 с.
5. Технологии оценивания результатов образовательного процесса в вузе в контексте компетентного подхода : учебное пособие для преподавателей и студентов ; под редакцией А.А. Орлова. – Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 126 с.
6. Тунда, В.А. Руководство по работе в Moodle 2.5 для начинающих / В.А. Тунда. – Томск, 2015. – 345 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 496 с.

А.А. Сомкин
ФГБОУ ВО СПбГИКиТ, Санкт-Петербург
Е.А. Чаднова
ФГБОУ ВО СПбГИКиТ, Санкт-Петербург

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются результаты комплексного самообследования студентами третьего курса вуза творческого профиля. Особое внимание уделено определению студентами состояния своего здоровья по результатам проведенного анкетирования, а также функционального состояния в период пандемии коронавируса COVID-19.

Ключевые слова: вуз творческого профиля, студенты третьего курса, дистанционный формат обучения, самообследование, анкетирование.

Успешность обучения молодых людей в высшем учебном заведении творческого профиля – Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения – во многом зависит от состояния здоровья, психического и эмоционального равновесия, сформированной мотивации к учебной деятельности. Творческая направленность большого количества специальностей и направлений подготовки в таком вузе предполагает, что студенты на протяжении всего периода обучения подвержены влиянию таких негативных факторов, как нервное перенапряжение, необходимость восприятия и переработки с каждым днем все возрастающей разнообразной информации. Для того чтобы избежать подобных случаев, помимо рационального распределения своего рабочего времени для четкого планомерного и последовательного освоения учебного материала студентам следует вести здоровый образ жизни, а также, по возможности, поддерживать на должном уровне свою функциональную и физическую подготовленность, которая будет играть для них важную роль не только в период обучения в вузе, но также и в их будущей профессиональной и социальной деятельности [1, 2, 5].

Актуальность исследования обусловлена тем, что проводившийся в 2020 и 2021 годах анализ состояния здоровья студентов, поступающих в институт, показал его катастрофическое снижение. Количество студентов, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, составляет: в 2020 году – 9 %, в 2021 году – 11 %. В связи с этим необходимо проводить комплексные исследования о состоянии их здоровья в течение всего периода обучения в институте, в частности, на третьем курсе, когда завершается прохождение учебного предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Цель исследования. Определить состояние здоровья студентов 3-го курса в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) в период дистанционного формата обучения, связан-

ного с пандемией коронавируса COVID-19, а также функциональные показатели, и разработать рекомендации по проведению практических занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» после возвращения к стандартному очному формату.

Результаты исследования. Студенты третьего курса СПбГИКиТ очной формы обучения с начала учебного года обучались в дистанционном формате в связи с пандемией коронавируса. По этой причине исследования проводились студентами самостоятельно (в формате самообследования) по заданиям, которые они получали от преподавателей кафедры физического воспитания через систему дистанционного обучения СДО Moodle СПбГИКиТ [3, 4]. В общий формат проведенных исследований входили следующие семь составляющих:

- анкетирование – «Самооценка состояния здоровья»;
- адаптированная методика – «Экспресс-оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко» (по трем показателям);
- показатель адаптационного потенциала – по Р.М. Баевскому;
- определение типа телосложения – по индексу Соловьева;
- определение весо-ростового показателя – индекс Кетле;
- определение индекса – Waist to Hip Rait («талия – бедро»);
- определение показателя крепости телосложения.

В представленной статье мы проанализировали прежде всего результаты, полученные в процессе анкетирования по «Самооценке состояния здоровья». В анкетировании в online формате приняли участие в общей сложности 221 студент третьего курса очной формы обучения: 67 юношей и 154 девушки. Данная анкета включала 27 вопросов, на каждый из которых предлагалось только два возможных варианта ответа – «да» или «нет».

Наибольшее количество положительных ответов студенты дали на вопрос 26 – «Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?» (62 положительных ответа). На втором месте по количеству положительных ответов идет вопрос 25 – «Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспособны, как и прежде?» (51 положительный ответ). На третьем месте вопрос 8 – «Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?» (45 положительных ответов). На четвертом месте стоит ответ «да» на вопрос 9 – «Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?» (36 положительных ответов). Следует отметить и тот достаточно тревожный факт, что многие студенты дали положительный ответ («да») также и на следующие вопросы:

- вопрос 1 – «Беспокоит ли вас головная боль?» – 29 ответов;
- вопрос 14 – «Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?» – 24 ответа;
- вопрос 12 – «Бывают ли у вас головокружения?» – 23 ответа;
- вопрос 21 – «Беспокоит ли вас боль в области поясницы?» – 21 ответ;
- вопрос 3 – «Беспокоят ли вас боли в суставах?» – 16 ответов;
- вопрос 20 – «Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?» – 16 ответов.

Далее следует рассмотреть результаты анкетирования отдельно для юношей и для девушек. Наибольшее количество положительных ответов («да») студенты-юноши дали на следующие вопросы анкеты:

- вопрос 26 – 30 положительных ответов;
- вопрос 25 – 24 положительных ответа;
- вопрос 8 – 21 положительный ответ;
- вопрос 9 – 16 положительных ответов.

В то же время наибольшее количество положительных ответов студентки-девушки дали на следующие (аналогичные) вопросы анкеты:

- вопрос 26 – 32 положительных ответа;
- вопрос 25 – 27 положительных ответов;
- вопрос 8 – 24 положительных ответа;
- вопрос 9 – 20 положительных ответов.

Таким образом, в результате анкетирования (самообследование) о состоянии своего физического здоровья в online формате студенты третьего курса очной формы обучения, как юноши, так и девушки, дали наибольшее количество положительных ответов на одни и те же вопросы анкеты. В порядке убывания это были вопросы 26, 25, 8 и 9.

В связи с этим были выявлены следующие тревожные результаты:

- только 28,1 % студентов третьего курса СПбГИКиТ чувствуют себя на данный период времени счастливыми, что может говорить о трудностях адаптации к дистанционному формату обучения, который длится в течение уже почти четырех семестров;
- чуть более 23 % студентов считают себя работоспособными и готовыми к продолжению своего обучения в вынужденном дистанционном формате и далее в высшем учебном заведении творческого профиля;
- 20,4 %, т. е. практически каждый пятый студент третьего курса, уже в таком молодом возрасте отчетливо ощущает влияние перемены погоды на свое самочувствие;
- 16,3 % студентов регулярно теряют сон из-за волнения, что, скорее всего, вызывается длительной и вынужденной самоизоляцией, связанной с пандемией, зачастую в небольшом и замкнутом пространстве.

Помимо этого 13,1 % студентов беспокоит головная боль, а 10,9 % ослабление памяти и забывчивость. У 10,4 % студентов бывают головокружения, а у 9,5 % присутствует боль в области поясницы, 7,2 % студентов ощущают боли в суставах. У стольких же студентов наблюдается одышка при быстрой ходьбе, что может говорить о возможно возникших у них достаточно серьезных проблемах с сердечно-сосудистой и дыхательной системами.

Следовательно, вынужденный дистанционный формат обучения в вузе оказывает негативное воздействие на самооценку состояния своего здоровья студентами третьего курса. Поэтому при возобновлении учебы в стандартном очном формате необходимо будет уделять внимание организации

практических занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» на основе тщательного учета результатов проведенного анкетирования – «Состояние физического здоровья».

Далее коротко остановимся на других результатах исследования. Так, при определении адаптационного потенциала (по Р.М. Баевскому) у студентов третьего курса были выявлены следующие, вызывающие тревогу показатели. Различные нарушения адаптации испытывают 34 % студентов, т. е. практически каждый третий, например:

- 23 % студентов находятся в состоянии напряжения своих адаптационных механизмов;
- 7 % студентов имеют неудовлетворительную адаптацию;
- у 4 % студентов наблюдается срыв адаптации.

При переходе к стандартному формату проведения учебных занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» можно будет решить большую часть возникающих проблем, ведущих к сдвигам адаптации у студентов в худшую от нормы сторону.

Определение типа телосложения по индексу Соловьева показало, что 13 % студентов имеет гиперстенический тип и 25 % – астенический тип телосложения. Для таких студентов после вынужденной самоизоляции особенно важна физическая активность и применение методически правильно подобранных и по преимуществу персонально дозированных физических упражнений, направленных на корректирование выявленных отклонений от нормы. На это необходимо будет обратить внимание при проведении практических занятий в стандартном очном формате обучения. Проведенное студентами самообследование по определению своего весоростового показателя (индекса Кетле) показало, что 4 % из них страдают ожирением, а 9 % имеют истощение.

Результаты определения индекса Waist to Hip Ratio («талия – бедро»), которые позволяют распознать наличие увеличения массы брюшного жира у человека, выявили, что 9 % студентов имеют данный показатель выше нормы. Таким образом, почти каждый десятый студент склонен к набору жировой массы в области живота и к ожирению. В связи с этим будет необходимо для данной категории студентов определить как характер, так и величину физической нагрузки. При определении крепости телосложения было выявлено, что почти каждый пятый студент (21 %) обнаружил у себя низкие показатели по данному критерию – слабое или очень слабое телосложение. В связи с этим можно косвенно говорить об ослаблении опорно-двигательного аппарата в период дистанционного обучения. Поэтому при возвращении к стандартному варианту обучения следует акцентировать внимание на оптимальном увеличении величины нагрузок и обеспечении необходимым материалом в виде различных памяток о здоровом образе жизни, рациональном питании и методических указаний к выполнению доступных студентам физических упражнений.

Проведенное комплексное исследование позволило получить объективные показатели, на основе которых можно достоверно определить уро-

вень здоровья и функционального состояния студентов третьего курса СПбГИКиТ в период обучения в дистанционном формате. Полученные результаты исследований могут быть использованы:

- при разработке теоретических, методических и практических рекомендаций в рамках учебных дисциплин, преподаваемых на кафедре физического воспитания творческого высшего учебного заведения;
- в учебном процессе, спортивной подготовке, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности студентов на протяжении всех трех лет (6 семестров) изучения ими учебного курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в институте.

Библиографический список

1. Грецов, А.Г. Формирование ценностного отношения к физической культуре, спорту и здоровью в подростково-молодежной среде : монография / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 128 с.
2. Марчук, С.А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов / С.А. Марчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 222–226.
3. Сомкин, А.А. Формирование электронной информационно-образовательной среды кафедры физического воспитания творческого высшего учебного заведения / А.А. Сомкин, О.В. Ляшенко, С.А. Константинов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 66–68.
4. Сомкин, А.А. Коммуникации в системе «преподаватель физического воспитания – студенты творческого вуза» в период эпидемии коронавируса COVID-19 / А.А. Сомкин, Л.А. Онучин, Ю.А. Архипова // XXV юбилейные Царскосельские чтения : материалы Международной научной конференции, 20–21 апреля 2021 г. – Санкт-Петербург : ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2021. – Т. III. – С. 310–313.
5. Третьяков, А.А. Повышение устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в учебном процессе средствами физической культуры / А.А. Третьяков, А.А. Горелов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 152–157.

УДК 796.015.12

Д.А. Черепяхин

ФГБОУ ВО МГПУ им. М.Е. Евсевьева, Саранск

А.В. Раужина

ФГБОУ ВО МГПУ им. М.Е. Евсевьева, Саранск

М.Г. Малянова

ФГБОУ ВО МГПУ им. М.Е. Евсевьева, Саранск

ЗАНЯТИЯ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Аннотация: в статье рассматривается позитивное благоприятное влияние занятиями атлетической гимнастикой в период дистанционного обучения и пандемии в целом. Рассмотрены основные проблемы преподавания физической культуры в период пандемии и пути их решения, а также комплекс упражнений по атлетической гимнастике. В статье предложены варианты замены спортивного инвентаря в домашних условиях.

Ключевые слова: пандемия, атлетическая гимнастика, упражнение, инвентарь, дистанционное обучение.

Прошло несколько лет с того момента, как весь мир столкнулся с пандемией. За эти годы ученые уже выявили основные его штаммы, разработали несколько видов вакцин, но одно осталось неизменным и самым лучшим способом защиты – самоизоляция. Упомянув самоизоляцию, мы также говорим о дистанционном формате обучения, который активно практикуется в высших и средних учебных заведениях страны. Этот формат хотя и снижает риск заражения новой коронавирусной инфекцией, но тем не менее имеет и обратную сторону – уменьшение социальных контактов, смена режима дня и снижение двигательной активности. Здесь перед нами встает проблема – как организовать занятия атлетической гимнастикой в условиях пандемии? Нужно отметить, что отменять данные занятия не стоит, так как снижение физических нагрузок ведет к неблагоприятным для человека обстоятельствам (апатия, снижение иммунитета, продуктивности). По оценкам современных исследователей, было выяснено, что у людей, кто регулярно занимается физической активностью, риск заражения примерно на 25 % меньше, чем у тех, кто пренебрегает этим [4].

В этом плане, казалось бы, заменить очные занятия атлетической гимнастикой не представляется возможным, но все же выход найти можно, что мы и рассмотрим в данной статье.

Инновационные технологии и предприимчивость позволяют преподавателям применять новые способы занятий атлетической гимнастикой в условиях пандемии [2, 3]. Отметим, что детям от 6 до 17 лет необходимо заниматься физической культурой от 40 минут до 1 часа в день, что соответствует примерно одному школьному уроку. Студентам – от 30 минут в день.

Существует несколько способов организации занятий атлетической гимнастикой в условиях дистанционного обучения, основным из которых является, конечно же, проведение учебного занятия в формате видеоконференции. В настоящее время программ, которые дают такую возможность, достаточно количество. Например, самые популярные из них «Zoom», «Skype», а также «BigBlueButton». Трудно представить занятия физической культурой в таком формате, но тем не менее проблема организации занятий спортом сейчас актуальна и важна. Такой способ подразумевает примерный план занятия:

1. Приветствие, оценка качества звука и видео преподавателем-организатором конференции.
2. Обозначение примерного плана занятия, его продолжительности.
3. Выполнение преподавателем комплекса упражнений, которые обучающиеся должны выполнять, подключив камеру. Комплекс упражнений должен включать в себя разминку, основную часть упражнений, заминку.
4. Подведение итогов занятия, выставление отметок [2].

Этот способ является довольно-таки инновационным и, можно сказать, распространенным в современной практике вузов, но назвать его универсальным нельзя. Во-первых, на невозможность проведения такого рода занятий могут влиять различные факторы – бытовые (маленькая жилищная

площадь) и технические (отсутствие интернет-подключения) проблемы. Однако данный способ в то же время является наиболее прогрессивным и продуктивным, так как студенты выполняют комплекс упражнений онлайн под чутким руководством преподавателя. В любом случае преподаватель, планируя занятие такого типа, должен убедиться в возможности большей части обучающихся подключиться к программе видеоконференций, а также составить такой комплекс упражнений, который не требует специального спортивного инвентаря или задействования большой территории.

Конечно же, существует еще один способ проведения занятий атлетической гимнастикой в дистанционной форме обучения – индивидуальная работа обучающегося. Этот способ является наиболее универсальным, так как студент сможет заниматься в любое удобное для него время. Но в таком случае преподаватель должен составить достаточно «интересный» формат упражнений, для того чтобы у воспитанника были мотивация и интерес для выполнения. Также преподавателю обязательно следует предусмотреть отчетность по выполнению заданий, чтобы проконтролировать этот процесс со своей стороны (например, фото- и видеоотчет с текстовым сопровождением). Текстовое сопровождение в нашем понимании – это небольшой отчет, где обучающийся пишет о том, какие мышцы были задействованы в выполнении комплекса упражнений, свои впечатления и влияние на организм занятий [2].

Хочется отметить, что для повышения качества и уровня выполнения упражнений преподавателю рекомендуется составлять универсальный комплекс упражнений, а также при желании провести со студентами дискуссию по поводу важности двигательной активности в период самоизоляции, т. е. налаживать с ними коммуникацию. С написания эссе на данную тематику можно начать курс физической культуры в дистанционном обучении, а после начинать выполнение комплекса упражнений. Однако хочется отметить, что перезагружать студентов письменными работами не стоит, а лучше сделать упор на двигательную активность. Если в комплексе упражнений присутствует инвентарь, то педагог должен провести инструктаж по технике безопасности [3].

Такой способ организации занятий, как уже было сказано, самый универсальный, именно на него стоит сделать акцент современному педагогу. Учитывая психофизиологические особенности подростков и юношей, которые проявляются, например, в стеснении, индивидуальная работа в рамках занятий по физической культуре для них наиболее комфортна.

Также существует еще один вариант работы – студент составляет собственный комплекс упражнений атлетической гимнастикой и выполняет его, предоставляя преподавателю отчет. Но отметим, что такой способ является наиболее полезным студентам, которые обучаются по специальностям, связанным с физической культурой. Так они со студенчества развивают в себе необходимые методологические навыки [3].

Для методической поддержки преподавателей мы предлагаем рассмотреть комплекс упражнений для занятий атлетической гимнастикой.

Первое упражнение: разведение гантелей (или других любых утяжелителей около 2 кг) в стороны в 3 подхода по 5–10 раз. Данное упражнение направлено на проработку дельтовидных мышц. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру). Техника выполнения заключается в следующем: сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой. При прохождении гантелями уровня плеч руки должны слегка разворачиваться в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх. Поясница не расслабляется. Необходимо опускать руки вниз плавно, на выдохе, контролируя утяжелитель в точке движения [1].

Второе упражнение: разгибание рук в наклоне с утяжелителем (около 1,5–2 кг) в 3 подхода по 10–20 раз. Данное упражнение укрепляет не только мышцы спины, но и мышцы предплечья, грудные мышцы. Оно очень легкое в технике выполнения, достаточно опереться одной рукой и коленом о скамью, а вторую руку согнуть в локте (плечо параллельно полу, спина прямая). Удерживая локоть в неподвижном состоянии, необходимо медленно распрямить руку с гантелей, а затем плавно вернуть руку с гантелью в исходное положение [1].

Третье упражнение: наклоны с гантелями или другим инвентарем вперед в 3 подхода по 10–20 раз. Наклоны способствуют укреплению бицепсов бедра и ягодичных мышц. Необходимо встать в исходное положение – гантели в руках, которые располагаются по бокам вдоль тела, спина прямая. При выполнении необходимо плавно наклонять спину вперед, одновременно отводя назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Данное упражнение можно заменить (или объединить) на приседания с гантелями, которые тренируют квадрицепс бедра [1].

Четвертое упражнение: «планка» 1–2 подхода по 10–30 секунд. Это базовое и достаточно популярное упражнение, которое помогает укреплять мышцы брюшного пресса. Техника выполнения достаточно простая, но необходимо следить за положением своего тела, чтобы не образовался прогиб в пояснице. Нужно принять положение упора на ладонях, кисти поставить под плечами и стараться поймать «баланс», чтобы тело составляло абсолютно прямую линию [1].

Пятое упражнение: «лестничные» выпады с утяжелителем в 1 подход по 10 раз. Это прекрасное упражнение для укрепления ягодиц, передней и задней поверхности бедра, мышц голени. Для его выполнения понадобится только лестница (домашняя или в подъезде) и любой утяжелитель, который необходимо взять в руки. Техника выполнения: нужно сделать шаг правой ногой по диагонали через 2–3 ступеньки. Сгибая ноги в коленях, задерживаемся на долю секунды в нижней точке, выпрямляем ноги и под-

тягиваем левую ногу к правой. Следующий выпад влево выполняется уже левой ногой [1].

Шестое упражнение: подъем на носки с гантелями по 12–15 раз в 2–3 подхода. Оно укрепляет мышцы голени. В качестве усложнения упражнения можно поднимать носки не от пола, а расположив носки на бруске или платформе. Для начала нужно принять исходное положение – спина прямая, стопы параллельными друг другу, гантели в руках по бокам. Далее за счет сокращения мышц нужно подняться на носки и плавным накатом опустить на пятки [1].

Рассмотрев комплекс упражнений для занятий атлетической гимнастикой, мы можем заметить, что они предполагают использование специального спортивного инвентаря (гантели, брусок или платформа и прочее). Тут логично встает вопрос – как решить эту проблему в условиях дистанционного обучения? Преподавателю следует ознакомить обучающихся со способами замены профессионального спортивного инвентаря подручными средствами [4]. Например, мы можем заменить:

- гантели или другие утяжелители – обычными пластиковыми бутылками (1,5; 2; 2,5 л), наполненными водой или песком, книгами или другими подручными средствами, которые обладают необходимым весом;
- специальные спортивные лестницы подобными лестницами в подъезде, в самом доме;
- брусок или платформу – любыми «возвышенными» предметами, которые обладают необходимой прочностью, чтобы выдержать вес студента;
- гирию можно заменить на пакет с порошком для стирки необходимого объема и веса, и многое другое [1].

Таким образом, пандемия коронавирусной инфекции внесла свои коррективы в организацию занятий как со школьниками, так и со студентами, в особенной мере по физической культуре. Тем не менее здоровье и благополучие студентов и школьников должно оставаться в приоритете у государства и учебного заведения, поэтому в формате дистанционного обучения занятиями не стоит пренебрегать. При этом необходимо усовершенствовать программу обучения, предусмотренную для проведения занятий в дистанционном формате обучения, а также ввести меры, повышающие квалификацию педагогов в области цифровой грамотности. Следует выстроить систему отчетности о выполнении заданий по физической культуре и проинформировать обучающихся о благоприятных последствиях выполнения физических упражнений. Необходимо учитывать интересы учащихся и составлять такую программу тренировок, которая вызывала бы у них интерес и мотивацию, так как проблема подачи материала на дистанционном обучении остается актуальной.

Библиографический список

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т.Н. Шутова [и др.]. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 108 с.
2. Наздрачев, Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 489–490.
3. Нигматулина, И.Р. Коррекция тренировочного процесса в условиях пандемии: особенности и реализации и перспективы / И.Р. Нигматулина, О.Г. Румба, В.И. Бочарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7. – С. 250–255.
4. Щенкова, И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / И.П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 190–193.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года

Под общей редакцией канд. пед. наук **С.А. Романченко**

Редактор и корректор *А.В. Новосельский*

Компьютерная верстка *М.С. Савастеевой*

Подписано в печать с оригинал-макета 15.08.2022.
Формат 60×84¹/₁₆. Уч.-изд. л. 18,75. 4,31 Мб. Тираж 15 экз.

ФГБОУ ВО ПГУПС. 190031, СПб., Московский пр., 9.

Типография ФГБОУ ВО ПГУПС. 190031, СПб., Московский пр., 9.