



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА,  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЛЬЯНОВСК 2022**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова (в 2 частях, часть 1)  
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

*Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной*

**Ульяновск 2022**

УДК 796 : 355  
ББК 75.1+ 68.9  
С 56

Печатается по решению редакционно –  
издательского совета ФГБОУ ВО  
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

**Научный редактор:**

*Л.И. Костюнина*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

**Редколлегия:**

*В.В. Богданов*, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*О.Л. Быстрова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*А.Н. Илькин*, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»\$

*Н.А. Касаткина*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*А.Ю. Умнов*, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*Н.Д. Кузнецова*, лаборант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

**С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования:** материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.) : в 2 частях, часть 1. / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – 309 с.

В сборник включены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». В 1 части сборника представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования учащейся и студенческой молодежи; рассмотрены научные и образовательные проблемы в сфере безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, современные подходы к методике преподавания безопасности жизнедеятельности, профессиональной подготовке специалистов МЧС. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, безопасности жизнедеятельности; преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры и ОБЖ, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

*Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.*

УДК 796 : 355  
ББК 75.1+ 68.9

© Авторский коллектив, 2022  
© ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2022

# РАЗДЕЛ 1 - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 65.377.8

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Алази И.Ю.*

*преподаватель высшей категории*

*Чечевицына Л.В.*

*преподаватель первой категории*

*ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье анализируется эффективность применения метода группового обучения учащихся среднего профессионального образования, доказана эффективность применения обучения в группах в образовательном процессе студентов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва» в соответствии с ФГОС СПО.

**Ключевые слова.** Среднее профессиональное образование, метод обучения в группах, групповая дискуссия, мозговая атака, групповой опрос, деловая игра.

**Актуальность.** ФГОС нового поколения в системе СПО требует внедрение системно-деятельностного подхода в процесс обучения, который неразрывно связан с общением учащихся друг с другом и преподавателем. Задача преподавателя – это создание условий для проведения эффективного урока, который отвечает современным требованиям. С 2023 года каждый студент СПО по завершению вынужден сдавать демонстрационный экзамен, для успешной сдачи экзамена необходимо формировать у учащихся умение говорить, формулировать и отстаивать свою точку зрения. В воспитании активной личности эффективное место занимают интерактивные методы обучения. Один из интерактивных методов – метод групповой работы.

Обучение в учебных заведениях в наши дни ориентировано на социализацию учащегося, среднее специальное образование направлено на формирование профессиональных компетенций. Данные условия очень хорошо реализуются в групповой работе учащихся.

Работа в группе учит студентов работать в команде, формирует умение слушать других людей, сплачивает коллектив, преодолевается страх выступления перед коллективом. При обучении с помощью группового метода студенты все вовлечены в активную познавательную деятельность.

Групповая работа характеризуется активным и непосредственным взаимодействием между студентами.

В групповой работе обучающихся можно выделить следующие этапы:

1. Подготовка к групповой работе, целеполагание, инструкция преподавателя.
2. Составление плана работы при выполнении группового задания, распределение ролей в группе.
3. Непосредственная работа в группе.
4. Корректировка преподавателя при наблюдении за группами.
5. Контроль и проверка внутри группы.
6. Выступления учащихся каждой группы, обсуждение данного вопроса со всеми учащимися, дополнение преподавателя по исследуемой тематике, подведение итогов.
7. Оценка каждой группы, как внутри самой группы, так и другими обучающимися [1].

Самое главное при организации групповой работы – это соблюдать численность каждой группы, самые эффективные считаются группы от 4 до 6 человек, при такой численности все участники группы вовлекаются в процесс решения учебной задачи. Эффективность группового метода обучения зависит и от состава группы, необходимо формировать группы, соблюдая способности учащихся и их личные желания в общении, тогда работа группы будет более плодотворной.

Также преподаватель может сам распределить роли учащихся для будущей групповой работы, тогда каждый будет выполнять свою роль и вносить вклад в общую работу всей группы. Преподаватель также должен четко объявить время, выделенное на решение учебной задачи. При защите своего мини-исследования другие группы готовят вопросы, таким образом, каждый учащийся осваивает содержание всех вопросов, изучающихся на уроке [3].

Групповая работа позволяет при общении друг с другом выдвигать собственные тезисы, их доказывать или оспаривать чужие, студенты учатся говорить, спорить, анализировать, синтезировать, обобщать информацию задавать вопросы и быстро искать ответ на поставленный вопрос. Главное, чтобы происходил постоянный контроль над работой в группе, так как каждый должен высказать свою точку зрения, аргументировать ее и доказать ее истинность и в это же время необходимо уметь слушать мнение другого человека и приходить к общему решению.

Во всех методах группового обучения важно соблюдать условия, чтобы все учащиеся были задействованы в работе, чтобы слабые также проявляли инициативу, а сильные учащиеся, чтобы не подавляли своей активностью других [2].

**Цель исследования** - доказать эффективность применения обучения в группах в образовательном процессе студентов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва» в соответствии с ФГОС СПО.

**Методы и организация исследования.** Со студентами Ульяновского училища Олимпийского резерва преподавателями общеобразовательного и общегуманитарного циклов проводился эксперимент в течение учебного года в рамках изучения дисциплин «Обществознание» и «география», доказывающий эффективность группового метода обучения. В эксперименте приняли участие студенты 1 курса. Одна группа студентов стала контрольной группой, другая – экспериментальной. Студенты были разделены на две группы: экспериментальная и контрольная.

В начале года преподавателями была проведена входная работа, в ходе которой определился уровень коммуникационных способностей к творческой деятельности обучающихся.

Затем в течение года на занятиях обществознания и географии в экспериментальной группе раз в неделю проводилась групповая работа. Причем это касалось и изучения нового материала и закрепления уже изученного.

Можно выделить разнообразные методы работы в группе, используемые в работе со студентами в Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва, среди которых следует отметить,

- групповую дискуссию (студенты под руководством преподавателя пытаются решать учебные задачи, общаясь друг с другом);
- мозговую атаку (мыслительная работа в нахождении нестандартных решений поставленной задачи);
- групповой опрос (направлен на закрепление изученного материала);
- деловую игру (имитация профессиональной деятельности по ролям в различных ситуациях) [4].

Контрольная группа продолжала обучаться традиционным методом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед каждым занятием в обеих группах было проведено тестирование на основе опросника, включающего 5 вопросов для оценки начального уровня знаний по данной тематике. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 - Сравнительные данные начального уровня знаний студентов

Оценка	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %
«5»	32	34
«4»	46	48
«3»	22	18

По приведенным данным можно отметить, что уровень начальных знаний в обеих группах незначительно отличается, что служит объективностью будущего результата исследования.

После изучения темы по экспериментальному методу обе группы снова проходили тестирование из 5 вопросов. С полученными результатами можно также ознакомиться в табл.2.

Таблица 2 -Сравнительные данные уровня полученных знаний с использованием метода обучения в группах и без использования

Оценка	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %
«5»	28	46
«4»	38	44
«3»	34	10

По данным таблицы наглядно можно заметить, что успехи экспериментальной группы значительно выше. Положительных оценок в экспериментальной группе больше, а троек наоборот меньше, что служит свидетельством эффективности применения группового метода обучения.

**Заключение.** Данные эксперимента показали эффективность применения группового метода обучения. Благодаря групповому методу обучения у учащихся повышается мотивация к обучению, лучше усваивается учебный материал, происходит активное вовлечение каждого из них в процесс обучения, студенты высказываются, формируя правильную речь и каждый получает оценки. Поэтому мы считаем, что групповой метод обучения нужно применять в процессе обучения во всех студенческих группах на различных дисциплинах.

#### **Список литературы:**

1. Гнатышина, Е.А. Инновационные процессы в образовании [Текст]: коллективная монография / Е.А. Гнатышина, Д.Н. Корнеев, Н.Ю. Корнеева, А.А. Лоскутов, А.А. Саламатов, Н.В. Уварина. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 210 с.
2. Корнеева, Е.Н. Активные методы социально-психологического обучения. Учебное пособие / Е.Н. Корнеева. – ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2009. / <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met110/met110.html>
3. Педагогика: Учебник для студентов. Под ред. С.А. Смирнова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 512 с.
4. Селевко, Г.К. Педагогические технологии авторских школ / Г.К. Селевко. – М., 2005. – С. 45–49.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Башаева Н.Э.*

*магистрант*

*Михайлова Д.В.*

*магистрант*

*Чарыкова А.Ф.*

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается отношение к занятиям физической культурой и уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей 4-5 лет. Определена роль физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня детей среднего дошкольного возраста как одного из факторов формирования основ здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении.

**Ключевые слова:** физическая культура, физкультурно-оздоровительные мероприятия, дошкольное образование, основы здорового образа жизни.

**Актуальность.** Проблема здорового образа жизни в современном мире, представляется одним из наиболее важных вопросов в нынешнее время. С целью сохранения и укрепления здоровья, кроме здоровой наследственности, необходим целый комплекс мероприятий, который включает в себя физическую культуру, рациональный режим труда и отдыха, правильное питания, отказ от вредных привычек. Все эти составляющие формируют полный комплекс здорового образа жизни. Многочисленные исследования последних лет показывают существенный рост процента детей, имеющих хронические заболевания и значительные отклонения в состоянии здоровья [1, 4]. Анализ исследований и публикаций, посвященных поддержанию здоровья и формированию основ здорового образа жизни детей, выявил, что недостаточно освещена проблема выбора рациональных форм и методов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня детей среднего дошкольного возраста.

Дошкольный возраст считается важнейшим в формировании основ физического, а также психического здоровья. Конкретно в данный период развиваются функциональные системы организма, закладываются главные черты личности, складывается характер человека [3].

**Цель исследования** заключалась в выявлении роли физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня детей среднего дошкольного возраста в формировании основ здорового образа жизни, в дошкольном образовательном учреждении.



**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе научно-образовательного центра «У-Знайки» (детский сад) ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» с привлечением детей 4-5 лет. Первый этап организации и проведения исследования (с мая по сентябрь 2021 г.) предусматривал: разработку концепции и методики исследования, обобщение и анализ педагогического опыта по проблеме исследования, разработку анкет. Второй этап (с сентября 2021 г. по май 2022 г.) заключался в проведении педагогического эксперимента, на занятиях физической культуры, в группе, на прогулке у детей, посещающих детский сад (научно-образовательный центр) «У-Знайки». Третий этап организации и проведения исследования (2022 г.) включал: анализ и обработку результатов исследования, их обобщение, описание полученных результатов, формулирование основных выводов, научное оформление результатов исследования. В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя: организацию рационального режима дня; обеспечение благоприятной гигиенической обстановки; создание атмосферы психологического комфорта; создание условий для оптимального двигательного режима; осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий; полноценное и рациональное питание; обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями. Для выполнения поставленных задач в ДОУ были созданы следующие условия: хорошо оборудованный спортивный зал с высокотехнологичным физкультурным инвентарем; в группах с учетом возрастных специфик оборудованы «Уголки здоровья», оснащенные инвентарем для подвижных и спортивных игр; с учетом научной методики оздоровления и внедрения современных технологий разработан рациональный режим дня, предусматривавшего разнообразную деятельность дошкольников в течение дня с учетом состояния здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью исследования сформированности знаний об элементах здорового образа жизни был проведен эксперимент, в ходе которого использовали методику С. В. Гурьева, состоящую из опросника для дошкольников и листа наблюдения за поведением дошкольников [1, 2, 5]. В ходе опроса нам удалось выяснить, что только у 6 % детей был выявлен достаточный уровень знаний о здоровом образе жизни, у 55 % опрошенных отмечается необходимый уровень знаний, 39 % дошкольников имеют недостаточный уровень знаний. По результатам наблюдения у 31 % наблюдаемых дошкольников отмечается недостаточный уровень соблюдения режима дня, выполнения гигиенических процедур, двигательной активности, у 46 % необходимый уровень и достаточный уровень у 13 % детей. С целью выявления отношения к занятиям физической культурой и уровня знаний о здоровом образе жизни было проведено анкетирование 25 родителей воспитанников детского образовательного учреждения. Большинство опрошенных родителей (65%) выбрали из перечня ответов о наиболее лучшем виде отдыха для себя - просмотр телевизора, 35 % родителей не проводят беседы

со своими детьми о здоровом образе жизни, так же, по мнению 70% родителей курение не является глобальной проблемой для здоровья. Начальные результаты исследования указали на потребность в проведении комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для повышения уровня сформированности представлений дошкольников 4-5 лет о здоровом образе жизни. Для достижения поставленных целей в качестве средств утренней гимнастики применялись комплексы общеразвивающих упражнений, которые можно проводить как на улице, так и в помещении. Гимнастика после дневного сна была дополнена комплексом дыхательной гимнастики и самомассажа. Физкультминутки и физкультпаузы проводились с учетом вида деятельности детей на занятиях. На прогулке применялись игры разной интенсивности. Дошкольникам рассказывалось о необходимости ведения здорового образа жизни (правильное питание, рациональный режим дня, закаливание, личная гигиена). Для приобщения родителей к здоровому образу жизни, с ними проводились беседы об основах ведения здорового образа жизни, так же устраивались дни здоровья, семейные спортивные праздники и викторины, посвященные правильному ведению здорового образа жизни у всей семьи.

В результате проведенного эксперимента достаточный уровень осуществления дошкольниками соблюдения режима дня, гигиенических процедур, двигательной активности улучшился на 14 %, необходимый уровень на 6 %, и недостаточный уровень снизился на 32 %. Так же результаты эксперимента показали повышение уровня освоения знания о здоровом образе жизни.

После проведенного эксперимента достаточный уровень знаний о здоровом образе жизни повысился с 6 % до 44 %, необходимый уровень знаний увеличился на 16 %, недостаточный уровень снизился с 55 % до 2 %. Таким образом, полученные результаты эксперимента говорят о значительной роли методически правильной организации работы физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми среднего дошкольного возраста, способствующих формированию основ здорового образа жизни.

**Заключение.** Проведенный эксперимент помог сформировать практически у всех исследуемых дошкольников основы здорового образа жизни. Дети имеют представление: о здоровье; о поддержании здоровья при помощи закаливающих и профилактических мероприятий; о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха, правильного питания. Методически правильно организованная работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми 4-5 лет призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими не только двигательными навыками и умениями, но и активному формированию здорового образа жизни.

Культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в ДОУ. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет в семье. И это предъявляет самые серьезные требования к

культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.

***Список литературы:***

1. Гурьев, С.В. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников средствами компьютерных технологий в сочетании с традиционными методами физического воспитания / С.В. Гурьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 48-53
2. Гурьев, С. В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика: монография / С.В. Гурьев. – Екатеринбург. - 2008. – 144 с.
3. Новикова И.М.: Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: МозаикаСинтез. - 2010. – 96 с.
4. Shavenzova, A.A. Physical and recreational activities in the daily routine of childrens preschool age as the factor of forming the foundations a healthy lifestyle / A.A. Shavenzova // Pedagogika / - 2016/ - №6. – pp. 76-79.
5. Reference 1. Guriev S.V. Formation of healthy lifestyle among senior preschool children by means of computer technologies in combination with traditional methods of physical education / V.S. Guriev // scientific notes of University named after P.F. Lesgaft. – 2010. – № 2 (60). – pp. 48-53.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*Березина Л.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Немытов Д.Н.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Карташов В.А.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены методические основы физической подготовки в военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, методика, средства рукопашного боя, военнослужащие.

**Актуальность.** Существует мнение отечественных и зарубежных военных теоретиков о том, что развитие средств ведения военных действий на современном этапе, появление высокоточных систем оружия, роботизированных комплексов, переход вооруженной борьбы в воздушно-космическую сферу способен заменить роль человека в современной войне. Опыт ведения последних локальных войн и военных конфликтов (Афганистан, Абхазия, Южная Осетия, Сирия) показал не снижающуюся роль человеческого фактора в современной войне. Многие военные специалисты отмечают, что решающую роль в бою будет принадлежать человеку, в совершенстве владеющему оружием и имеющему высокий уровень физической и морально-психологической готовности (С.М. Ашкинази, 2001; В.И. Авилов, 2014; В.А. Щеголев, 2007). Поэтому, командованием Вооруженных сил Российской Федерации уделяется большое внимание прикладной физической подготовке военнослужащих. В приказах и директивах Министра обороны Российской Федерации постоянно подчеркивается роль физической подготовки и особенно ее военно-прикладных разделов как важного фактора повышения боеспособности личного состава и боеготовности частей и подразделений.

Раздел физической подготовки является важной составляющей подготовки военнослужащих, в процессе которой формируются разнообразные двигательные навыки и развиваются ведущие физические качества (М. Догерти, 2015; Л.И. Костюнина с соавтор., 2018, 2020; А.В. Черноусов, 2015 и др.). Данный раздел подготовки является основой для формирования профессионально-прикладных умений военнослужащих и обеспечивает слаженное функционирование различных компонентов их профессиональной деятельности при выполнении служебно-боевых задач [1-7].

В последние годы проведен ряд научных исследований, посвященных вопросам обоснования средств и методов физической подготовки

военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации (С.М. Ашкинази, 2001; А.В. Черноусов, 2015 и др.). В этой связи, важным представляется выявление новых данных в определении оптимального, унифицированного содержания средств физической подготовки военнослужащих.

**Цель исследования:** повышение уровня развития физических качеств военнослужащих, необходимых для успешного несения военной службы.

**Методы и организация исследования.** В ходе работы были проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Анализ проводился для изучения вопросов, связанных с особенностями построения процесса профессионально-прикладной физической подготовки военно-военнослужащих. На основании аналитического обзора, в дальнейшем была разработана опытная методика развития физических качеств военнослужащих на основе средств рукопашного боя. Для подтверждения эффективности методики был проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании показателей динамики общей физической подготовленности военнослужащих под влиянием средств рукопашного боя. Всего в формирующем эксперименте приняло участие 40 военнослужащих по контракту в возрасте 24-28 лет, которые составили КГ и ЭГ по 20 человек в каждой на базе войсковой части № 73612 г. Ульяновска.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время подготовка военнослужащих по рукопашному бою регламентирована программами боевой подготовки и НФП-2009. Занятия в обеих группах проводились по 5 раз в неделю. Однако в экспериментальной группе в отличие от контрольной спортивные игры, общеразвивающие упражнения и стандартные средства армейского ОФП были в течение четырех месяцев полностью заменены на средства рукопашного боя.

Отличительной особенностью эксперимента являлось то, что в ЭГ дополнительно применялась предложенная нами методика, направленная на повышение уровня общей физической подготовленности военнослужащих, с акцентированным применением средств рукопашного боя.

Цель исходного педагогического тестирования в начале эксперимента заключалась в определении показателей физической подготовленности военнослужащих. Заключительное тестирование в конце эксперимента было необходимо для сравнения результатов КГ и ЭГ, с последующим анализом и оценкой эффективности предлагаемых средств рукопашного боя.

Анализ полученных результатов после проведённого исходного педагогического тестирования в КГ и ЭГ показал, что по всем тестам, характеризующих физическую подготовленность испытуемых статистически достоверных различий не выявил. Это дало основание для совершенствования применяемых или разработки новых, более эффективных методик повышения физической подготовленности военнослужащих.

Анализ полученных средних значений КГ и ЭГ в итоговом тестировании показал, что в ряде тестов, характеризующих общую физическую

подготовленность испытуемых, выявил между группами достоверные различия (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	Группа	За период эксперимента (M± m)	p
1	Бег 30 м (с)	ЭГ	3,93±0,08	p<0,05
		КГ	4,22±0,12	
2	Бег 100 м (с)	ЭГ	13,88±0,14	p>0,05
		КГ	14,05±0,09	
3	Бег 1000 м (с)	ЭГ	235,38±1,56	p>0,05
		КГ	237,14±1,44	
4	Передвижение по узкой опоре (с)	ЭГ	14,32±0,19	p<0,05
		КГ	15,03±0,22	
5	Челночный бег 5x10 м, (с)	ЭГ	12,39±0,27	p<0,05
		КГ	14,53±0,36	
6	Подтягивания (кол-во раз)	ЭГ	18,8±0,42	p>0,05
		КГ	18,1±0,35	

В результате сравнительного анализа была выявлена положительная динамика подготовленности военнослужащих в ходе эксперимента, как в экспериментальной, так и, в контрольной группах. Однако, половина полученных значений в тестах экспериментальной группы имеют достоверный прирост показателей, в остальных трех, недостоверные. Можно предположить, что достоверных различий в таких тестах как «Бег 30м», «Передвижение по узкой опоре», «Подтягивание» не достигнуто в ходе педагогического эксперимента, по причине малой продолжительности эксперимента.

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты тестирования в ходе педагогического исследования, подтверждают эффективность разработанной и апробированной нами опытной методики повышение уровня физической подготовленности военнослужащих на основе принципов прикладности и оптимальности, а также рационального подбора для этого средств рукопашного боя с учетом специфики военной профессиональной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Авилов, В.И. Ножевой бой. Рукопашный бой: Учебно-методическое пособие для подразделений специального назначения. / В.И. Ашкинази. - М.: Издательство «Профит-Стайл». - 2014. - 208 с.
2. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази. - СПб. - 2001. - 208 с.
3. Догерти, М. Выживание. Рукопашный бой / М. Догерти. - М.: «Издательство АСТ». - 2015. - 320 с.
4. Костюнина, Л.И. Методика интегральной подготовки военнослужащих к рукопашному бою / Л.И. Костюнина, А.В. Бутенко // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник научных

- трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Ульяновск, 2020. С. 259-263.
5. Костюнина, Л.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка бойцов специальных подразделений: методика сопряженного развития физических качеств и формирования навыков ведения рукопашного боя / Л.И. Костюнина, К.В. Авдонин, А.И. Аринахин // Поволжский педагогический поиск - ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». - №1 (23).2018. - С. 138 - 145
6. Щеголев, В.А. Физическая подготовка иностранных армий / В.А. Щеголев: Учебное пособие. - СПб.: МО РФ. - 2007. - 272 с.
7. Черноусов, А.В. Система реального рукопашного боя / А.В. Черноусов: Часть 1: Основы. Техника. Антология. - М.: Советский спорт.- 2015. - 480 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Богатова С.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

**Богатов В.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

**Романова Е.А.**

*магистрант ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом сегодня является одним из приоритетных направлений. Однако воспитание физической культуры личности невозможно без поддержания интереса учащихся к занятиям по этой дисциплине. В 2021 году стартовал пилотный проект Российского футбольного Союза (РФС) «Футбол в школе». Проект направлен на привлечение детей и подростков в самый популярный спорт в мире. У школьников появляется возможность приобщиться к футболу на уроках физкультуры и в секциях, участвовать в регулярных турнирах и фестивалях.

**Ключевые слова.** Физическая культура, футбол, начальная школа, всероссийский проект «Футбол в школе».

**Актуальность исследования.** Приобщение школьников к систематической физической культуре и спорту сегодня является одним из приоритетных направлений. Правильный режим двигательной активности ребенка станет залогом здорового образа жизни взрослого человека. Кроме того, физическая активность оказывает существенное влияние на формирование нравственных и волевых качеств развивающейся личности, прививая ей навыки трудолюбия, выносливости, организованности и дисциплины [1, 2, 4, 6].

Государственные стандарты физического воспитания включают учебные материалы по популярным видам спорта, в том числе по футболу. Однако на практике учителя часто сталкиваются с проблемами при выполнении установленных рекомендаций.

В 2021 году стартовал пилотный проект Российского футбольного Союза (РФС) «Футбол в школе». Проект направлен на привлечение детей и подростков в самый популярный спорт в мире. У школьников появляется возможность приобщиться к футболу на уроках физкультуры и в секциях, участвовать в регулярных турнирах и фестивалях. Школы становятся центрами футбольной жизни в своем районе или регионе, а тренеры и специалисты получают больше возможностей заметить талантливых детей.

Проект «Футбол в школе» работает по пяти направлениям:

- Футбольные уроки физкультуры
- Секции в школах



- Обучение и поддержка учителей
- Всероссийский фестиваль «Футбол в школе»
- Школьная футбольная лига.

Российским футбольным союзом подготовлены «Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах общеобразовательных школ на основе футбола и секций футбола в режиме продленного дня». Они разработаны на основе Программ подготовки футболистов РФС и содержат основные методические принципы работы со школьниками данной возрастной категории [3-4, 8 - 9].

**Объект исследования** – процесс воспитания физических качеств младших школьников на уроках физической культуры на основе футбола.

**Предмет исследования** – педагогическая технология физического воспитания младших школьников с использованием элементов игры в футбол на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать предложенную РФС методику использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы и исследовать физическую подготовленность в процессе освоения учебного материала.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ методических рекомендаций по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах общеобразовательных школ на основе футбола и секций футбола в режиме продленного дня;
2. Апробировать предложенную экспериментальную методику использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учеников начальной школы;
3. Провести исследование эффективности воспитания физических качеств младших школьников в процессе освоения игры в футбол.

**Материалы и методы исследования.** Для решения задач исследования были использованы следующие методы: анализ литературных источников, опрос, педагогические наблюдения, медико–биологические методы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев с учащимися 4 класса средней общеобразовательной школы г. Ульяновска. Для исследования были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная, в количестве 12 человек. Занятия с использованием комплекса упражнений проводились с экспериментальной группой 3 раза в неделю на уроках физической культуры. В начале и конце исследования в контрольной и экспериментальной группах проводилось тестирование уровня физической подготовленности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Российским футбольным союзом подготовлены «Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах общеобразовательных школ на основе футбола и секций футбола в режиме продленного дня». Они разработаны на основе Программ подготовки футболистов РФС и содержат основные методические принципы работы со школьниками данной возрастной категории

[5, 7].

- Программа предлагает современный инновационный подход к обучению игре в футбол, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

- Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения процесса обучения.

- Программа дает возможность обучить детей в начальной школе на уроках физической культуры и в секциях в режиме продленного дня базовым футбольным умениям.

- Для восприятия предлагаемого Программой материала и качественного проведения процесса обучения преподавателю необходимо иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.

- Предложенный в Программе материал является таким примером планирования процесса обучения, на основе которого каждый наставник может в полной мере проявить свои творческие идеи.

Программа содержит следующие разделы и рекомендации:

*1. По организации процесса обучения (методический фокус):*

- проводить тренировочные упражнения в форме игр или соревнований; • делать занятия по каждой теме разнообразными и не повторяющимися,

- каждое занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на преподавателе;

- показывать детям каждое упражнение, давать только короткие простые команды;

- не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с детьми на понятном и доступном им языке;

- поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего занятия – проводить обучение на позитиве;

- выделить по мячу каждому игроку при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча;

- не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий;

- главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать»;

- обеспечить безопасность при проведении занятий.

*2. Методические рекомендации по обучению технике передвижения.*

При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);

- бег спиной вперёд;

- бег скрестными шагами;

- бег приставными шагами.

В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.

### 3. Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча.

При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:

- внешней частью подъёма;
- средней частью подъёма;
- внутренней частью подъёма;
- внутренней стороной стопы.

Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:

- ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
- ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаге»);
- ведение мяча с изменением направления.

### 4. Примеры упражнения на футбольную координацию.

• Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочередно правой и левой ногой.

• Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.

• Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.

• Повтор упражнения №3, но перемещения мяча осуществляются подошвой.

• Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.

• Ведение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.

• Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.

• Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

• Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать

влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой; затем то же самое повторить левой ногой.

- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем тоже самое повторить левой ногой.

После проведения уроков с использованием методических рекомендаций РФС проведено тестирование уровня физической подготовленности учащихся начальной школы.

Результаты тестирования на проверку уровня физической и технической подготовленности учащихся начальных классов выявили следующие показатели: можно сказать о достаточно невысоком уровне физической и технической подготовленности учащихся.

Затем, в результате использования опытной программы с модулем «Футбол» данные показатели претерпели существенные изменения. В частности, из данных контрольного итогового тестирования видно, что после педагогического эксперимента в обеих группах были отмечены положительные сдвиги в технике ведения мяча, а именно, в скорости (быстроты) выполнения двигательных действий с мячом. Так, испытуемые контрольной группы в ходе исследований улучшила свои показатели:

- в беге на 30 м с ведением мяча на 0,2 с;
- в челночном беге 30 м x 5 раз на 0,3 с;
- в ведении мяча с изменением направления на 0,3 с.

Тогда как, в экспериментальной группе после освоения опытной программы по технике ведения мяча улучшение аналогичных параметров составило:

- в прыжке и в беге на 30 м с ведением мяча на 0,7 с;
- в челночном беге 30 м x 5 раз на 0,7 с;
- в ведении мяча с изменением направления на 0,6 с.

Данный факт свидетельствует о том, что методически обоснованное использование опытной методики, способствовало улучшению техники передвижения, ведения мяча, координации движений у учащихся начальных классов в экспериментальной группе.

**Заключение.** В результате проведенного теоретического и экспериментального исследования, нами подтверждена обоснованность гипотезы, правомерность выдвинутой цели, решены поставленные задачи.

На основе проведенного исследования сделаны следующие выводы:

1. Построение процесса начального обучения технике футбола, основанного на положениях теории поэтапного формирования движений, делает

его управляемым и способствует повышению эффективности тренировочного процесса. В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к кумулятивной адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений.

2. Опытная методика проведения уроков физической культуры в начальных классах с элементами футбола, включает в себя мотивационный, двигательный (развивающий) и контрольный компоненты, взаимосвязанные между собой и обеспечивающие эффективность разработанной методики.

3. Анализ результатов педагогического эксперимента выявил эффективность предложенной методики для младшего школьного возраста.

С каждым годом участниками проекта становятся все больше регионов и школ. Это позволяет надеяться на дальнейшее развитие методического, научного сопровождения уроков физической культуры в средних общеобразовательных школах, в том числе с расширением игрового модуля «Футбол».

#### ***Список литературы:***

1. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. - Изд. 5-е, доп. - Москва : URSS : 2022. – 224 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. - М.: ФиС, 1987. – 143 с.
3. Золотарев, А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов / А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2004. – № 1-4. – С. 38-42.
4. Костюнина, Л.И. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л.И. Костюнина, Багайоко Дугуфана, Д.С. Николаев Д.С. // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 2. - С. 59-61.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов: Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Сов. Спорт, 2005. – 287 с.
6. Назаренко Л.Д., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И. От теории к инновационным практикам спортивного физического воспитания / Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 6. - С. 100-102.
7. Футбол: поуроч. прогр. для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ/ коллект.авторов – М.: Terra-Спорт, 2003. – 124 с.
8. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 1-4 классах общеобразовательных школ на основе футбола и для секции футбола в режиме продленного дня / А.Е. Власов, Д.О. Дресвянников, Н.А. Кочешков, А.Е. Орлов. – М.: 2021. – 185с.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

*Бражник Е.А.*

*преподаватель*

*Красюкова Е.Ю.*

*магистрант*

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»*

*Ушаков И.Е.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный аграрный  
университет имени В.Я. Горина»*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме обучения детей младшего школьного возраста плаванию при использовании вспомогательных средств. Особенностью методики является то, что на каждой тренировке выполнялся специальный комплекс упражнений, направленный на ускоренное обучение плаванию.

**Ключевые слова.** Плавание, дети 6-9 лет, методика ускоренного обучения, вспомогательные средства.

**Актуальность.** В настоящее время среди населения ведется пропаганда здорового образа жизни. Плавание является одним из самых востребованных видов спорта. Занятие плаванием позволяет укрепить мышцы и улучшить показатели функционального состояния. Кроме того, навыки, полученные на тренировках, позволят ребенку не только укрепить свое здоровье, но и повысить показатели физического развития, физической подготовленности.

Основное количество несчастных случаев на воде происходит по причине отсутствия навыков по плаванию. По статистике большая часть утонувших приходится на детей дошкольного и младшего школьного возраста. Ребенок, не умеющий плавать, оказавшись на берегу водоема, подвергает свою жизнь опасности. [1, 5]. Умение держаться на воде - страховка от несчастных случаев. Данный навык сохраняется на протяжении всей жизни и необходим каждому человеку, вне зависимости от возраста. В представленной статье мы рассматриваем процесс обучения плаванию детей 6-9 лет. Стоит отметить, что взятый нами возрастной диапазон выбран не случайно, так как он является наиболее благоприятным для обучения [3, 5].

На начальном этапе не все дети готовы к самостоятельной адаптации на воде, без опоры. Использование вспомогательных средств, специального инвентаря, наиболее благоприятно влияет на тренировочный процесс, тем самым, ускоряя процесс обучения плаванию, и позволяет разнообразить тренировки. Использование вспомогательных средств позволит больше заинтересовать ребенка и мотивировать его к занятиям [2, 4].

**Методы и организация исследования.** Нами был организован педагогический эксперимент, участниками которого стали 14 детей, возраста 6-9 лет (группа начальной подготовки). На начало тренировочных занятий испытуемые не имели никаких навыков обучению плаванию. Дети были распределены на две группы по 7 человек в каждой (контрольная и экспериментальная группы, далее КГ и ЭГ). Тренировочный процесс в каждой из групп осуществлялся три раза в неделю по 45 минут каждое (понедельник, среда, пятница). В ЭГ в тренировочные занятия были добавлены упражнения, направленные на обучение навыкам плавания с использованием вспомогательного инвентаря. Предполагалось, что использование инвентаря в тренировочном процессе детей будет способствовать лучшей адаптации к тренировочному процессу. Благодаря чему дети быстрее начнут держаться на воде. В то время как вторая группа (контрольная) осваивала навыки плавания с использованием классических упражнений без вспомогательных средств.

Сама методика предполагала выполнение пяти упражнений, каждое упражнение занимало в среднем по 5-7 минут, что бы дети привыкли к воде и смогли прочувствовать свое тело в бассейне. Отдых между упражнениями составлял около 1-2 минуты. При выполнении упражнений, входящих в экспериментальную методику, акцент делался на качество выполненных упражнений и сохранение положительного психоэмоционального настроения на тренировку.

Для оценки уровня усвоения тренировочного процесса в группах начальной подготовки мы использовали следующие контрольные упражнения:

- «Ныряние» оценивалось следующим образом: занимающемуся необходимо было погрузиться в воду с головой на вдохе (с).
- «Выдох в воду» испытуемым необходимо погрузиться с головой в воду и выдыхать через рот воздух (с).
- «Звезда на груди» испытуемому необходимо лечь лицом вниз на воду, руки и ноги в сторону. Продержаться в таком положении как можно дольше (с).
- «Звезда на спине» аналогичное упражнение с предыдущим, только испытуемый, лежа на воде, смотрит в потолок. В таком положении ему необходимо как можно дольше продержаться.
- «Стрела на спине» детям нужно было толкнуться от бортика ногами и, держа равновесие «проскользить» на спине по поверхности воды (м).

Педагогический эксперимент проводился с февраля 2022 по май 2022 года включительно. До, и по завершению педагогического эксперимента проводилось тестирование плавательных навыков. Экспериментальная методика будет считаться эффективной лишь в том случае, если усвоение технических элементов будет происходить за меньший промежуток времени и с достоверными показателями итогового тестирования в ЭГ по сравнению со входным тестированием; результатами итогового тестирования детей КГ.

**Результаты исследования.** Прежде чем производить тестирование мы оценили необходимое количество занятий для усвоения каждого упражнения. В

ходе эксперимента были получены следующие данные, представленные на рисунке.

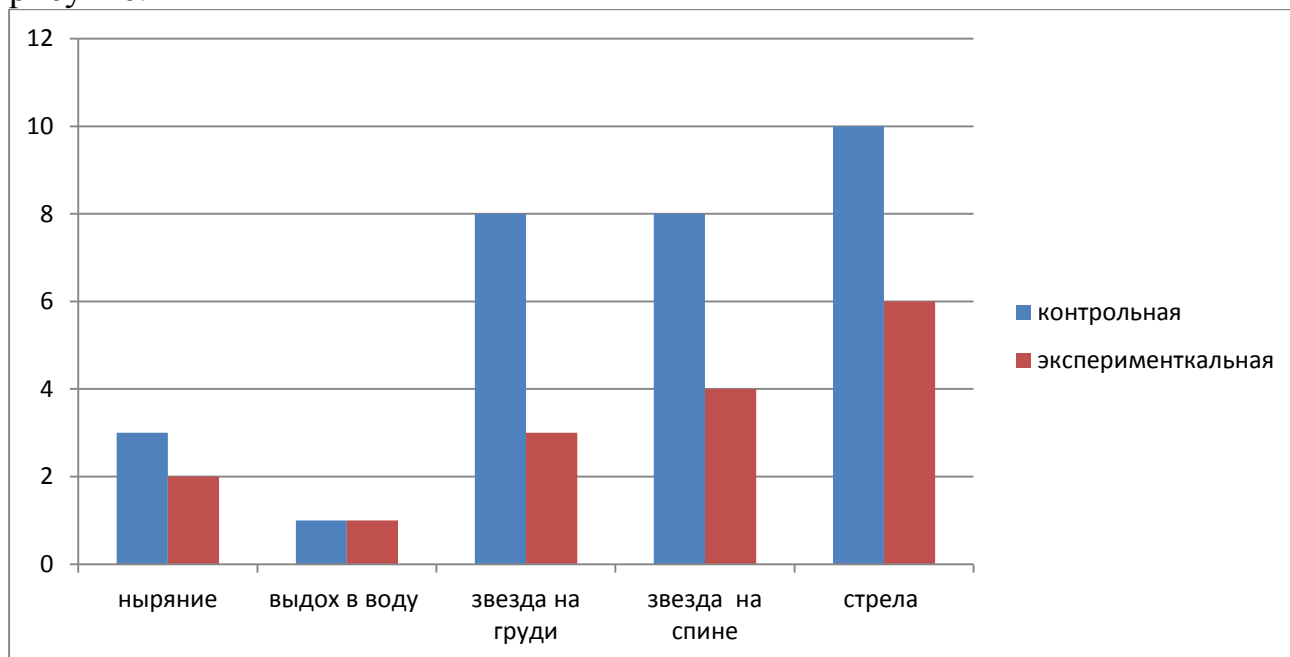


Рисунок - Количество занятий необходимое для освоения упражнений по плаванию

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной группы в ходе обработки данных, мы видим, что упражнение «Ныряние» дети ЭГ освоили на одно занятие раньше, чем дети КГ. Упражнение «Выдох в воду» дети обеих групп освоили за одно занятие, что обусловлено не высокой сложностью формирования данного навыка. Наибольшие различия в продолжительности усвоения выявлено в разучивании упражнения «Звезда на груди». В ЭГ, где использовались вспомогательные средства, дети освоили данное упражнение за 3 занятия, в КГ было затрачено 8 занятий. Вспомогательные средства при обучении данному упражнению позволяют удерживать нижнюю часть тела на поверхности, тем самым обеспечивая большую площадь опоры рук на доске. Благодаря инвентарю ребенок быстрее понимает, что при таком положении телу лежать на воде легко. В контрольной группе детям это упражнение давалось намного сложнее из-за отсутствия этой точки опоры, и в связи с этим, появляющимся чувством страха.

Подобная ситуация наблюдалась и в упражнении «Звезда на спине». В экспериментальной группе дети освоили данное упражнение в 2 раза быстрее, чем в контрольной. Дети без дополнительного инвентаря тяжело держались на воде, в большинстве случаев таз опускался вниз и, форма звезды переходила в вертикальную позицию. В свою очередь, дети с дополнительным оборудованием, в упражнении «звезда на спине» чувствовали себя устойчиво, конечности держались на плаву, сохранялась точка опоры, которая по мере освоения упражнения устранялась.

При выполнении упражнения «Стрела» занимающимся в ЭГ была предоставлена доска, поэтому они справились с упражнением в среднем на 4



занятия раньше, чем дети КГ. Усвоение данного упражнения заняло больше времени (10 занятий) так как им нужно было скользить по воде без дополнительной опоры и поддержки, преодолевая колебания тела из стороны в сторону.

В таблице 1 представлены результаты предварительных и итоговых замеров в экспериментальной группе и уровень достоверности отличий.

Таблица 1 - Результаты предварительного и итогового тестирования детей ЭГ(n=7)

№ п/п	Упражнение	Экспериментальная группа, X±m		Достоверность
		До	После	
1	«Ныряние» (с)	5 ± 0,6	15 ± 1,3	p<0,05
2	«Выдох в воду» (с)	1,7 ± 0,1	5,8 ± 0,4	p<0,05
3	«Звезда на груди» (с)	2 ± 0,2	20 ± 1,8	p<0,05
4	«Звезда на спине» (с)	2 ± 0,2	20 ± 1,8	p<0,05
5	«Стрела» (м)	2,3 ± 0,2	6,7 ± 0,5	p<0,05

Как видно из табл. 1, в экспериментальной группе дети улучшили свои показатели во всех 5 контрольных упражнениях. Так в нырянии дети улучшили свои показатели с 5 секунд до 15 секунд. Выдохи в воду дети до начала эксперимента делали в среднем 1,7 секунд, после эксперимента они могли держаться под водой, имея достаточный запас и объем кислорода в легких, почти 6 секунд. Упражнение «звезда на груди» как и «звезда на спине» обучающиеся улучшили в 10 раз с 2 секунд до 20 секунд в двух упражнениях. В упражнении стрела так же наблюдается достоверный прирост результатов, дети до эксперимента скользили 2,3 метра, а после 6,7 метров. Все отличия являются достоверными на 5%-ном уровне значимости (P<0,05). Обращаем внимание на то, что усвоение всех элементов в ЭГ происходило быстрее, чем в КГ.

Таблица 2 - Результаты предварительных и итоговых замеров в контрольной группе n=7

№ п/п	Упражнение	Контрольная группа, X±m		Достоверность
		До	После	
1	«Ныряние» (с)	4,8 ± 0,5	10 ± 1,2	p<0,05
2	«Выдох в воду» (с)	1,8 ± 0,1	4,2 ± 0,3	p<0,05
3	«Звезда на груди» (с)	1,9 ± 0,3	12,2 ± 1,1	p<0,05
4	«Звезда на спине» (с)	1,9 ± 0,3	12,2 ± 1,1	p<0,05
5	«Стрела» (м)	2,2 ± 0,2	4,8 ± 0,4	p<0,05

Занимающиеся КГ также улучшили свои показатели, которые представлены в таблице 2. В упражнении «ныряние» задержка дыхания под водой увеличилась с 4,8 секунд до 10 секунд. В упражнении «выдох в воду» с 1,8 секунд улучшили до 4,2 секунд. В упражнении «звезда» как на спине, так и на

груди, результат повысился с 1,9 секунд до 12,2 секунд. Проскальзывание в упражнении «стрела» дети улучшили с 2,2 метров до 4,8 метров. Все отличия являются достоверными на 5%-ном уровне значимости ( $P < 0,05$ ).

Если прирост результатов достоверен и в контрольной и в экспериментальной группе, то в чем же эффективность нашей методики. Обратим внимание на таблицу ниже, в которой представлены итоговые результаты КГ и ЭГ (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов итогового тестирования детей КГ и ЭГ (n=14)

№ п/п	Упражнение	X±m		Достоверность
		КГ	ЭГ	
1	«Ныряние» (с)	10 ± 1,2	15 ± 1,3	p<0,05
2	«Выдох в воду» (с)	4,2 ± 0,3	5,8 ± 0,4	p<0,05
3	«Звезда на груди» (с)	12,2 ± 1,1	20 ± 1,8	p<0,05
4	«Звезда на спине» (с)	12,2 ± 1,1	20 ± 1,8	p<0,05
5	«Стрела» (м)	4,8 ± 0,4	6,7 ± 0,5	p<0,05

Как видно из таблицы 3 во всех испытаниях дети из ЭГ имеют средний результат выше, чем дети из КГ. Все отличия являются достоверными на 5%-ном уровне значимости ( $P < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, можно говорить о том, что экспериментальная методика с использованием вспомогательных средств будет способствовать более быстрой адаптации детей к условиям водной среды, снижению страха водобоязни и успешному усвоению плавательных навыков.

#### **Список литературы:**

1. Безруких, Н.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка [Текст] / Н.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер - М.: Издательский центр «Академия», 2002. С. 258-273.
2. Булгакова, Н.Ж. Методика обучения технике плавания: метод. разработ. для слушателей фак. усоверш [Текст]. / Н.Ж. Булгакова.- М. Б. и.- 1980.- 40с.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ: Астрель, 2005. - 160с.
4. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию [Текст] / В.С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
5. Викулов А.Д., Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебных заведений / А.Д Викулов.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.- 367с.

## ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ТЕРАРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Бутакова Е.Д.*

*старший преподаватель*

*Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация:** В статье изложены результаты научного исследования эффективности применения упражнений тераробики на занятиях со студентами специальной медицинской группы. В частности, была проанализирована эффективность применения упражнений тераробики для повышения уровня физической подготовленности и развития физических способностей у студентов специальной медицинской группы на основании апробации комплексной методики тренировок. Исследование проводилось в течение 2022 года при участии 20 студентов специальной медицинской группы в возрасте 19-20 лет. В результате исследования выявлено положительное действие методики тренировок с применением упражнений тераробики на физическую подготовленность студентов, а также мотивацию ведения здорового образа жизни. Со стороны самих студентов была дана положительная оценка разработанной методики по сравнению с традиционными тренировками.

**Ключевые слова.** Тераробика, аэробика, специальная медицинская группа, терасеты, эластичные ленты, физическая подготовленность.

**Актуальность.** В настоящее время достаточно большая часть студентов имеет те или иные хронические заболевания, слабое физическое развитие, по причине чего, в рамках обучения дисциплине «Физическая культура», они определяются в специальную медицинскую группу. В содержание занятий с такими студентами наибольшее внимание уделяется профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Актуальность проблемы исследования состоит в том, что зачастую в вузах программа по дисциплине «Физическая культура» рассчитана на студентов основной и подготовительной группы, в то время как обучение студентов специальной медицинской группы ограничивается теоретическими занятиями. Разнообразие форм заболеваний и отклонений в физическом развитии обуславливают сложность в разработке групповых программ по лечебной физической культуре. В этом аспекте значимую роль играют новые формы оздоровительных видов спорта, которые исключают сложные движения и высокоударную нагрузку. К таким видам спорта относится тераробика – направление оздоровительной аэробики.

Несмотря на то, что программа тераробики была разработана еще в 1995 году немецким тренером Ю. Вайсхарзом, популярность в зарубежном спорте она начинает приобретать только сейчас [1]. В России на сегодняшний день занятия по тераробике проводятся только в некоторых спортивных клубах, а комплексных методик, позволяющих внедрять этот вид спорта в физическое воспитание студентов, в научно-методической литературе не представлено.

Теоретической основой исследования стали работы авторов в следующих направлениях:

– специфика организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: Э.В. Егорычева, Т.А. Путилина, П.Г. Семенкина, С.И. Филимонова и др.;

– применение упражнений аэробики на занятиях со студентами специальной медицинской группы: Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко, И.В. Маслова, О.Г. Румба, М.М. Пивнева, Е.В. Токарь и др.;

– методические аспекты занятий тераробикой и аэробикой с эластичными лентами: Р.Ю. Янг, Х.М. Чой и др.

При этом анализ научно-исследовательской литературы показал отсутствие исследований по проблеме применения упражнений тераробики на занятиях со студентами специальной медицинской группы. В сочетании со значительными преимуществами тераробики, изложенными в основной части статьи, этот факт обуславливает актуальность и новизну настоящего исследования.

**Цель исследования** – выявить эффективность применения упражнений тераробики на занятиях со студентами специальной медицинской группы. Теоретическая значимость исследования обусловлена уточнением специфики упражнений тераробики и возможностью дальнейшей разработки методик физического воспитания для студентов специальной медицинской группы. Практическая значимость исследования обусловлена возможностью применения разработанной методики занятий преподавателями высших учебных заведений и тренерами для повышения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

**Организация и методы исследования.** Эмпирическое исследование проводилось на базе Спортивного комплекса им. В.И. Алексеева (г. Санкт-Петербург) при участии 20 студентов специальной медицинской группы, возраст 19-20 лет. Все испытуемые были женского пола. По виду нарушений здоровья все испытуемые разделились на несколько групп:

- миопия – 40% (8 человек);
- сколиоз – 25% (5 человек);
- вегетососудистая дистония – 15% (3 человека);
- пролапс митрального клапана – 15% (3 человека);
- гастрологические нарушения – 5% (1 человек).

Как можно увидеть, большинство студентов отнесены в специальную медицинскую группу по причине миопии и сколиоза (65%).

В рамках исследования эффективности применения упражнений тераробики использовались следующие методы: анализ научно-исследовательской литературы, экспериментальный метод, метод тестирования и анкетирования, методы математической статистики. Полученные данные обрабатывались с применением программ Excel и SPSS Statistic.

Тестирование исходного уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы проводилось по методике Э.В. Егорычевой и

А.Д. Викулова [2]. Оценка показателей проводилась в соответствии с разработанными авторами методики критериями. Для оценки физической подготовленности спортсменов использовались следующие методики:

1) теппинг-тест для оценки быстроты рук: ведущей рукой необходимо попеременно касаться двух кружков, расположенных справа и слева от второй руки. Оценивается время, за которое выполнено 50 попеременных движений;

2) подъем туловища из положения лежа для оценки выносливости мышц живота, бедер и спины: исходное положение – лежа на полу, руки на лопатках, необходимо поднять туловище таким образом, чтобы локти коснулись бедер. Показателем эффективности является количество подъемов, выполненное за 30 секунд;

3) бросок мяча из-за головы для оценки взрывной силы: исходное положение – сед на пятках, в руках набивной мяч ( $m=2$  кг), осуществляется бросок из-за головы двумя руками. Показателем эффективности является длина дистанции мяча в метрах;

4) наклон вперед для оценки гибкости: исходное положение – сидя на полу с прямыми ногами, ноги упираются в скамейку, расстояние между стопами – 25-30 см. Необходимо наклониться с вытянутыми руками. Оценивается расстояние от начала скамейки до кончиков пальцев в см;

5) стойка на одной ноге для оценки координации: исходное положение – стоя на одной ноге, пятка второй ноги упирается в колено, глаза закрыты, руки на поясе. Измеряется время в секундах, в течение которого студент может держать равновесие.

Основным средством развития физической подготовленности студентов рамках выполнения упражнений тераробики стали терасеты – специальные ленты из латекса, фиксируемые на кистях и голених, занимающихся тераробикой и различающиеся по уровню сопротивления. Ленты подбирались в соответствии с показателями здоровья занимающихся, изначально использовались ленты с наименьшим сопротивлением.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тераробика представляет собой один из самых новых разновидностей оздоровительной аэробики. Отличием от других направлений является использование специального комплекса лент с креплениями на руки и на ноги, выступающих в качестве амортизатора движений. Данные ленты позволяют создать дополнительную нагрузку без применения сложных координационных движений и высокоударных упражнений [1]. Тераробика, как новое направление аэробики, в своей основе имеет синтез гимнастических упражнений, стретчинга и танцевальных движений, выполняемых в аэробном режиме. Занятия тераробикой проходят под ритмичное музыкальное сопровождение. В сочетании с несложными движениями и возможностью дифференцированной нагрузки тераробика положительно влияет на мотивацию к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни в целом, а также позволяет реализовать на занятиях индивидуальный подход к каждому студенту в зависимости от состояния его здоровья. Важными аспектами упражнений

тераробики для студентов специальной медицинской группы являются возможность самостоятельного регулирования нагрузки за счет различного уровня растяжения лент и равномерная нагрузка на мышцы.

Аэробные упражнения являются неотъемлемой частью оздоровительной физической культуры. О.Г. Румба и М.М. Пивнева отмечают, что наибольший оздоровительный эффект для сердечно-сосудистой, респираторной систем, опорно-двигательного аппарата оказывает именно аэробная нагрузка. Оздоровительная аэробика является средством профилактики избыточного веса, который может возникать вследствие гиподинамии студентов с нарушениями здоровья. Важным преимуществом оздоровительной аэробики является высокая моторная плотность при комбинированной аэробной и силовой нагрузке [5]. При этом аэробика чаще используется в физкультурных занятиях со студентами основной группы, в то время как для студентов специальной медицинской группы предлагаются теоретические занятия или лечебная физкультура.

В зарубежных исследованиях эффективность упражнений с эластичными лентами рассматривается чаще всего в контексте занятий с пожилыми людьми, обладающими ослабленным здоровьем. Так, например, Р.Ю. Янг, на основе исследования эффективности занятий с эластичными лентами для пожилых людей отмечает улучшение у них гибкости и координации движений. По мнению Х.М. Чой, занятия тераробикой способствуют улучшению физической формы верхней и нижней частей тела, а также сердечно-сосудистой системы у пожилых людей. В отечественных исследованиях (Э.Р. Антонова, Е.В. Токарь) выделяются такие преимущества новых направлений аэробики и тераробики, как:

- 1) комплексное воздействие на организм: развитие физических показателей (скоростно-силовые качества, гибкость, координация, выносливость), тренировка кардио-респираторных функций организма;
- 2) доступность для людей со слабым здоровьем за счет интенсивности занятий при сохранении низкой ударности тренировок;
- 3) возможность реализации индивидуального подхода за счет различного размера и различной степени жесткости лент;
- 4) благоприятная психологическая атмосфера и позитивный настрой за счет музыкального сопровождения и танцевальных элементов [1].

Таким образом, описанные преимущества позволяют организовать занятия с учетом требований и рекомендаций к занятиям физической культурой со студентами специальной медицинской группы. Для проверки эффективности упражнений тераробики целесообразно провести эмпирическое исследование, в ходе которого будет разработана и апробирована методика занятий.

В рамках исследования будут эмпирически проверены следующие гипотезы:

- 1) использование комплексной методики с применением упражнений тераробики эффективно для повышения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы;

2) студенты специальной медицинской группы положительно оценивают упражнения тераробики, что повышает уровень их мотивации к тренировкам.

Исследование проводилось в течение 2022 года и включало в себя три этапа. Результаты исследования представлены в соответствии с каждым этапом:

1) констатирующий этап, целью которого является определение исходного уровня физической подготовленности студентов и разработка программы занятий с использованием упражнений тераробики. Тестирование студентов осуществлялось по пяти методикам, позволяющим оценить основные физические показатели. По итогам исследования был выявлен средний и ниже среднего уровни физической подготовленности. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования физической подготовленности студентов на констатирующем этапе (средний показатель)

Критерий	Показатель
Теппинг-тест (с)	10,7
Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек)	16,5
Бросок мяча из-за головы (m=2 кг), м	2,67
Наклон вперед (см)	14,5
Стойка на одной ноге (с)	11,3

В соответствии с критериями оценивания, изложенными в методике Э.В. Егорычевой и А.Д. Викулова, данные показатели относятся к низким и ниже среднего (2-3 балла по пятибалльной шкале). Это подтверждает целесообразность разработки методики и реализации комплекса занятий с применением упражнений тераробики.

Также на этом этапе была разработана комплексная методика тренировок с применением упражнений тераробики. Цель методики – повышение уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

В основе методики лежат требования к занятиям физической культурой со студентами специальной медицинской группы. Спецификой организации занятий для таких студентов являются малые группы, исключение упражнений, связанных с наклонами, прыжками, напряжением, скручиванием, высокоударными нагрузками [4]. Важную роль играет индивидуальный подход, поскольку состояние здоровья каждого студента в группе различно. Именно поэтому целесообразно проводить занятия в малых группах, в которые объединяются студенты со схожими показателями здоровья. В течение всего занятия должен осуществляться контроль таких физических показателей, как пульс, частота дыхания, а также внешние признаки утомления. Все студенты были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой для возможности реализации данных принципов.

Упражнения были разработаны с учетом требования к организации и проведению занятий по физической культуре в вузе студентов специальной

медицинской группы, а также систем тренировок по аэробике в вузе тренировок с использованием эластичных лент.

Тренировки проходили два раза в неделю в течение двух месяцев. Продолжительность одного занятия – 60 минут. Каждое занятие включало три части:

- 1) подготовительная часть – разминка, стретчинг (растяжка);
- 2) тренировка;
- 3) заключительная часть: упражнения на растягивание и расслабление.

Разработанная методика включала в себя следующие типы аэробных упражнений с использованием латексных лент:

– упражнения для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук, подъем рук, раздвижение рук в стороны, «Гребля»;

– упражнения для развития мышц туловища: диагональные движения для укрепления мышц туловища;

– упражнения для развития мышц ног: отведение и приведение ног, сгибание ног.

Все упражнения выполнялись под ритмичную музыку, эластичные ленты подбирались в соответствии с физическими показателями и возможностями каждого студента. Упражнения предлагались студентам по принципу «от простого к сложному», на первых занятиях использовались ленты с минимальным напряжением. Увеличение ЧСС должно происходить плавно в ходе разминки до значений, соответствующих аэробным тренировкам. На этапе выполнения упражнений тераробики достигается пик ЧСС и затем постепенно снижается к заключительному этапу. На заключительном этапе происходит снижение ЧСС до показателей покоя.

Важной особенностью упражнений является их циклический характер, который позволяет равномерно дозировать нагрузку и избегать излишнего напряжения. При этом контроль нагрузки во время упражнений не требует специального оборудования, а осуществляется путем измерения основных показателей. В ходе занятий оценивалось общее физическое состояние студентов, происходил замер частоты пульса, частоты дыхания перед занятием, во время занятия и после занятия. В случае превышения показателей нагрузка снижалась или прекращалась. Замер пульса в каждой части занятия осуществляется занимающимися самостоятельно, методом пальпации. Для студентов специальной медицинской группы на пике тренировки максимальным показателем ЧСС является 130-140 уд/мин.

3) на третьем этапе было проведено повторное тестирование, и сформулированы выводы об эффективности реализованной методики. Для повторного тестирования использовались те же методики, что и на констатирующем этапе.

Сравнительный анализ результатов тестирования на констатирующем и формирующем этапах показал положительную динамику по всем показателям. Было выявлено, что применение упражнений тераробики позволило положительно повлиять на такие физические качества студентов специальной



медицинской группы, как быстрота, сила, гибкость, координация и выносливость. Общий уровень физической подготовленности повысился (см. таблицу 2).

Таблица 2 – Сравнительные результаты исследования физической подготовленности студентов ( $X \pm m$ )

Критерий	Констатирующий этап	Формирующий этап	P
Теппинг-тест (с)	10,7	8,2	$p \leq 0.05$
Подъем туловища (кол-во раз за 30 с)	16,5	21	$p < 0,05$
Бросок мяча из-за головы (м)	2,67	3,01	$p > 0.05$
Наклон вперед (см)	14,5	22,5	$p \leq 0.05$
Стойка на одной ноге (с)	11,3	19,2	$p \leq 0.05$

Из данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что после реализации серии занятий с применением упражнений тераробики выявлена положительная динамика в группе студентов по каждому из тестов: теппинг-тесту, тестам «Подъем туловища», «Бросок мяча из-за головы», «Наклон вперед» и тесту «Стойка на одной ноге».

Наиболее выраженные различия были отмечены по результатам тестов «Наклон вперед» (прирост на 55%) и «Стойка на одной ноге» (прирост на 70%). Следовательно, упражнения тераробики наиболее положительно повлияли на такие физические показатели, как гибкость и координация движений. Можно предположить, что это обусловлено широким применением в ходе занятий не только аэробных, но и танцевальных движений, а также элементов стретчинга, требующих развитой координации и гибкости.

С целью проверки достоверности результатов был проведен анализ при помощи t-критерия Стьюдента. Статистически подтвердились различия по всем тестам, кроме теста «Бросок мяча из-за головы» ( $p > 0.05$ ), однако показатели по нему также улучшились. Можно предположить, что при дальнейшем применении упражнений результаты также повысятся.

После реализации серии занятий студентам была предложена анкета, в которой предлагалось дать оценку разработанной методике. Всего анкета включала два вопроса. Результаты ответа на первый вопрос представлены на рисунке 1.

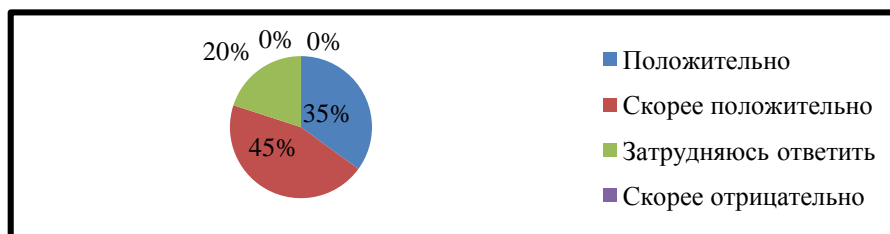


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос «Как вы оцениваете занятия физической культурой с применением упражнений тераробики?»

Как можно увидеть, все респонденты оценили занятия либо положительно, либо затруднились ответить, отрицательный ответ не дал ни один человек. Результаты ответа на второй вопрос представлены на рисунке 2.

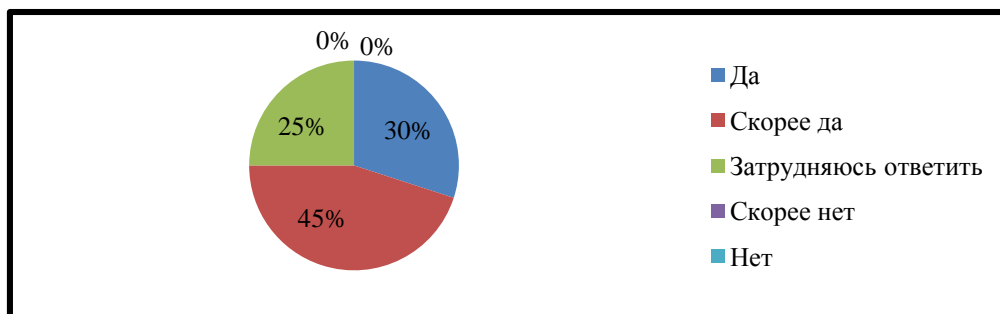


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос «Хотели ли бы Вы в дальнейшем продолжить занятия тераробикой в вузе?»

Из представленной диаграммы можно увидеть, что большинство студентов хотели бы и дальше продолжать занятия тераробикой в спорткомплексе вместо теоретических занятий или занятий лечебной физической культурой в вузе. Таким образом, более 80% респондентов оценили преимущества тренировок с использованием упражнений тераробики с использованием эластичных лент под ритмичную музыку.

**Заключение.** В результате проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1) внедрение разработанной методики с использованием упражнений тераробики позволило положительно повлиять на общий уровень физической подготовленности и такие физические качества студентов специальной медицинской группы, как быстрота, сила, гибкость и координация;

2) методика тренировок с применением упражнений тераробики была положительно воспринята самими студентами, что, в свою очередь, положительно влияет на результаты тренировочного процесса за счет повышения интереса и уровня мотивации, а также способствует повышению мотивации ведения здорового образа жизни, что особенно важно для студентов специальной медицинской группы с ослабленным здоровьем.

Данное исследование имело ряд ограничений, среди которых:

- относительно малая выборка респондентов (20 человек);
- относительно малый период проведения занятий (два месяца);
- включение в исследование респондентов одного пола (только девушки);
- включение в исследование респондентов с преобладанием таких нарушений здоровья, как миопия и сколиоз.

Дальнейшее направление исследования предполагает изучение эффективности применения упражнений тераробики при участии большего числа респондентов обоих полов, обладающих различными нарушениями здоровья.

### ***Список литературы:***

1. Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с.
2. Егорычева, Э.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / Э.В. Егорычева, А.Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-otsenka-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-spetsialnoy-meditsinskoj-gruppy> (дата обращения: 16.08.2022).
3. Маслова, И.В. Оздоровление учащихся в учебных заведениях Российской Империи: историческая ретроспектива и современные тенденции / И.В. Маслова, И.Е. Крапоткина, В.А. Мартынова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5.– С. 44-46.
4. Путилина, Т.А. Цели и задачи занятий физической культурой в специальной медицинской группе / Т.А. Путилина, В.В. Мнойн // Таврический научный обозреватель. – 2017. – №10-2 (27). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tseli-i-zadachi-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-spetsialnoy-meditsinskoj-gruppe> (дата обращения: 18.08.2022).
5. Румба, О.Г. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / О.Г. Румба, М.М. Пивнева // Вестник спортивной науки. – 2014. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitel'naya-aerobika-kak-sredstvo-povysheniya-somaticheskogo-zdorovya-studentov-spetsialnyh-meditsinskih-grupp-1> (дата обращения: 18.08.2022).

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Быстрова О.Л.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Калинин В.Е.**

*старший преподаватель, доцент  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической  
культуры и спорта»  
Волгоград, Россия*

**Березина Л.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты применения организационно-методических условий организации двигательного режима детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Ключевые слова.** Дети старшего дошкольного возраста, организованная двигательная активность, самостоятельная двигательная активность, двигательный режим, средства физической культуры.

**Актуальность.** По мнению многих авторов, двигательная активность в дошкольном периоде выполняет уникальную роль стимулятора комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка. Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для усвоения и развития основных физических качеств, двигательных навыков и функциональных способностей [1, 3].

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, однако она не всегда реализуется должным образом. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и дошкольном учреждении. Продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз увеличивается, дети все больше времени проводят за компьютерными играми, просмотрами телепередач и т.д. Исследования ряда авторов выявили недостаточную двигательную активность дошкольников во время пребывания их в детском саду, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении [1, 2].

А так как движения являются основным компонентом каждого вида детской деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) объясняется необходимость более глубокого изучения двигательной активности

ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития [3-5].

**Цель исследования:** обоснование эффективности организационно-методических условий в организации двигательного режима детей 6-7 лет.

**Объект исследования:** организация двигательного режима детей 6-7 лет.

**Предмет исследования:** организационно-методические условия двигательной активности детей 6-7 лет.

**Задача исследования:** экспериментально обосновать эффективность организационно-методических условий в организации двигательного режима детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Методы и организация исследования.** В ходе работы был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Рассматривались вопросы, связанные с особенностями соматического, психофизического развития и функциональных возможностей дошкольников. Изучались программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, что позволило раскрыть особенности их содержательного и организационно-методического обеспечения.

Для проверки эффективности организационно-методических условий был проведен эксперимент с января по май 2022 гг. в МБДОУ детский сад № «258» г. Ульяновска. В эксперименте принимали участие дошкольники 6-7 лет, распределенные на контрольную 28 человек и экспериментальную группу 26 человек. Контрольная группа занималась по программе Безруких М.М. «Ступеньки к школе» Образовательная программа дошкольного образования ФГОС. В программу экспериментальной группы вошли организационно-методические условия, направленные на повышение двигательного режима дошкольников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании аналитического обзора, в дальнейшем были предложены организационно-методические условия в организации двигательного режима (далее ДР) детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Организационно-методические условия включали в себя следующие формы работы:

1) ежедневная утренняя гимнастика (игрового характера; с использованием полосы препятствий; с использованием простейших тренажеров (детский эспандер);

2) физкультурные занятия 3 раза в неделю (используются подвижные игры и физические упражнения, подобранные с учетом уровня ДА детей);

3) дополнительные занятия в первой половине дня (звуковая гимнастика по методу трехфазного дыхания О. Лобановой)

4) дополнительные занятия во второй половине дня после дневного сна (точечный массаж по А. Уманской);

5) физкультурные праздники («Атлетик-квест», «Чемпионом стать хочу», ежемесячные «Малые тематические спортивные праздники «Олимпиец»). Праздники проводились в приключенческой форме, конкурсы охватывали

основные виды деятельности и психофизические факторы, формирующие здоровье;

6) прогулка (ежедневные);

7) логоритмическая гимнастика (проводилась 3 раза в неделю, продолжительностью 15-25 минут в игровой форме).

На предварительном этапе эксперимента были проведены исследования по выявлению исходного уровня ДА и физической подготовленности дошкольников экспериментальной и контрольной групп.

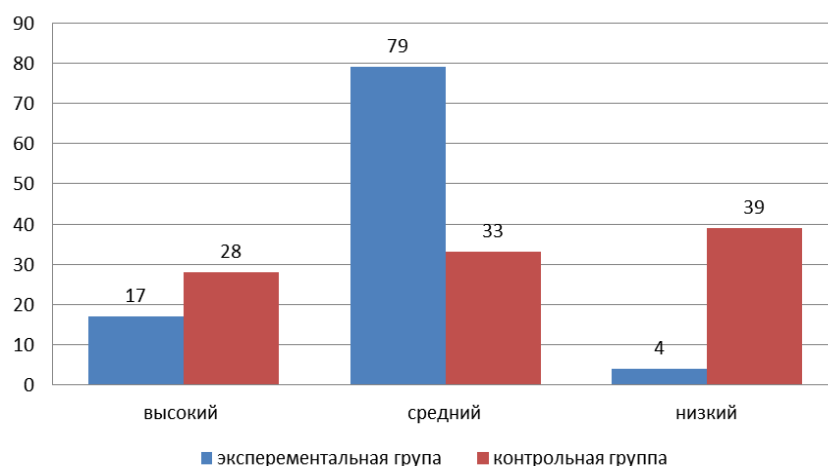


Рисунок 1 - Показатели ДА детей старшего дошкольного возраста до эксперимента

Полученные результаты оценки ДА дошкольников по методике Руновой М.А. выявили высокий уровень в КГ у 28% детей (11 чел.), в ЭГ - у 17% (6 чел.). Среднему уровню в КГ соответствовали 33% детей (15 чел.), в экспериментальной - 79% детей (24 чел.). Низкий уровень ДА наблюдался в контрольной группе у 39% детей (16 чел.) и в ЭГ у 4% дошкольников (1 чел.). Таким образом, полученные результаты ДА дошкольников свидетельствуют о недостаточном количестве суточных локомоций, обеспечивающих нормальное функционирование систем организма.

Результаты исходного тестирования физической подготовленности мальчиков и девочек КГ и ЭГ выявили однородность результатов по всем тестовым заданиям (табл.).

В соответствии с полученными результатами исходного обследования (табл.) были предложены организационно-методические условия, направленные на повышение физической активности дошкольников в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

За период исследования у дошкольников обеих групп выявлена положительная динамика в результатах физической подготовленности, однако, в ряде тестов выявлена межгрупповая достоверность различий (табл.).

В экспериментальной группе по всем показателям тестовых заданий произошли достоверные изменения:

– кол-во приседаний за 30 сек –  $t = 4,2$ ;  $P < 0,01$ ;

- Бег 10 м, сек –  $t = 0,5$ ;  $P < 0,05$ ;
- «Поймай линейку», см –  $t = 3,9$ ;  $P < 0,01$ ;
- Прыжок в длину с места, м –  $t = 6,3$ ;  $P < 0,01$ ;
- Наклон сидя, см –  $t = 1,1$ ;  $P < 0,05$ .

Таблица - Показатели физической подготовленности ЭГ и КГ за период проведения педагогического эксперимента

Период исследования	Статистические характеристики	Показатели				
		Кол-во приседаний за 30 сек	Бег 10 м, сек	«Поймай линейку», см	Прыжок в длину с места, м	Наклон сидя, см
Экспериментальная группа						
До эксперимента	Хср.	23,8	2,4	37,7	103,0	4,4
	$\delta$	3,1	0,1	8,9	14,1	1,0
	V	13	4,1	23,6	13,7	22,7
	Sx	0,6	0,02	1,9	3,0	0,2
После эксперимента	Хср.	26,9	2,3	30,6	119,6	4,6
	$\delta$	2,6	0,3	7,3	12,6	0,9
	V	9,6	13	23,8	10,5	19,5
	Sx	0,5	0,06	1,6	2,7	0,2
t расчетное		4,2*	0,5	3,9*	6,3*	3,2*3,4
t критическое		2,08				
Контрольная группа						
До эксперимента	Х ср.	23,1	2,6	37,3	103,3	4,9
	$\delta$	2,1	0,3	9,7	11,3	0,9
	V	9	11,5	26	10,9	18,3
	Sx	0,4	0,06	2,1	2,4	0,2
После эксперимента	Х ср.	24,2	2,5	31,8	106,1	3,6
	$\delta$	2,2	0,3	7,1	10,4	0,7
	V	9	12	22,3	9,8	19,4
	Sx	0,5	0,06	1,5	2,2	0,15
t расчетное		2,9* 2,8	2,9	2,8*2,6	6,3	1,1
t критическое		2,06				

В контрольной группе достоверные изменения произошли в двух тестовых заданиях из пяти («Кол-во приседаний за 30 сек», «Поймай линейку» при значениях ( $P < 0,01$ ).

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты в ходе педагогического эксперимента дают основание утверждать, что предложенные организационно-методические условия двигательного режима детей 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения способствовали наиболее эффективному улучшению показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы. Это подтверждают данные сравнительного анализа

итогового тестирования дошкольников экспериментальной и контрольной групп.

***Список литературы:***

1. Безруких, М.М. Ступеньки к школе. Образовательная программа дошкольного образования / М.М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: Дрофа, 2018. – 100 с.
2. Березина, Л.А. Эффективные средства активизации двигательной и познавательной деятельности школьников / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. XVI Международная научно-практическая конференция: сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2018. – С. 73-79.
3. Костюнина Л.И. Системный подход к формированию ритмичности у дошкольников / Л.И. Костюнина, М.В. Кошелева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2007. - № 5 – С.31-34.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов и колледжей / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
5. Самойлюк, Т.А. Дыхательная гимнастика. метод. рекомендации / Т.А. Самойлюк, Т.С. Демчук Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. Брест: БрГУ, 2018. – 30 с.



## КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

*Волгарь В.А.*

*магистрант*

*Быстрова О.Л.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Березина Л.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по обоснованию коррекции нарушения осанки у девочек 13-14 лет средствами волейбола. На первом этапе были определены методы и методические приемы, средства коррекции осанки. На втором была апробирована методика с применением игрового метода и поводящих упражнений для обучения технике игры в волейбол. В ходе исследования проводилось контрольное тестирование у юных волейболисток, которое подкреплялось итоговыми результатами.

**Ключевые слова.** Осанка, корригирующая гимнастика, средства волейбола, девочки 13-14 лет.

**Актуальность.** Здоровье школьников один из основных резервов благополучия общества и государства. И миссия государства состоит в том, чтобы воспитать будущих граждан России здоровыми, всесторонне и физически развитыми, трудоспособными. В оздоровительных задачах урока физической культуры огромное внимание уделяется формированию правильной осанки, что в процессе дальнейшей жизнедеятельности обуславливает гармоничное развитие различных мышечных групп, всех систем организма.

Разделы программы для специальных медицинских групп в средних классах предполагают распределение нагрузки в соответствии с биологическими и психолого-педагогическими особенностями процесса взросления подростка в возрасте 13-16 лет. Программа, включающая физическую активность, осуществляемая во время обучения, и физическая активность «свободного времени» [1], направлены на сохранения здоровья, развитие двигательных навыков и умений. Но по данным статистики последних лет огромный пробел наблюдается в усреднении ученика при его оценивании, что ведет к снижению интереса к достижению. Многие учителя не рискуют применять игровые виды спорта и обучение техническим приемам игры как средство коррекции состояния здоровья.

Ряд авторов Е. А. Шершавенко, (2002); Е. В. Хромин, (2001) утверждают, что именно волейбол можно использовать для коррекции нарушения осанки так как многообразные упражнения, направленные на взаимодействия с мячом и без него, позволяют вносить изменения, корректировать технику выполнения и в сочетании с нагрузкой следить за правильностью исполнения. Изменяя и комбинируя методы при обучении игре в волейбол учитель, вовлекая в работу различные группы мышц

способствует развитию мышечного корсета и коррекции осанки [3, 4].

**Цель исследования** – коорекция осанки девочек 13-14 лет средствами волейбола.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения г. Москвы «Школа № 504» с сентября 2022 года по май 2022 года. Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 24 школьницы 7х классов 13-14 лет, которые составили КГ и ЭГ, по 12 человек в каждой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** КГ и ЭГ занималась по «Программе физической культуры учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» в соответствии с ФГОС. КГ- на уроках физкультуры занималась 2 и 3-ю четверть (15 ч. - волейбол, 15 ч.- подвижные игры, 15 ч. - корригирующая гимнастика); по программе внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению 2 раза в неделю в течении учебного года посещали секцию «Здоровье» (коррегирующая гимнастика, подвижные игры). ЭГ занималась по предложенной методике: на уроках, так же как и, в КГ (15 ч. - волейбол, 15 ч.- подвижные игры, 15 ч. - коррегирующая гимнастика), а во внеурочное время посещали секцию «Волейбол» 2 раза в неделю (волейбол, специальная коррегирующая гимнастика, подвижные игры).

Таблица - Средства коррекции осанки девочек 13-14 лет

№	Дефекты осанки	Корригирующие упражнения
1.	Сутулая спина	способствуют укреплению мышц шеи, плечевого пояса, груди, спины, с акцентом на развитие силы и силовой выносливости мышц, фиксирующих лопатки, сведенные вместе
2.	Круглая спина	самовытяжение в висе и в положении лежа на спине на наклонной плоскости с подложенным под область кифоза упругим валиком, упражнения с глубокими наклонами назад и фиксацией поз, характеризующиеся подчеркнутым прогибанием тела (например, наклоны назад с набивным мячом, фиксация гимнастического моста).
3.	Кругловогнутая спина	на развитие силы и силовой выносливости мышц живота; на растягивание мышц передней поверхности бедра, укрепления мышцы задней поверхности бедра, растяжения мышцы спины в нижнегрудном и поясничном отделах позвоночника, с акцентом на
Общие рекомендации к развитию мышц спины и живота: необходима работа с проксимальной (лежа на спине, ноги закреплены) и дистальной (лежа на животе, с удержанием руками о гимнастическую стенку) опорой. Положения чередуются с упражнениями на расслабление. В проксимальном положении участвуют, в основном, мышцы живота, а дистальном - поясничная часть крестцово-реберной мышцы.		

Для ЭГ были предложены корригирующие упражнения в соответствии с дефектами осанки (табл.). Предложенные упражнения на технику из арсенала игры

волейбол использовались в основной части занятия [2], применялись волейбольные мячи, для ухода от стереотипа движений применялись мячи различного веса и объема. Для закрепления техники подводящие упражнения проводились из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на животе). Каждый технический элемент выполнялся то правой, то левой рукой или одновременно двумя руками для воздействия на различные группы мышц, учитывая амплитудность и правильность исполнения.

Следует отметить, что объектом педагогического воздействия были не только отдельные физические качества, но и их характерные для волейбола сочетания. Ведущее место в технической подготовке занимали упражнения по технике и игре в волейбол. Основной принцип обучения - от простого к сложному, но в темпе, близком к игровому. Скорость движения должна сочетаться с правильностью исполнения приема. Особое внимание обращали на эмоциональное состояние, так как школьницы, занимающиеся в секции, относились ко второй группе здоровья. Применяя подвижные игры, старались поддерживать высокий эмоциональный фон на протяжении всего занятия. Для овладения техникой игры в игровом методе отрабатывались перемещения, передачи мяча двумя руками сверху, снизу и т.д.

**Заключение.** В ходе исследования рассмотрены средства волейбола в сочетании со специальными упражнениями по коррекции осанки, что способствует получению оздоровительного эффекта занятий, повышению эмоционального фона и, как следствие, обеспечивает не только повышение интереса к занятиям, но и дает высокий прирост показателей физической и технической подготовленности, что наглядно отражают результаты тестирования. Предложенная методика обеспечила оздоровительный эффект занятий волейболом. Такие нарушения осанки как «сутулость» в ЭГ снизились на 7,6 %; «кругловогнутая спина» – на 3,6 %. У девочек с плоской спиной наблюдалось повышение тонуса мышц спины и передней поверхности бедра.

#### *Список литературы*

1. Березина, Л.А. Особенности разноуровневых двигательных режимов младших школьников во внеурочной форме занятий / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова // Поволжский педагогический поиск. - 2018. - № 4 (26). - С. 92-98.
2. Быстрова, О.Л. Особенности игровых функций и подготовка связующего игрока в школьной волейбольной команде / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова, И.А. Петрова // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. - 2015. - С. 37-40.
3. Хромин, Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников / Е.В. Хромин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 3. - С. 21 -26.
4. Шершавенко, Е.А. Интегративный подход к исправлению дефектов осанки девочек 13-14 лет средствами волейбола / Е.А. Шершавенко : дис. ... канд. пед. наук. - Смоленск, 2002. - 198 с.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КЛАССОВ РОСГВАРДИИ

*Ворошникова А.А.*

*аспирант*

*Сидоров Л.К.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности влияния целенаправленных занятий физической культурой и спортом с военно - прикладной направленностью на существенное улучшение уровня физической подготовленности, нравственного воспитания и всестороннее развитие, и укрепление здоровья; эффективной подготовки к труду и будущей защите Родины учащихся специализированного класса Росгвардии.

**Ключевые слова.** Специализированный класс, Росгвардия, физическая подготовка.

**Актуальность.** В настоящее время военно-политическая обстановка в России формируется в процессе сложного переломного момента во всех сферах жизнедеятельности. Происходит пересмотр и переустройство всей системы международных отношений. Обостряется военно-политическая обстановка, нарастает санкционное давление. Усиливающаяся нестабильность в мире, агрессия «недружелюбных стран» по отношению к Российской Федерации способствует сплоченности российского общества в обеспечении безопасности своей страны.

Указом Президента Российской Федерации от 5 апреля 2016 года была создана Федеральная служба войск национальной гвардии. Одним из принципов Росгвардии было внедрение в основу деятельности образовательных учреждений единство военно-патриотического воспитания и начальной военной подготовки обучающихся. Для максимального вовлечения школьников в жизнь и деятельность войск организована работа с образовательными организациями.

Происходит активное расширение специализированных классов Росгвардии на базе общеобразовательных школ по всей территории России. С 2016 года называться росгвардейскими стали более 60 специализированных классов. Взаимодействие Росгвардии осуществляется более чем с 924 образовательными организациями [2, 3].

Осуществляя общественную и правоохранительную деятельность как форму воспитания, специализированные классы являются новой формой в повышении эффективности нравственного и патриотического совершенствования учеников.

На первом месте для прохождения службы в войсках являются боевая и физическая подготовка. Они являются основой мобилизационной готовности

частей. Как для поступления в военные институты, так и для подписания контракта на прохождения военной службы необходимо сдать нормативы по физической подготовке. В учебных заведениях, где образованы данные классы, дети обучаются по обычной программе школы [1].

Мы считаем, что данное состояние физического воспитания по общеобразовательным программам не отвечает целям и задачам, стоящим перед защитниками Отечества. Необходимо подготовить выпускника специализированного класса Росгвардии с высокими показателями физической подготовленности и нравственными качествами. Отсутствие стройной научно-обоснованной системы, отвечающей современным требованиям, не позволяет гармонично развиваться личности, способной в полной мере реализовывать свои потребности и ценностные ориентации. Решение задач физического воспитания обуславливается спецификой деятельности класса, предполагающей высокую физическую готовность учащихся, как фактора их уверенности в своих силах и принятия смелых и решительных действий по пресечению правонарушений и различных аморальных проявлений среди своих сверстников.

В этом плане физическое воспитание имеет и другую важную функцию - профессионально-прикладную. Она заключается в ориентации юных росгвардейцев на службу в войсках национальной гвардии, где, как известно, физическая подготовка является одним из важных компонентов, составляющих профессиональную пригодность.

В последние несколько лет был выполнен ряд научных исследований по данной проблеме. В настоящее время, отмеченные вопросы не нашли достаточного решения в указанной форме деятельности школьников. Организация и содержание физической и морально-волевой подготовки учеников класса Росгвардии не соответствует требованиям, предъявляемым спецификой деятельности класса. Мы считаем, что для данного направления необходима специальная программа обучения на основе общеобразовательной. Это позволит более эффективно физически подготовить школьников, используя специальные упражнения, характеризующие наиболее важные физические качества, военно-прикладные навыки.

Необходимость решения этих вопросов и определила выбор темы нашей работы.

Предмет исследования стал процесс физического и нравственного воспитания учеников специализированного класса Росгвардии на занятиях физической культурой и спортом.

В исследовании мы исходили из предложения, что целенаправленные занятия физической культурой и спортом с военно - прикладной направленностью позволят существенно улучшить уровень физической подготовленности и нравственного воспитания обучающихся, будут способствовать их всестороннему развитию и укреплению здоровья, эффективной подготовке к труду и защите Родины.

**Цель исследования** заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании организации и содержания физического воспитания учеников класса Росгвардии и его воздействия на нравственную сторону их личности.

**Результаты исследования.** На основе практического опыта работы в специализированном классе, мы приступили к разработке организационных и методических основ физического воспитания юных росгвардейцев. Но, прежде чем перейти к решению одной из основных задач экспериментальной работы, возникла необходимость проведения предварительного этапа педагогического исследования, заключающегося в выявлении методом опроса состояния физического воспитания учащихся, степени их соответствия специфике деятельности специализированного класса, проверке форм и содержания физического воспитания военно-прикладного характера в констатирующем эксперименте.

Нами были разработаны анкеты и интервью-вопросники. По ним проводился опрос, в котором приняло участия 25 юных росгвардейцев и 4 куратора класса - педагогов.

Из полученных данных определено, что регулярно тренировками занимались более 40% опрошенных, 22% периодически и 38% испытуемых не занимались физической культурой и спортом. Очевидно, большой процент незанимающихся обусловлен слабой организацией и необязательным характером физического воспитания в специализированном классе, либо его отсутствием, что и показал анализ практического опыта работы класса по физическому воспитанию.

Из числа тренирующихся или тренировавшихся регулярно более 5% посещали секцию по рукопашному бою, 34% - пулевой стрельбе, по борьбе самбо, вольной борьбе - 6%, 7% - баскетболу, 2% - скалолазанию, легкой атлетики - 12%. Остальные 34% занимались различными видами спорта (коньками, боксом, волейболом и т.д.).

В ответах на вопрос «Какими, по Вашему мнению, видами спорта и массовой физической культуры должны заниматься в классе?», отчетливо проявилось твердое убеждение опрошиваемых в том, что следует заниматься военно-прикладными видами спорта. Так, 86,2% указали на необходимость включения в процесс физического воспитания юных росгвардейцев рукопашный бой и 82,7% легкую атлетику. Эти два вида спорта, как известно, имеют ярко выраженную военно-прикладную направленность. Данное обстоятельство обусловлено спецификой деятельности класса, выражающейся в правоохранительной работе среди подростков и требующей определенных навыков и умений самозащиты. С другой стороны, рукопашный бой и легкая атлетика как специфические виды спорта являются важным средством подготовки учеников мужского пола к службе в армии. Также, 82,7% опрошенных считают необходимым включить в программу физического воспитания занятия по пулевой стрельбе. Внедрение данного вида спорта в учебную программу по физической культуре так же позволит подготовить юных

росгвардейцев для защиты Родины. Более полное освещение ответов отражено в таблице.

Таблица - Данные анкетирования юных росгвардейцев

Виды спорта и массовой физической культуры	Кол-во анкет	Абс. кол-во ответов	в %
Рукопашный бой	29	25	86,2%
Борьба, самбо	29	22	75,8%
Пулевая стрельба	29	24	82,7%
Легкая атлетика	29	24	82,7%
Плавание	29	22	75,8%
ОФП	29	21	72,4%
Скалолазание	29	20	68,9%
Строевая подготовка	29	23	79,3%
Военно-спортивные игры и эстафеты	29	17	58,6%

В целом, результаты проведенного анкетирования выявили стремление учащихся улучшить свою физическую подготовку различными средствами и формами физического воспитания.

Результаты анкетного опроса, анализ опыта практической деятельности специализированного класса Росгвардии по физическому воспитанию учеников позволили определить подходы к разработке программы констатирующего педагогического эксперимента. Содержание ее включает в себя рукопашный бой-10 часов, легкая атлетика - 10 часов, общефизическую подготовку с военно-прикладной направленностью - 30 часов, пулевую стрельбу -16 часов, специальные средства военно-физической подготовки (полоса препятствий, военизированные игры, эстафеты) -10 часов, плавание - 16 часов, проведение спортивно-массовых мероприятий-8 часов. В общей сложности объем физических нагрузок составил 120 часов.

**Заключение.** В процессе предварительного исследования выявилось целесообразность использования в программе физического воспитания юных росгвардейцев средств физической подготовки военно-прикладного характера. Это позволит существенно повысить уровень их физической подготовленности, эффективно воздействовать на формирование и совершенствование некоторых военно-прикладных навыков и умений, нравственных качеств личности.

#### **Список литературы:**

1. Поволодов, И.В. Важность занятий физической культуры в становлении человека / И.В. Поволодов, Е.В. Козинская, Е.В. // НАУКА-2020. – 2019 - №6 – С. 124-128.
2. Феральный закон от 03.07.2016 № 226-ФЗ (ред.от 14.07.2022) «О войсках национальной гвардии Российской Федерации» [Электронный ресурс] // consultant.ru: система «Консультант Плюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_200506/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200506/) (дата обращения: 10.10.2022).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // consultant.ru: система «Консультант Плюс». URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 10.10.2022).

**К ВОПРОСУ О ТИПИЧНЫХ ОШИБКАХ ПРИ НАПИСАНИИ  
«ВВЕДЕНИЯ» ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ (ВКР)  
СТУДЕНТАМИ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Галныкин С.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Куликова Т.М.*

*кандидат педагогических наук*

*ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»*

*Малофеев А.Ю.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу качества написания студентами «Введения» выпускных квалификационных работ по специальности «Физическая культура».

**Ключевые слова.** Выпускная квалификационная работа, объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования.

**Актуальность.** Для успешной подготовки ВКР студент должен четко сформулировать объект и предмет исследования, его цель, задачи и гипотезу. Однако, при их формулировании студенты часто совершают грубые, типичные ошибки, которые, в конечном итоге, определяют качество самой работы и ее защиты.

**Цель исследования.** Анализ типичных ошибок при выполнении «Введения» выпускных квалификационных работ студентами по специальности «Физическая культура».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из основных показателей качества ВКР является методически грамотное (по содержанию и оформлению) ее «Введение», где должны кратко характеризоваться актуальность выбранной темы, формулироваться объект, предмет исследования, его цель, задачи и гипотеза, новизна и практическая значимость. При его написании, студенты совершают наибольшее количество ошибок, на которые должны обратить внимание научные руководители ВКР.

*Ошибки, при написании актуальности исследования*

1. Списываются «дежурные абзацы» из старых учебников, еще советских времен, или из Интернет-ресурсов, которые не имеют никакого отношения к актуальности выбранной темы. Например, работа посвящена совершенствованию технических приемов игры в нападении у футболистов на этапе спортивной специализации. Три-четыре абзаца студент описывает: какая популярная игра футбол, как благотворно она влияет на всестороннее развитие личности и т.д., при этом, не указывая: какие отечественные и зарубежные авторы непосредственно изучали эту проблематику, какие вопросы по данной



теме остаются еще малоизученными, почему данная тема требует своего дальнейшего изучения. В результате, вместо объема введения в 2 страницы (указанного в рекомендациях), только «Актуальность» в исполнении студента занимает 1,5 страницы.

2. После определенной фразы, текста актуальности студенты не ставят квадратные скобки, не указывая в них номер источника по списку литературы, тем самым присваивая себе суждения, тезисы, выводы первоисточника. Такое часто наблюдается и при написании 1-й главы работы.

#### *Формулировка объекта и предмета исследования*

В самом общем виде *объект исследования* – это явление или процесс, избранный для изучения, а *предмет* – это то, что находится в границах *объектах* [1]. Объект и предмет соотносятся между собой как общее и частное. Студенты, не понимая этих базовых категорий, при их формулировании совершают следующие *типичные ошибки*:

1. Формулируют *объект исследования* в виде очень широкого понятия (объемного процесса). Допустим, тема работы посвящена анализу методики развития скоростной выносливости у лыжников групп совершенствования спортивного мастерства. Студенты формулируют объект как «Учебно-тренировочный процесс лыжников...» или как «Физическая подготовка лыжников...». Это неправильная формулировка по нескольким причинам.

*Во-первых*, в ФССП (Федеральном стандарте спортивной подготовки) по виду спорта исключено употребление слова «учебный» и его не нужно применять при анализе тренировочного процесса.

*Во-вторых*, этот процесс состоит из многих видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной. И когда объект определяется как «Тренировочный процесс», то в работе предполагается анализ всех этих видов подготовки, что изначально студентом не планируется и не выполняется в ходе эмпирического исследования.

*В-третьих*, «физическая подготовка» также является объемным процессом, включающим в себя развитие 5 основных групп физических качеств (способностей): быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации движений, которые, в свою очередь, имеют свои разновидности и проявления. Если студент формулирует объект исследования как «Физическая подготовка...», то это тоже предполагает в работе анализ развития всех этих физических качеств, что не отвечает теме конкретной ВКР.

2. Дважды указывается процессуальный характер объекта исследования. Например, *процесс спортивной подготовки*. Сама спортивная подготовка представляет собой процесс. Поэтому при такой формулировке студент невольно допускает тавтологию (повторение одних и тех же или однокоренных, или близких по смыслу слов). Это касается и словосочетания «Процесс физического воспитания».

В таблице представлены образцы не рекомендуемой и рекомендуемой формулировок объекта исследования при теме ВКР «Анализ эффективности

методики развития скоростной выносливости у лыжников групп совершенствования спортивного мастерства».

Таблица – Примерная формулировка объекта и предмета исследования

Не рекомендуемая	Рекомендуемая
Объект исследования - Процесс спортивной подготовки...	Объект исследования - Развитие скоростной выносливости у.....
Предмет исследования - лыжники групп .....	Предмет исследования - методика развития скоростной выносливости у..

Т.е. необходимо указывать конкретный процесс, по конкретному физическому качеству (или его разновидности). Например, «Развитие скоростной выносливости у лыжников групп совершенствования спортивного мастерства».

3. Часто в качестве *предмета исследования* студенты указывают спортсменов, школьников или других субъектов, участвующих в эмпирическом исследовании. Это некорректно, поскольку в научной педагогической деятельности предмет исследования также представляет собой процесс или явление, конкретизирующие объект исследования. В данном случае, это может быть методика развития данного качества (Таблица 1). Могут употребляться такие начальные слова как: «Содержание...», «Технология...», «Структура...» и др. Но суть остается неизменной - предмет исследования всегда должен быть конкретизирован, исходя из темы и объекта исследования.

#### *Формулировка цели и задач исследования*

Цель исследования формулируется на основе установленной проблемы, объекта и предмета. Она показывает то, чего хочет достичь студент в своей исследовательской деятельности, какой конечный результат необходимо достигнуть в дипломной работе, при этом не только в ее теоретической, но и в практической части.

Перед формулировкой цели исследования, логично было бы сначала обозначить его задачи в следующей последовательности:

1. Теоретическое обоснование проблемы исследования и существующих подходов к ее решению.

2. Теоретическое обоснование методики, технологии, системы, структуры какого-либо явления, которое будет внедряться или анализироваться в тренировочном процессе.

3. Экспериментальное обоснование данного явления в ходе эмпирического (практического) исследования.

Исходя из этого, в ВКР должно быть не менее 3-х задач, которые формулируются в глагольной форме. Однако, при их формулировке студенты также допускают *типичные ошибки*.

1. Первую задачу формулируют следующим образом: «Изучить специальную литературу по проблеме исследования». Это неверная

формулировка, поскольку здесь, по сути, указывается метод исследования «Анализ и обобщение научно-методической литературы».

Правильнее было бы отразить в первой задаче, что хотел достигнуть студент при анализе и обобщении специальной научно-методической литературы. В ней должно быть отражены основные моменты первой главы. Поэтому формулировки могут быть следующие: «Изучить...», «Выявить».

*Пример формулировки 1-й задачи:* «Изучить теоретические основы и методические подходы в обучении технике плавания способом «кроль на груди».

Часто, в качестве первой задачи студенты указывают «Изучить физиологические основы формирования... (определенного технического приема)». При этом, в первой главе на 8-10 страниц описывают: как физические упражнения влияют на различные (вегетативные, сердечно-сосудистые, мочеполовые и др. системы) организма детей (и у мальчиков, и у девочек, начиная с 6 до 18 лет), не понимая, что описание данных процессов никакого отношения к теме исследования не имеет.

Если данная задача формулируется и данный параграф описывается в ВКР, то они должны иметь определенную конкретику: если это касается обучения (закрепления, совершенствования) техники какого-то двигательного действия, то необходимо конкретизировать физиологические (или психологические) предпосылки формирования двигательного умения (навыка) при его выполнении, с учетом пола, возраста, спортивной специализации испытуемых.

Если это касается физиологических основ развития определенного физического качества, то нет никакой необходимости описывать особенности развития всех физических качеств, что часто практикуется студентами в 1-й главе дипломной работы.

2. Вторую задачу студенты часто формулируют как «Разработать...» и указывают, что они разработали собственную методику: или развития определенного физического качества, или формирования техники определенного двигательного действия. Но когда руководитель ВКР анализирует поставленную задачу, а в 3-й главе – решение поставленной задачи, то возникает ситуация, когда студент не может объяснить и, соответственно, описать отличия собственной методики от методики, на основании которой осуществляется сравнительный педагогический эксперимент.

Если ставится такая задача, то студент должен четко понимать, изложить в 3-й главе своей ВКР и обосновать на ее защите основные критерии отличий в методиках:

- По направленности и содержанию упражнений, последовательности их применения.

- По объему нагрузки - весу отягощений; длине дистанции; количеству подходов (серий); количеству повторений в одном подходе (серии); характере и интервале отдыха между подходами (сериями), если они есть; количеству часов по данному виду подготовки в микроцикле или в мезоцикле и др.

- По интенсивности нагрузки – скорости выполнения упражнений.

- По применению других методов или методических приемов спортивной подготовки и др.

*Пример формулировки 2-й задачи:* «Осуществить сравнительный анализ содержания методик Е. Н. Толочко и Н.Е. Курочкиной в обучении воспитанников групп начальной подготовки спортивной школы «УУ(т)ОР» технике плавания способом «кроль на груди».

3. Как следствие неосознанной формулировки 2-й задачи исследования, на защите ВКР возникают трудности при анализе результатов педагогического эксперимента. Обычно студенты формулируют 3-ю задачу следующим образом: «Теоретически и экспериментально обосновать эффективность...» и указывают «свою» методику.

На наш взгляд, более продуктивно в период производственных и преддипломных практик совместно с тренером по виду спорта экспериментально проверить эффективность той или иной методики, которая применяется в данной спортивной школе или спортивном клубе. Осуществить это можно в ходе не параллельного, а последовательного педагогического эксперимента, на основании сравнительного анализа нормативов, представленных в ФССП по виду спорта и полученных данных начального, промежуточного и заключительного этапов эксперимента.

*Пример формулировки 3-й задачи:* «Экспериментально обосновать эффективность данных методик по динамике технической подготовленности воспитанников групп начальной подготовки спортивной школы «УУ(т)ОР» на различных этапах их годичного тренировочного процесса».

*Цель* обобщает конкретные задачи исследования. Но студенты часто не могут определить разницу между этими двумя понятиями, не «видят» последовательного перехода от формулировки задач к цели исследования.

При формулировке цели исследования студенты повторяют одну из задач исследования. Чтобы этого избежать, предлагается формулировать ее в форме отглагольного существительного: «Анализ...», «Разработка...», «Обоснование...», «Совершенствование...» и др.

*Пример формулировки цели исследования:* «Анализ эффективности методики специальной физической подготовки девушек-регбисток команды «Симбирск» (г. Ульяновск).

*Формулировка гипотезы, научной новизны и практической значимости исследования*

*Гипотеза* – научное предположение, требующее теоретического обоснования или практического подтверждения [1]. Т.е. это предположение нужно доказать в ходе исследования. Однако, студенты нередко при ее формулировке также употребляют «дежурные» фразы, которые не требуют доказательств. То, что является очевидным, не является гипотезой [1].

При формулировке гипотезы обычно используется словосочетание типа: «Предполагалось, что применение в тренировочном процессе ... будет способствовать ...». Данная формулировка направлена на установление причинно-следственных связей изучаемого явления.

Поскольку теоретическое и эмпирическое исследование при выполнении студентами ВКР в большей степени носит констатирующий характер, то многие научные руководители не «советуют» описывать ее научную новизну. Однако, если студент уверен, что он «открыл» что-то новое в знаниях по теории и методике спортивной подготовки или физкультурного образования, то это обязательно должно быть отражено в выводах его работы.

*Пример формулировки научной новизны.* «Научная новизна исследования заключается в том, что в данной работе предпринята попытка экспериментального подтверждения эффективности методики специальной физической подготовки девушек - регбисток команды «Симбирск», в частности направленности и нормирования дозировки специально-подготовительных и специальных упражнений в их тренировочном процессе».

Но результаты исследования всегда должны иметь практическую направленность, поскольку это является определяющим требованием в подготовке специалистов по определенной программе.

*Пример формулировки практической значимости.* Результаты данного исследования могут быть использованы учителями физической культуры и тренерами по баскетболу для повышения эффективности обучения технике ведения мяча в движении в учебном и тренировочном процессах.

**Заключение.** Качество выполнения ВКР студентами по специальности «Физическая культура» зависит не только от ее проверки по программе «Антиплагиат», но и от других, определяющих факторов:

- уровня базовых знаний студентов (обучающихся) по дисциплинам профессионального цикла и приобретаемых ими навыков научно-исследовательской деятельности;
- степени использования теоретических знаний студентами (обучающимися) в практической деятельности в период учебных и производственных практик;
- уровня профессионализма руководителей ВКР и тренеров по избранному виду спорта.

#### *Список литературы*

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ХОККЕЯ НА ПОЛУ

*Герасимов Е.А.*

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время существует множество видов хоккея, которые рассчитаны для участия спортсменов всех уровней способностей. Для лиц с нарушением интеллектуального развития хоккей на полу является наиболее адаптированным видом спорта.

**Ключевые слова.** Хоккей на полу, адаптивное физическое воспитание, нарушение интеллекта.

**Актуальность.** В настоящее время существует множество видов хоккея, которые рассчитаны на участие спортсменов различного уровня подготовленности и состояния здоровья. Для лиц с нарушением интеллектуального развития хоккей на полу является наиболее адаптированным видом спорта.

Нарушение интеллекта представляет собой групповой диагноз для данной аномалии развития. Формы нарушения интеллекта очень многообразны и отличаются по патогенезу, этиологии, психическим проявлениям. Объединяющим признаком для всех форм является необратимое поражение центральной нервной системы индивида. У лиц с нарушением интеллекта психомоторное недоразвитие проявляется в замедленном темпе. Движения недостаточно плавны, бедны, угловаты. Страдают движения рук, мимика и жестикация. Плохо сформировано точность, тем и согласованность движений. Основным нарушением двигательной сферы у лиц с нарушением интеллекта является расстройство координации движений. Самой лучшей формой преодоления данных недостатков является двигательная активность, где наиболее лучшее место принадлежит подвижной игре. Исходя из этого, хоккей на полу у школьников с нарушением интеллектуального развития выступает как наиболее адаптированным к подвижной игре [2].

**Цель исследования** – разработать методику адаптивного физического воспитания школьников с нарушением интеллектуального развития с применением хоккея на полу.

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ «Елабужская школа №7 для детей с ограниченными возможностями здоровья». В исследовании приняли участие 20 детей. Было сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 школьников с нарушением интеллектуального развития. Физическую подготовленность исследуемых определяли по 4 показателям: бег 30 м вперед, челночный бег 6\*9 м, бег 30 м вперед спиной, прыжок в длину с места.

**Результаты исследования.** Разработанная нами программа хоккея на полу для школьников с нарушением интеллектуального развития включала:

- элементы хоккея на полу, направленные на развитие ловкости;
- элементы хоккея на полу, направленные на развитие скоростных способностей;
- элементы хоккея на полу, направленные на развитие силовых качеств.

Педагогический эксперимент длился в течение 7 месяцев. Экспериментальная методика с элементами хоккея на полу применялась в основной части каждого урока на протяжении 15-25 минут. Контрольная группа занималась по стандартной методике адаптивной физической культуры.

В процессе эксперимента рассматривались показатели физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе, такие как: «бег 30 м вперед лицом», «бег 30 м вперед спиной», «челночный бег 6\*9 м, с», «прыжке в длину с места».

В таблице представлены результаты показателей физической подготовки, полученных в рамках эксперимента.

Таблица - Показатели физической подготовленности школьников с нарушением интеллектуального развития

Тестовые показатели	Экспериментальная группа (X±m)				Контрольная группа (X±m)			
	до эксп.	после эксп.	разница		до эксп.	после эксп.	разница	
			в ед.	в %			в ед.	в %
Бег 30 м вперед лицом, с	7,36±0,15	6,92±0,09*	0,44	6,7	7,37±0,14	7,25±0,13*	0,22	2,3
Бег 30 м вперед спиной, с	8,79±0,11	8,35±0,10*	0,44	6,3	8,82±0,15	8,76±0,16*	0,06	1,2
Челночный бег 6*9 м, с	18,53±0,18	17,31±0,16*	0,72	4,1	18,12±0,33	17,86±0,33*	0,26	1,5
Прыжок в длину с места, см	160,90±0,21	155,46±0,20*	0,74	6,9	161,65±0,25	160,41±0,25*	0,24	1,5

*Примечание - различие между ЭТ и КТ достоверно ( $p < 0.05$ ); \*- различие между I этапом и II этапом ( $p < 0.05$ )*

Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о достоверном приросте исследуемых показателей физической подготовленности в обеих группах. Прирост результатов составил в тесте «бег 30 м вперед лицом» на 6,7%, в «бег 30 м вперед спиной» на 6,3%, в тесте «челночный бег 6\*9 м, с» на 4,1 %, в «прыжке в длину с места» на 6,9 %. Как видно из таблицы, дети с нарушением интеллекта в экспериментальной группе опережают сверстников из контрольной группы в темпах прироста всех исследуемых показателей ( $P < 0,05$ ).

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанной программы. Внедрение экспериментальной программы с

применением хоккея на полу в адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллектуального развития позволило улучшить показатели физической подготовленности.

***Список литературы:***

1. Веневцев, С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев - М.: Советский спорт, 2004. - 17 с.
2. Герасимов, Е.А., Хоккей в физическом воспитании школьников как средство подготовки к эффективному участию в комплексе ГТО. / Герасимов Е.А.: Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 8. - С. 97
3. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.



## КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА

*Герасимов Е.А.*

*старший преподаватель*

*Цухлов Н.А.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности развития психических функций детей с ментальными особенностями. Обоснована необходимость использования средств адаптивной физической культуры как эффективного инструмента по коррекции психоэмоционального состояния детей. Исследовано влияние занятий флорболом на психофизические показатели школьники с интеллектуальными нарушениями. Экспериментальным путем доказано, что акцентированное применение средств флорбола в основной части урока по физической культуре обеспечивает положительные изменения в динамике подвижности центральной нервной системы школьников с интеллектуальными нарушениями.

**Ключевые слова.** Адаптивное физическое воспитание, школьники с интеллектуальными нарушениями, флорбол, простая зрительно-моторная реакция.

**Введение.** Ежегодно в России отмечается прирост рождаемости детей с ментальными особенностями, что актуализирует задачи психофизической реабилитации имеющих у них нарушений здоровья [2]. Бытует мнение, что особенности интеллектуального развития распространяются лишь на умственную деятельность, однако это не так. У многих людей с особенностями ментального развития есть так называемые вторичные нарушения. Они могут развиваться в физическом и психологических аспектах здоровья. Психика детей с ментальными особенностями отличается от аналогичных показателей нормативно развивающихся сверстников [1]. Незрелость высших интеллектуальных процессов в сочетании с чрезмерной косностью поведения создает качественно своеобразную картину психического развития. Восприятие и мироощущение искажаются под призмой замедленности, узости и отсутствия дифференциации информации. Такие дети видят мир не целостно, а последовательно и малопредметно. Наиболее выраженной особенностью восприятия умственно отсталых детей является инактивность данного психического процесса. Глядя на какой-нибудь предмет, особенный ребенок не обнаруживает стремления рассмотреть его во всех деталях, разобраться во всех его свойствах. Кроме того, слабость и инертность нервных процессов вызывают трудность переключения с одного вида деятельности на другой. Указанные недостатки проявляются не только в познавательной, но и в двигательной активности, что обуславливает задачу их коррекции [3, 6, 7].

**Цель исследования** – обоснование возможностей флорбола в коррекции психофизического развития детей с нарушениями интеллекта.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, методы определения ПЗМР, педагогический эксперимент, статистический анализ данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Многие исследования показали, что психические процессы замедлены у детей с ментальными особенностями легкой степени [1, 2]. В нашей работе предлагается рассмотреть психическое развитие через занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Эта практика широко используется в коррекционных школах, где адаптивная физическая культура – эффективный инструмент по коррекции психоэмоционального состояния детей. Последнее время в программу по физической культуре все чаще включают элементы спортивных игр. Это происходит из-за того, что спорт, как явление, довольно вариативен.

В тренировочном процессе детей с ментальными особенностями в развитии очень важно сохранять их непрерывное внимание, иначе качество тренировочного процесса сильно снизится из-за сложностей с возвращением в тренировку. Каждый ребенок может найти спорт, который подходит именно ему. Более того, есть виды спорта, которые настолько универсальные, что подходят буквально каждому. Подвижные и спортивные игры давно стали неотъемлемой частью урока физической культуры и берутся за его основу, однако последнее время в них стали включать не только такие известные виды спорта, как футбол, волейбол и баскетбол, но и флорбол. Флорбол – это вид хоккея, игра проходит в зале пластиковым мячом и пластиковой клюшкой. Однако, в отличие от хоккея, флорбол – безопасный вид спорта, поскольку бесконтактный. Поэтому данный вид спорта очень часто выбирается преподавателями физической культуры в коррекционных школах [4, 5].

Адаптивный спорт – это разновидность спортивной деятельности, направленная на развитие спортивного мастерства у людей с ограниченными возможностями в здоровье. С одной стороны, такой вид деятельности стимулирует и повышает психологическую нагрузку, с другой стороны раскрывает возможности. Особое внимание при подготовке спортсменов-флорболистов уделяется общей выносливости и психологической подготовке. Благодаря маневренности у игроков развивается уровень умственной активности, быстрота мышления, ориентировка в пространстве. Именно при занятиях флорболом юноши получают уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Первичные функциональные изменения, происходящие в организме человека при различных видах деятельности, следует искать, прежде всего, в динамике изменений центральной нервной системы (ЦНС). Важным фактором в этом отношении является способность ЦНС быстро организовывать функциональную систему необходимой структуры и устойчиво удерживать ее оптимальное состояние. Не менее важна способность переходить на другой уровень функционирования. Функциональное состояние ЦНС — это

функциональный фон, определяющий в значительной степени поведение организма и его возможности в процессе профессиональной деятельности [1]. Наиболее простым и доступным методом оценки функционального состояния ЦНС занимающихся является измерение времени зрительно-моторной реакции (ПЗМР). Для того, чтобы определить эффективность методики обращается внимание на изменения в динамике подвижности центральной нервной системы.

С целью определения влияния занятий спортом на психофизиологические качества мы изучили показатели ПЗМР у трех групп школьников. Первая группа: нормотипичные дети, вторая и третья группы – это подростки с ментальными особенностями в развитии, но одни из них регулярно занимаются спортом, а вторые посещают лишь уроки физической культуры.

Метод определения ПЗМР заключается в том, что обследуемому последовательно предъявляются световые сигналы красного цвета. При появлении сигнала необходимо как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, не допуская ошибок. Оценка результатов производится на основании среднего значения времени реакции: чем оно меньше, тем выше скорость реагирования и тем более подвижной является нервная система.

При анализе результатов тестирования средняя реакция детей без особенностей в ментальном здоровье составляет  $232,4 \pm 17,2$  мс, для детей с ментальными особенностями, которые не занимаются спортом на регулярной основе составила  $436,5 \pm 23,5$  мс, для детей с ментальными особенностями, которые занимаются спортом  $277,7 \pm 18,4$  мс (n-46). Как видно, из этих данных, занимающиеся спортом школьники имеют значительное преимущество в скорости реакции перед своими особыми сверстниками, которые не тренируются помимо уроков физкультуры. При этом их показатели оказались практически приближенными к результатам нормотипичных детей.

Выводы о влиянии регулярных спортивных занятий на психофизиологические показатели детей с интеллектуальными нарушениями предопределило внедрение в процесс их адаптивного физического воспитания экспериментальной методики, специфической особенностью которой является акцентированное применение средств флорбола в основной части урока по физической культуре.

В нашем эксперименте приняли участие 2 группы детей с ментальными особенностями, в занятия ЭГ (n-21) были внедрены средства флорбола, другая группа (КГ, n-21) занималась по обычной программе физической культуры.

По результатам исследования был выявлен прирост показателей ПЗМР с  $457,2 \pm 23,6$  мс до  $302,4 \pm 19,1$  мс ( $P < 0,05$ ) в группе детей, занимающихся по экспериментальной методике. Школьники, которые занимались по стандартной программе по физической культуре показали средний результат в  $455,8 \pm 22,3$  мс после 9 месяцев занятий. При этом их показатели остались практически на прежнем уровне и составила  $458,3 \pm 24,2$  мс ( $P > 0,05$ ).

**Заключение.** Внедрение флорбола в содержание уроков по физической культуре позволяет улучшить психофизиологические показатели школьников с особенностями интеллектуального развития, что дает основание для широкого

применения этой спортивной игры в процессе адаптивного физического воспитания.

***Список литературы:***

1. Алексеева, А.М. Социально-психологическая адаптация и особенности интеллектуального развития детей с различными формами дизонтогенеза / А.М. Алексеева, М.Н. Ильина, О.Ю. Щелкова // Вестник ЮУрГУ.- 2012.- №31. – С.64 - 71.
2. Алентьева, Е.А. Особенности развития психических процессов у детей с проблемами в интеллектуальном развитии / Е.А. Алентьева // Проблемы педагогики. - 2017.- №3. – С. 37-43.
3. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 8. — С. 52-57.
4. Герасимов, Е.А. Адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллекта на основе средств флорбола. / Е.А. Герасимов, Л.А. Парфенова // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2019. - С. 1004-1008.
5. Парфенова, Л.А. Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры - 2019.- №4. – С.59-61.
6. Парфенова, Л.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. - 2019. – № 1. – С. 13.
7. Парфенова, Л.А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России» / Л.А. Парфенова, Е.В. Лебедев, Н.А. Цухлов // Теория и практика физической культуры – 2022. – № 2. – С. 85.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Григан С.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления»*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация:** Появление SARS-CoV-2 навсегда изменило привычный мир, от повседневной жизни до учебного процесса. Касательно последнего, несмотря на все трудности, с которыми столкнулся институт образования, связанные в главной степени с режимом самоизоляции, наблюдаются тенденции в использовании цифровых технологий в образовательном процессе. Это обуславливает актуальность рассматриваемой темы. В рамках данной статьи, разобрали и проанализировали популярные платформы, при помощи которых можно проводить занятия физической культурой в дистанционном формате.

**Ключевые слова.** Технологии, образование, платформа, студент, программы.

**Актуальность.** Из-за специфики дисциплины физическая культура, не сразу представляется очевидным, каким именно образом преподносить не только информацию студентам, но и каким образом контролировать правильность исполнения физических упражнений. На сегодняшний день существует огромное количество качественных и тщательно проработанных материалов для дистанционной тренировки. Для обучения в режиме реального времени требуется умение преподавателя установить связь с обучающимися, а также соответствующее методическое сопровождение и обеспечение мотивации студента обучаться в нестандартных условиях организации занятий физической культурой, в частности, в дистанционном формате. Рынок цифровых технологий на текущий момент может предложить множество вариантов решения поставленных задач, обладающих рядом как положительных, так и отрицательных черт [1-4]. В ходе исследования рассмотрены преимущества и недостатки цифровых платформ в процессе дистанционного формата обучения студентов вузов по дисциплине «Физическая культура».

**Цель исследования** – анализ возможностей цифровых платформ при проведении занятий физической культурой в дистанционном формате.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В эксперименте участвовали двести пятьдесят студентов третьего курса юридического факультета РАНХиГС, которым была предложены популярные платформы, которые они должны были проанализировать и выявить преимущества и недостатки в вопросах дистанционного формата проведения занятий физической культурой. Собранные сведения, мы получили следующие данные.

**Skype.** Интернет сегодня, позволяет получить информацию самыми различными способами, приложение позволяет созвониться с человеком или

группой, по средству видео или аудио связи. Благодаря тому, что skype уже не первый год на рынке, его начали использовать в первую очередь, ведь он на первый взгляд обладал всем необходимым, чтобы использовать его для обучения.

Преимущества:

- Бесплатно.
- У большого количества пользователей есть аккаунт (достаточно просто зарегистрировать новый и найти контакт с другими пользователями).
- Есть возможность записать занятие и разослать всем участникам.
- Доступно на всех платформах.
- Понятный для новых пользователей интерфейс, позволяющий быстрее освоить программу.

Недостатки:

- В конференции могут участвовать не более 50 человек, при этом если это будет видеозвонок, то не более 10 человек смогут использовать эту функцию;
- Ограничение на групповые видеозвонки (не более 100 часов в месяц, не более 10 часов в день, после истечения лимитов, видеозвонок станет обычным голосовым).
- Нет возможности создавать заблаговременно ссылку на трансляцию, повышающую удобство при обращении с программой.
- Нет возможности поделиться записью занятия, не загружая на сторонние сервисы.

**Zoom.** Это облачная платформа для проведения видеоконференций, вебинаров и других подобных онлайн мероприятий. Главное преимущество этого сервиса стало то, что оно поддерживает до 100 пользователей на одну конференцию.

Для участия не нужно устанавливать никакого стороннего программного обеспечения. Требуется лишь «перейти по ссылке», и конференция откроется прямо в браузере.

Даже сейчас эта программа лидер среди всех перечисленных программ, в особенности в образовательной сфере.

Преимущества:

- Условно бесплатное (есть бесплатные и платные тарифы).
- До 100 видео участников в бесплатном тарифе.
- Неограниченное количество конференций.
- Неограниченное время для конференции один на один.
- Есть возможность запланировать конференцию и заранее разослать ссылку всем участникам.

Недостатки:

- Ограничение 40 минут на для групповой видеоконференции в бесплатной версии.
- Запись конференции доступна только на компьютере и нет возможности поделиться записью, не загрузив её на сторонний сервис.
- Не удобный интерфейс.

**Youtube.** Сервис сохраняет и транслирует разнообразные видеоролики.

Пользователи имеют возможность найти ролики на любую тематику, смотреть их, оценивать, комментировать, отправлять друзьям. Ютуб, использует скорее для того, чтобы хранить обучающий материал, чем как инструмент для проведения занятий, хотя и тут нашлись свои умельцы. Так, например, некоторые школы проводили массовые открытые уроки для всех школьников страны, но это единичный опыт.

Преимущества:

- Бесплатно.
- Большинство людей давно освоили платформу.
- Можно запланировать трансляцию и разослать ссылку участникам.
- Есть возможность записать трансляцию.
- Нет ограничений по количеству участников.
- Есть возможность сделать закрытую трансляцию, на которую попадут только те, у кого есть доступ к ссылке.

Недостатки:

- Ограничения на проведение трансляций со смартфона.
- Сложности в регистрации, чтобы можно было ввести или участвовать на трансляции.
- Нет полной двухсторонней связи (участники могут только писать комментарии).

**Instagram.** Эта уже запрещенная в России социальная сеть, создана для того чтобы люди могли общаться, продвигать услуги и обмениваться опытом.

Сама площадка включена в этот список только за несколько особенных функций:

- Прямые эфиры.
- IGTV (Сюда попадают записи с прямых эфиров и это позволяет загружать длинные видео на площадку).

Преимущества:

- Бесплатно.
- У большого количества пользователей есть аккаунт в Instagram.
- Трансляции можно сделать для ограниченного круга участников.

Недостатки:

- Прямые эфиры хранятся 24 часа (потом нужно их нужно скачивать и загружать в IGTV).
- Есть проблемы с сохранением прямых эфиров.
- Нельзя заранее создать ссылку на трансляцию.
- Трансляция доступна только с мобильного устройства;
- На текущий момент заблокирована на территории Российской Федерации.

**В контакте.** Популярная в России социальная сеть для общения.

Пользователь может создать свою страницу, взаимодействовать с друзьями, проводить прямые эфиры, загружать видео, аудио, фотографии, а

также оценивать контент, делиться мнением и участвовать в различных онлайн мероприятиях.

Главное, на что стоит обратить внимание — это то, что пользователь может проводить прямые эфиры для ограниченного круга лиц прямо со своей страницы, что в некоторых ситуациях может стать решением проблемы проведения занятия.

Преимущества:

- Бесплатно.
- У большинства людей в России есть аккаунт.
- Возможность запустить трансляцию, как с компьютера, так и с телефона.
- Есть возможность записать трансляцию.
- Нет ограничений по количеству участников.

Недостатки:

- Чтобы начать трансляцию, нужна специальная программа.

**Microsoft teams.** Сервис от американской компании Microsoft, всецело раскрывающий свой потенциал в платной версии приложения. На текущий момент сервис является одной из официальных площадок для проведения дистанционного обучения в СЗиУ РАНХиГС. Программа позволяет связываться пользователям по средствам видео и аудио, обмениваться файлами, создавать отдельные группы обучения по отдельным дисциплинам и удобно сортировать их для более эффективного проведения образовательного процесса.

Преимущества:

- Удобный и понятный интерфейс.
- Программа предоставляет обширный инструментарий и возможности в области планирования собраний, а также обманывания контентом.

Недостатки:

- Платная основа распространения.
- Ограничения в размере загружаемых файлов, не позволяющие, например, загружать видео.
- Трудности в освоении со стороны неопытных пользователей.

Исходя из приведённого выше анализа, можно сделать вывод о том, что на текущий момент рынок площадок, способствующих проведению образовательного процесса по физической культуре наполнен различными программными продуктами, обладающими в свою очередь соответствующими преимуществами и недостатками. Если говорить об оценочных суждениях, то по данным опроса, проведённым среди студентов, наиболее комфортной площадкой для проведения дистанционных занятий по физической культуре, студенты считают Microsoft teams.

Таким образом, всего за пару лет мы смогли решить часть проблем в образовательном процессе вызванных режимом самоизоляции, но что же стало с практической частью образовательного процесса?

Согласно опросу, проведённым автором среди учащихся, прошедших дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура», выделяются весьма интересные тезисы:



- у студентов увеличились знания в биомеханике и технике выполнения упражнений, так как дистанционный формат спровоцировал их самостоятельно изучать не закрытые вопросы, что в свою очередь позволило лучше понимать правильность выполнения упражнений;

- студенты обратили внимание на то, что видео-формат служит отличной альтернативой, которая в полной мере способна заменить им обычное занятие;

- видео-формат позволил студентам не только проводить полноценные тренировки, не выходя из дома, но и так же позволил им находить собственные ошибки и разбирать их «покадрово», что раньше могли себе позволить только профессиональные спортсмены.

- тренировки и занятия, стали просто необходимостью для каждого студента, что и повлияло на прирост их двигательной активности.

**Заключение.** Подводя итоги исследования, хочется отметить, что, дистанционный формат обучения, не смотря на свои преимущества, обладает главным недостатком – отсутствием живого общения преподавателя со студентами; студентов учебной группы, курса, направления подготовки. Что, в свою очередь, может негативно сказываться на психологическом здоровье студента, а также мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой в условиях дистанционного формата обучения. Среди опрошенных респондентов, выделялась устойчивая группа студентов, не желающих вовсе заниматься физической культурой в подобном формате. Вопрос применения цифровых технологий в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура», считаем дискуссионным и открытым для дальнейшего обсуждения.

#### ***Список литературы:***

1. Баранников, А.А. Цифровизация как организационное условие эффективного продвижения мероприятий ВФСК ГТО / А.А. Баранников, Л.И. Костюнина // Профессиональная ориентация. - 2022. - № 1. - С. 3-7.
2. Костюнина, Л.И. Цифровые тренды решения практических и научно-исследовательских задач в сфере физического воспитания и спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Профессиональная ориентация. - 2022. - № 1. - С. 17-23.
3. Романова, Ю.Д. Применение современных гаджетов в оздоровительной тренировке студенток педагогических вузов / Ю.Д. Романова, Л.И. Костюнина // Профессиональная ориентация. - 2022. - № 1. - С. 31-35.
4. Chalohyan S. Features of self-learning physical culture during distance education / S. Chalohyan, S. Grigan, G. Lyashko // E3S Web of Conferences. 14th International Scientific and Practical Conference on State and Prospects for the Development of Agribusiness, INTERAGROMASH 2021. Rostov-on-Don, 2021. С. 09033.

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ» НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ «КРОССФИТА»

*Гузаревич И.М.,*

*преподаватель*

**Шмолик С.П.**

*преподаватель*

*УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»*

*Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены результаты использования современных технологий физического воспитания, в частности кроссфита на учебно-тренировочных занятиях в спортивном учебном отделении «Футбол». Анализ показателей физической подготовленности студентов позволяет констатировать эффективность разработанной методики кроссфита.

**Ключевые слова.** Кроссфит, физическая подготовленность, силовые способности, студенты, футбол.

**Актуальность.** Анализ научно-педагогической и специализированной литературы в области физического воспитания и спорта позволяет констатировать, что в последние годы все большую популярность среди студенческой молодежи набирает различные системы функционального тренинга [1, 2, 4]. Сегодня перед преподавателями, занимающимися со студентами спортивных учебных отделений, встает вопрос о поиске новых средств и методов, способствующих повышению физической подготовленности студентов. И несмотря на существующую потребность, они продолжают применять традиционные средства подготовки, оставляя без внимания современные фитнес программы, доказавшие свою эффективность в воспитании физических качеств и улучшении деятельности систем организма.

Поэтому в нашем исследовании одним из средств повышения показателей физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол» является современное направление фитнеса – «Crossfit».

**Цель исследования** – обосновать эффективность применения методики кроссфита, направленной на повышение силовых способностей в годичном цикле учебно-тренировочных занятиях со студентами спортивного учебного отделения «Футбол».

**Результаты исследования и их обсуждение.** «Crossfit» – система физических упражнений, включающая в себя элементы тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, легкой атлетики [1, 2, 4]. В специализированной литературе в области спорта представлены результаты эффективности применения средств кроссфита в системе подготовки гребцов, дзюдоистов, гимнастов, хоккеистов. Однако недостаточно освещены вопросы использования кроссфита в подготовке студентов-футболистов, что подтверждает актуальность нашей работы.

**Методы и организация исследования.** В рамках нашего исследования нами были проанализированы именно силовые способности, которые в соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая культура» определяются следующими тестами:

- а) «сгибание, разгибание рук в упоре лёжа», (кол-во раз);
- б) «подтягивание в висе на перекладине», (кол-во раз);
- в) «поднимание туловища из положения лёжа на спине», (за 60 сек. кол-во раз);
- г) «прыжок в длину с места», (см).

Исследование показателей силовых способностей студентов физико-математического факультета проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина, Контрольные испытания проводились среди студентов (юноши) 2-3 курсов дневной формы получения образования, в период 2020/2021 учебного года. Возраст испытуемых 17-19 лет, все испытуемые отнесены к основной группе здоровья. Общее количество респондентов составило 56 человек (2 курс – 28, и 3 курс – 28 человек) [3]. Оценка уровня физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол» осуществлялась в соответствии с нормативами ГФОК РБ третьей ступени «Физическое совершенство» для юношей 17–18 лет и четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» для юношей 19–22 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Экспериментальная методика рассчитана на два учебных семестра, каждый из которых состоит из четырех мезоциклов: втягивающий, обще-подготовительный, специально-подготовительный и переходный. Каждый мезоцикл включает комплекс упражнений «кроссфита» с дозированными режимами отдыха, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Комплекс упражнений кроссфита включает базовые упражнения без отягощений, а также с использованием инвентаря и отягощений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых на каждом тренировочном занятии, в течение 25-30 минут. Основным методом организации занятия с целью развития силовых способностей являлся преимущественно круговой метод тренировки.

В течение годового цикла учебно-тренировочных занятий нами использовалась методика повышения силовых способностей студентов средствами кроссфита. Анализ уровня развития силовых способностей студентов-футболистов позволил нам констатировать изменения в уменьшении процента студентов, имеющих низкий уровень на всех контрольных испытаниях, а показатели среднего уровня во всех контрольных испытаниях увеличились в лучшую сторону.

В ходе педагогического эксперимента при анализе эффективности апробированной методики развития силовых способностей на основе применения средств кроссфита выявлены статистически значимые изменения в динамике исследуемых качеств у студентов-футболистов (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), а также недостоверная положительная динамика силовых

показателей – подтягивание в висе на перекладине, поднятие туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места (табл.).

Таблица – Исходные и конечные показатели силовых способностей студентов спортивного учебного отделения «Футбол»

Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные			t	P
	$\bar{x}$	$\pm m$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\pm m$	$\sigma$		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20,07	1,50	5,69	25,14	1,53	5,73	2,16	P<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	5,86	0,36	1,35	7,86	0,33	1,23	1,79	P>0,05
Поднятие туловища из положение лежа на спине за 60 с, раз	37,0	1,46	5,19	39,71	1,47	5,50	0,73	P>0,05
Прыжок в длину с места, см	209,28	3,82	14,3	211,1	3,43	12,8	1,07	P>0,05

Таким образом, можно отметить достоверную положительную динамику изменения в показателях силовой выносливости у студентов спортивного учебного отделения «Футбол» в годичном цикле учебно-тренировочных занятий.

**Заключение.** Результаты апробации методики развития силовых способностей средствами кроссфита позволяют нам обосновать эффективность разработанной нами методики, которая заключается в повышении уровня силовой подготовки студентов-футболистов по всем показателям, при этом выявлены достоверно значимые изменения только в показателе как «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Результаты исследования позволяют разработать практические рекомендации для совершенствования учебно-тренировочных занятий со студентами спортивного учебного отделения «Футбол».

#### **Список литературы:**

1. Коваль, А.Н. Применение средств кроссфита в подготовке гребцов-слаломистов / А.Н. Коваль // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2019. – С. 155–160.
2. Грублене, Н.А. Эффективность применения тренировочных программ кроссфита для повышения уровня физической подготовленности студентов физкультурного вуза / Н.А. Грублене, И.В. Епишкин, Л.Л. Блонская // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 50–55.
3. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск:

республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

4. Прохорова, А.Ф. Повышение эффективности занятий по физической подготовке воспитанников суворовских училищ на основе кроссфита / А.Ф. Прохорова Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. - Ульяновск, 2020. - С. 99-105.

## ВОЗМОЖНОСТИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Ермолаева Н.Н.*

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»,*

*Елабуга, Россия*

*Мутаев А.М.*

*преподаватель высшей категории*

*ГАПОУ «Набережночелнынский колледж искусств»*

*Гизатуллина Ч.А.*

*кандидат педагогических наук, старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Набережночелнынский государственный педагогический университет»*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация:** в статье рассматриваются практические возможности проведения оценки функционального состояния студенток средне-специального учебного заведения на занятиях по физической культуре. Известно, что студентки получают умственную и физическую нагрузку, связанную с будущей профессиональной деятельностью. Физическое здоровье будущих специалистов является ключевым вопросом в физическом воспитании. Без оценки исходного функционального состояния организма студенток средне-специальных учебных заведений появляются затруднения в определении и распределении величин физической нагрузки. Применение не трудоемких методов определения функционального состояния перед занятиями по физической культуре по эффективности оправдано многими специалистами в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова.** Студентки, оценка, функциональное состояние, методы, пробы.

**Актуальность.** Обучение в средне-специальных учебных заведениях предъявляет повышенные требования к физическому и психическому здоровью студенческой молодежи, что во многом определяется их функциональным состоянием организма. В настоящее время молодое поколение все чаще сталкивается со снижением двигательной активности, вследствие чего возникает рост хронических заболеваний, а также понижение сопротивляемости организма к неблагоприятным экстремальным факторам внешней среды.

Негативная тенденция к ухудшению практически всех показателей здоровья ограничивает потенциал студенток для успешного приобретения профессиональных навыков в процессе обучения. Вследствие этого, чрезвычайно важным является ранний прогноз уровня физической и функциональной подготовленности, позволяющий применять развивающие, образовательные, воспитательные и оздоровительные физкультурно-спортивные технологии с различным уровнем и величинами физических нагрузок. Такой подход требует научного обоснования применения физических нагрузок на занятиях с учетом исходного уровня проявления функциональных

показателей. Характеристика функционального состояния организма студенческой молодежи позволяет раскрывать и контролировать изменения резервных и адаптационных возможностей организма особенно при реализации физкультурно-спортивных технологий.

С точки зрения Н.Н. Селиверстовой (2008), функциональное состояние студенток зависит от формирования репродуктивной функции как показателя физического здоровья, что является формированием эффективных условий в будущей профессиональной деятельности [3, с. 253-256].

Анализ научно-методической литературы показал, что физическое здоровье будущих специалистов стоит на таких трех китах, как физическое, психическое и социальное здоровье, где функциональное составляющее должно занимать центральное место. Изучение работ С.А. Душанина, И.Г. Гибадуллина и др. авторов показал, что изучение резервных возможностей сердечно-сосудистой системы и параллельно потенциальных возможностей нервно-мышечной системы позволяет определить возможности общей метаболической емкости организма занимающихся с учетом биоэнергетических типов [1, 2].

**Цель исследования:** изучить возможности проведения оценки функционального состояния студенток средне-специальных учебных заведений.

**Методы и организация исследования.** В процессе исследования проанализирована научно-методическая литература, изучены основные методы оценки функционального состояния студенток. Базой исследования являлись средне-профессиональные образовательные учреждения ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж» и «Набережночелнинский колледж искусств». Проанализированы медицинские карточки 80 студенток первого курса с целью выявления у них наличия хронических заболеваний; учебные журналы посещаемости занятий.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Поступая в средне-профессиональное образовательное учреждение, студентки 1 курса попадают в новые условия для них обучения, которые имеют отличительные особенности от школы. В условиях средне-профессионального образовательного учреждения студентки сталкиваются с необходимостью адаптации к новым условиям учебы, резким ростом объема теоретических и практических занятий, профессиональных навыков и ознакомления различными базами будущей профессии.

Организация и проведение занятий по физической культуре в среднем профессиональном образовательном учреждении имеет некоторые отличия. Первое отличие – это продолжительность занятия, которая требует определенную физическую подготовленность, где физическая нагрузка может оказаться больше положенного. Такое положение требует учета и диагностики ведущих функциональных факторов, потенциально определяющих уровень функционального состояния организма студенток. В физическом воспитании студенток важно учитывать специфику будущей профессиональной деятельности, что определяет содержание не только занятий, но и комплексной оценки исходного уровня функционального состояния организма, которая

позволяет осуществлять своевременную коррекцию объема и интенсивности физических нагрузок различной направленности на одном учебном занятии и за учебный год в целом.

Комплексная оценка функционального состояния студенток позволяет определить их состояние здоровья. При этом выделяют 4 группы: 1) здоровые; 2) практически здоровые, с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, не требующие ограничения физической нагрузки; 3) с заболеваниями, требующими ограничение физической нагрузки; 4) с заболеваниями, требующими освобождения от занятий по физической культуре. Важно отметить, что проведение оценки соматической и биологической зрелости студенток определяет содержание занятий по физической культуре.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилась в состоянии покоя и после физической нагрузки, а также в период восстановления. Важным компонентом оценки уровня функционального состояния организм студенток стала оценка механизма энергообеспечения мышечной деятельности, который проводили с использованием записи электрокардиограммы по методике С.А. Душанина в условиях лаборатории кафедры ТиМФКБЖ Елабужского института. Основными показателями для оценки явились аэробные и анаэробные возможности организма, максимальное потребление кислорода. В результаты исследования у студенток первого курса выявлен низкий уровень проявления аэробной и анаэробной метаболической емкости, и аэробной производительности. При этом отмечен низкий уровень физической подготовленности в проявлении выносливости (бег на 1000 м), скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с места), силы (сгибание и разгибание рук из положения, лежа на полу, сгибание и разгибание туловища за 1 минуту).

На рисунке представлены данные общей метаболической емкости студенток 1 и 2 курса.

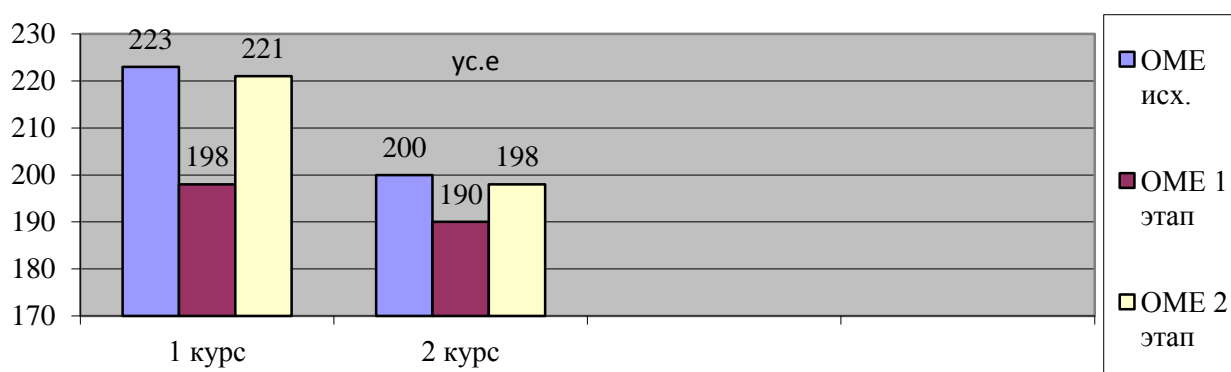


Рисунок - Показатели общей метаболической емкости студенток-медиков 1 и 2 курса, полученные в нескольких этапах исследования

Из рисунка видно, что общая метаболическая ёмкость студенток ко 2 курсу снижается, что требует постоянного стимулирования работоспособности на занятиях.

Оценку функционального состояния организма студенток можно рассматривать также как критерий адаптации с учетом специфики будущей



профессиональной деятельности. Нами выявлена необходимость оценки физической работоспособности студенток на основе тестирования в условиях велоэргометрической пробы с учетом массы тела. Основным компонентом является частота сердечных сокращений (ЧСС). В процессе занятий проводился регулярный контроль за ходом всего процесса, начиная от фиксирования выполняемых физических нагрузок до анализа динамики состояния здоровья и работоспособности.

Одним из основных форм самоконтроля является дневник самоконтроля. Самоконтроль студентками проводился в рамках эксперимента ежедневно. Организованно проводилась оценка функционального состояния с использованием методик:

- 1) определение частоты сердечных сокращений и артериального давления;
- 2) проба Руфье-Диксона - метод определения физической работоспособности.

В ходе исследования выявлен высокий уровень физической работоспособности у 12% студенток, хороший уровень - у 23% студенток, средней уровень физической работоспособность - у 17% студенток и удовлетворительный - у 9% студенток.

С помощью вестибулярной пробы Ромберга определяли показатели функциональной стабильности системы равновесия. Для студенток выполнение данной пробы менее чем за 15-20 секунд является неудовлетворительным показателем адаптации системы равновесия, которая выявлена у 3,7% студенток. Проба Штанге применяется с целью оценки функции внешнего дыхания (задержка дыхания на вдохе). У 27% студенток выявлено удовлетворительное состояние внешнего дыхания; у 3,1% студенток оказалось неудовлетворительное. Регулярное включение в занятия аэробных упражнений циклического характера способствует повышению функциональной подготовленности студенток.

**Заключение.** В результате проведенных исследований выявлены доступные, и в то же время, информативные методы оценки и самооценки функционального состояния организма, которые позволяют в полной мере проводить диагностику здоровья студенток разных специальностей, различного возраста, дополняют систему оценки, контроля и управления физической нагрузкой в процессе оздоровительных занятий. Полученные результаты позволяют планировать объем и интенсивность физических нагрузок различной направленности, что способствует повышению результативности занятий физической культурой. Наши исследования в этом направлении будут продолжены.

#### *Список литературы:*

1. Душанин, С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях / С.А. Душанин // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К.: Здоров'я, 1985. – С. 116-125.
2. Гибадуллин, И.Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов / И.Г. Гибадуллин, А.Ю. Миронов, С.Н. Зверева // Педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 1 (14) С. 23-34.

3. Селиверстова, Н.Н. Формирование репродуктивно-физического потенциала студенток педагогического вуза / Н.Н. Селиверстова // Современное состояние и перспективы внедрения инновационных технологий в спорте и системе физкультурного образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – С. 253-256.

4. Селиверстова, Н.Н. Изменение уровня физической подготовленности как показатель репродуктивного здоровья девушек-студенток / Н.Н. Селиверстова // Проблемы совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях в современных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: КГТУ, 2008. – С. 189-192.

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО

*Закиров М.И.*

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются способы оценки физической подготовленности школьников 13-15 лет с использованием нормативных требований ГТО. В ходе исследования нами были проанализированы данные физической подготовленности школьников 13-15 лет. Был определен уровень физической подготовленности школьников 13-15 лет. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что оценка физической подготовленности школьников 13-15 лет не возможна без использования нормативных требований ГТО.

**Ключевые слова.** Школьники, физическая подготовленность, ГТО, нормативные требования.

**Актуальность.** В настоящее время большое внимание уделяется здоровью и здоровому образу жизни, так как именно это является главным условием формирования гармонично развитой личности. Это привело к тому, что в 2020 году была создана единая система тестирования и контроля за физическим состоянием школьников, студенческой молодёжи, а также взрослого населения. Данная система позволяет определить уровни физической подготовленности и состояние двигательной активности всех категорий населения [1-3].

Основным инструментом данной системы является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Он позволяет не только определить уровень физической подготовленности, но и является инструментом пропаганды к здоровому образу жизни, мотивирующим инструментом к занятиям физической культурой и спортом [3].

**Цель исследования:** определить уровень физической подготовленности школьников 13-15 лет с использованием нормативных требований ВФСК ГТО.

**Организация и методы исследования.** В ходе исследования нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Лубянская средняя школа» Кукморского муниципального района Республики Татарстан с 01.09.2021 по 31.05.2022 г. В исследовании приняли участие 30 школьников, из которых 15 девочек и 15 мальчиков в возрасте 13-15 лет.

В ходе исследования мы определяли уровень физической подготовленности школьников 13-15 лет с использованием нормативных требований ГТО. В ходе работы мы использовали рабочие программы для возраста 12-15 лет (6-9 класс) по ФГОС. В таблице представлены нормативные требования возрастной категории с 13 до 15 лет.

Таблица - Нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Бег 30 метров, с	5,3-5,2	5,1-4,8	4,7 и меньше	5,6-5,5	5,4-5,1	5,0 и меньше
2.	Бег 2 км, мин., с	10,00-9,41	9,40-8,11	8,10 и меньше	12,10-11,41	11,40-10,01	10,00 и меньше
3.	Подтягивания (мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине), кол-во раз	6-7	8-11	12 и больше	10-11	12-17	18 и больше
4.	Прыжок в длину с места, см	170-189	190-214	215 и больше	150-159	160-179	180 и больше
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	4-5	6-10	11 и больше	5-7	8-14	15 и больше

**Результаты и обсуждение.** В ходе исследования было проведено тестирование показателей физической подготовленности школьников 13-15 лет в начале и в конце учебного года. Физическую подготовленность мы оценивали по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Возрастная категория 13-15 лет относится к 4 ступени. По нормативным требованиям 4 ступени нами была произведена оценка физической подготовленности школьников, которая представлена в таблице 1.

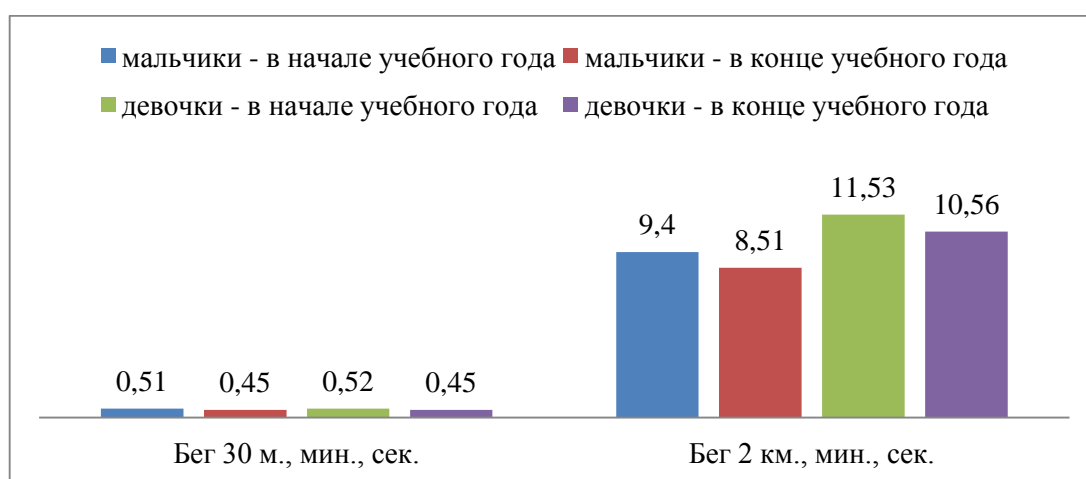


Рисунок 1- Среднеарифметические показатели физической подготовленности школьников 13-15 лет

На рисунке 1 представлены средние арифметические показатели уровней

физической подготовленности (бег 30 метров, бег 2 км.) школьников 13-15 лет (мальчиков, девочек) в начале и в конце учебного года, наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности школьников 13-15 лет.

Рассмотрим следующие показатели физической подготовленности школьников 13-15 лет. На рисунке 2 представлены средние арифметические показатели уровней физической подготовленности школьников (подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине), кол-во раз) 13-15 лет (мальчиков, девочек) в начале и в конце учебного года.

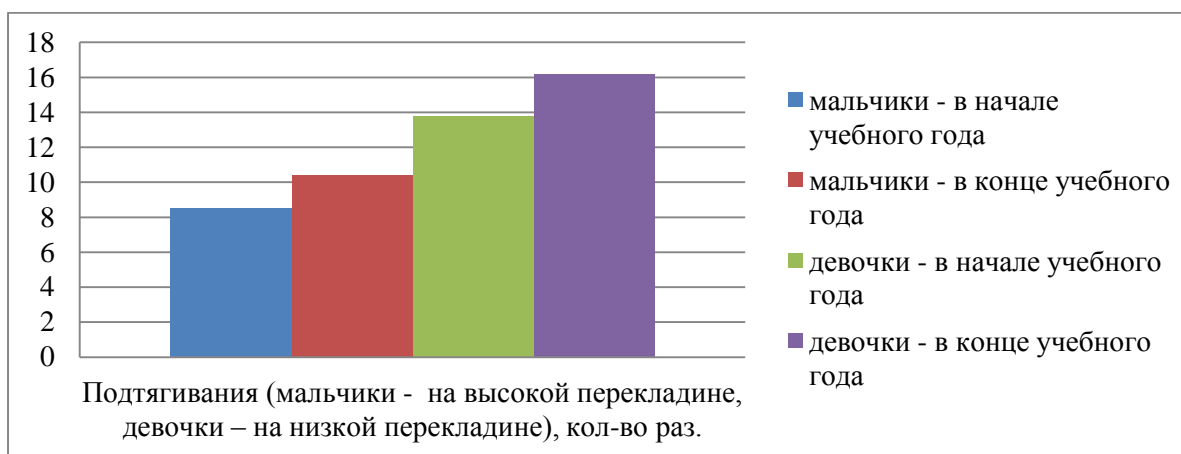


Рисунок 2 - Среднеарифметические показатели в подтягивании на перекладине школьников 13-15 лет

Из рисунка 2 видно, что данные физической подготовленности в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности школьников 13-15 лет.

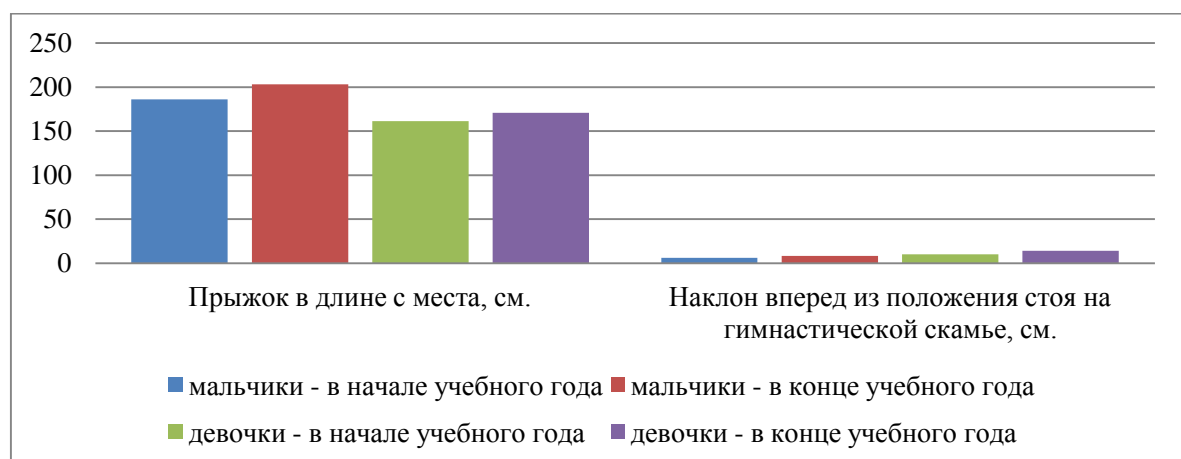


Рисунок 3 - Среднеарифметические показатели физической подготовленности школьников 13-15 лет

На рисунке 3 представлены средние арифметические показатели уровней физической подготовленности школьников (прыжок в длину с места, см., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.) 13-15 лет (мальчиков, девочек) в начале и в конце учебного года.

Из рисунка 3 видно, что показатели в прыжках в длину и наклоне в начале и конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности школьников 13-15 лет.

На рисунках 4 и 5 представлены данные количества школьников 13-15 лет (мальчики), сдавший нормативы ГТО на бронзу, серебро и золото в начале и в конце учебного года.

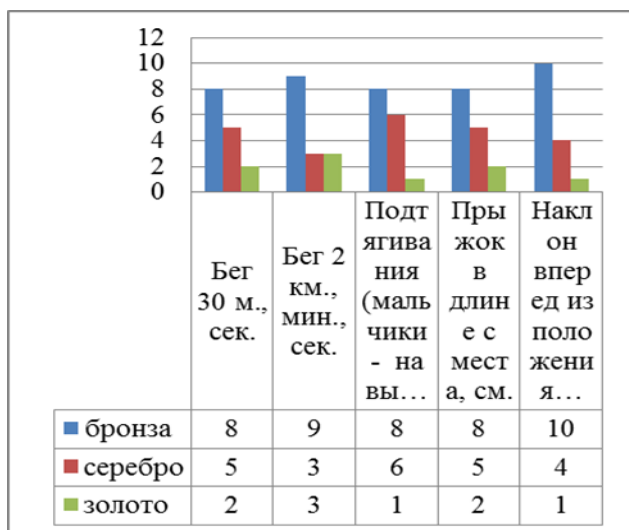


Рисунок 4 - Количество школьников, сдавших нормативы на бронзу, серебро и золото в начале учебного года

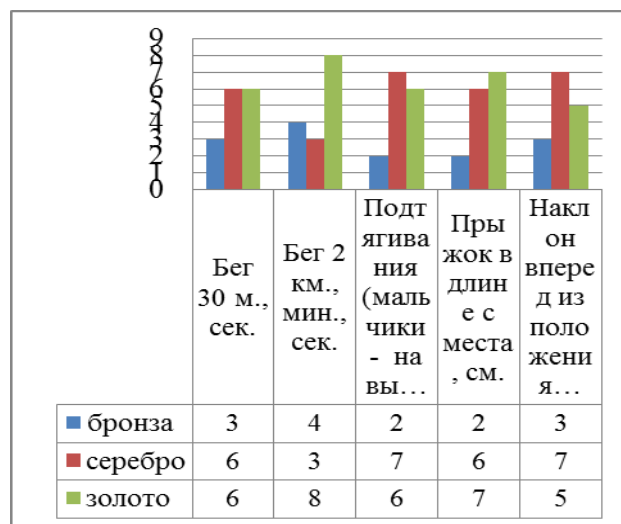


Рисунок 5 - Количество школьников, сдавших нормативы на бронзу, серебро и золото в конце учебного года

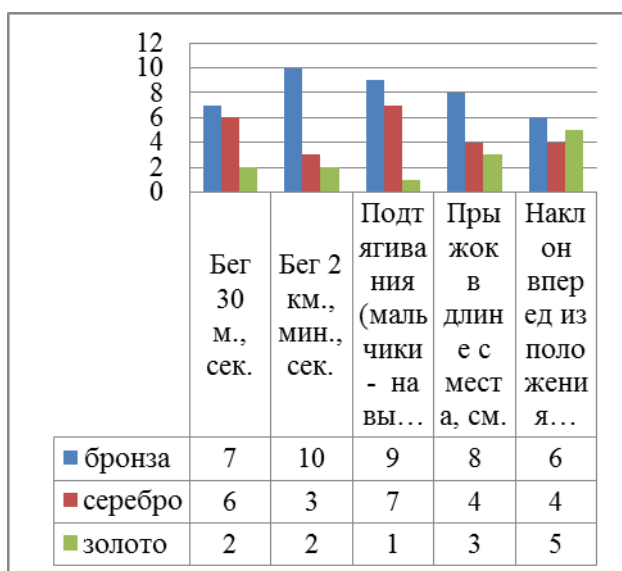


Рисунок 6 - Количество девочек, сдавших нормативы на бронзу, серебро и золото в начале учебного года

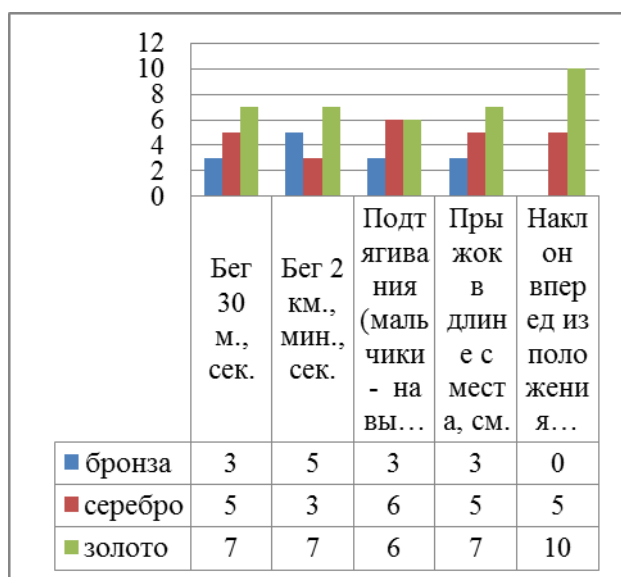


Рисунок 7 - Количество девочек, сдавших нормативы на бронзу, серебро и золото в конце учебного года

Из рисунков 4 и 5 видно, что данные физической подготовленности в начале и конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня

физической подготовленности мальчиков 13-15 лет. На рисунках 6 и 7 представлены данные количества школьников 13-15 лет (девочки), сдавшие нормативы ГТО на бронзу, серебро и золото в начале и в конце учебного года. Данные физической подготовленности девочек в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности школьников - девочек 13-15 лет.

**Заключение.** Таким образом, на основании полученных данных, можно утверждать, что в течение учебного года наблюдается положительная динамика в развитии физической подготовленности школьников 13-15 лет. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является объективным оценочным и контрольным физической подготовленности учащихся.

#### ***Список литературы:***

1. Костюнина, Л.И. Оценка физической подготовленности студентов педагогического университета по результатам испытаний ВФСК ГТО / Л.И. Костюнина, А.А. Баранников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XI Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 15 ноября 2021 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2021. – С.272 -277.
2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70675222/>
3. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/>

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Занина Т.Н.*

*доцент кафедры физической культуры*

*Савченко М.Б.*

*кандидат педагогических наук,*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»*

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)*

*Ткачук П.В.*

*учитель физической культуры*

*МАОУ лицей № 28*

*Таганрог, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос формирования познавательной активности у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Возможность применения в педагогическом процессе физического воспитания средств физической культуры, методических приемов, позволяющих повысить уровень формирования познавательной активности.

**Ключевые слова.** Познавательная активность, учащиеся, урок физической культуры, средства физической культуры, методические приемы.

**Актуальность.** Современные условия требуют от образования решения воспитания развивающейся, социально устойчивой, ответственной, творческой личности.

Исследования, посвященные вопросу повышения познавательной активности в учебно-воспитательном процессе по физической культуре, показали необходимость работы в этом направлении. В работах многих авторов подчеркивается значение уровня познавательной активности в формировании способов самосовершенствования, возможности поддерживать оптимальный уровень состояния психического и физического здоровья, а также в воспитании творческой социально-активной личности [1, 2, 3]. В связи с этим профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры должна быть направлена на формирование у обучающихся ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, потребность заниматься физическими упражнениями, независимо от форм занятий.

Проблема формирования познавательной активности, продолжает оставаться актуальной и в настоящее время. В журнале «Физическая культура в школе» (1997) представлена статья, в которой педагог О. В. Худолева, делилась опытом работы по повышению познавательной активности на уроках физической культуры. Педагогом было предложено чередовать элементы игры, соревнования, творчества, так как повышение образовательной направленности уроков физической культуры, способствует повышению познавательной активности обучающихся. В настоящее время специалисты в области



физической культуры продолжают изучение средств, методов, которые способствуют этому. Необходимо отметить, строгая регламентация при обучении двигательным действиям, в развитии физических качеств непосредственно оказывает влияние на разработку методик. Освоение предмета «Физическая культура», как и любого другого предмета школьной программы, проходит в соответствии с требованиями ФГОС, в которых обозначены предметные результаты, отражающие успешность обучающихся. Необходимо отметить, что личность самого обучающегося, изменения, происходящие с ней, несомненно, имеют немаловажное значение. Знания, которые школьник приобретает в процессе обучения, нельзя рассматривать как основной показатель.

Исследование проблемы формирования познавательной активности позволило выявить компоненты, составляющие ее структуру [1, 3, 4]. Данные компоненты создают условия для активизации учебного процесса, эффективности обучения учащихся. Компоненты познавательной активности представлены на рисунке 1.



Рис. 1 - Компоненты структуры познавательной активности [1, 3, 4]

Для того чтобы составить представление об актуальности проблемы формирования познавательной активности обучающихся младшего школьного возраста, был проведен опрос учителей физической культуры города Таганрога. В результате выявлено, что уровень компонентов познавательной активности у школьников находится на среднем и ниже среднего уровня, что указывает на недостаточную активизацию учебного процесса. Было установлено, что из 43-х респондентов, только 25% используют на уроках творческие задания, проблемное обучение, различные варианты выполнения двигательных действий, игры, как в стандартном варианте, так и в измененных условиях и т.д. Очевидно, что результаты обучения будут зависеть от характера деятельности обучающихся, способов обучения, вследствие чего необходимо уделять внимание средствам, методам, формам физического воспитания, которые еще не в полной мере эффективно используются в учебном процессе.

Школьники на уроках физической культуры должны проявлять не только двигательную, но и познавательную активность, при этом им необходимо осознавать то, что их физическое самосовершенствование во многом будет зависеть от знаний в области физической культуры. Соответственно, педагоги ставят своей целью создание условий, позволяющих учащимся понимать значение полученных знаний.

Таким образом, в учебно-воспитательном процессе особое место отводится развитию познавательной активности учащихся, как определяющего фактора качества образования, эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

**Цель исследования** – выявить наиболее эффективные средства физической культуры, педагогические условия, позволяющие повысить уровень формирования познавательной активности у учащихся начальных классов и проверить их эффективность.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При изучении данной проблемы нами была рассмотрена методика повышения уровня познавательной активности А.Г. Чащевой. Экспериментальная работа проводилась с обучающимися 3-х классов, идентичных по своим исходным показателям – уровню познавательной активности и физической подготовленности. Данное исследование было интересно нам и с точки зрения влияния познавательной активности на уровень физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы. Организация учебного процесса в обеих группах была организована в соответствии с Государственной школьной программой физического воспитания учащихся, рекомендованной Министерством Образования РФ, однако в учебный процесс экспериментальной группы была внедрена экспериментальная методика, целенаправленного формирования познавательной активности у обучающихся. Уроки проходили три раза в неделю длительностью 45 минут и имели стандартную трехчастную структуру. Условием проведения экспериментальной работы было сравнение начальных и конечных результатов в экспериментальной и контрольной группах.

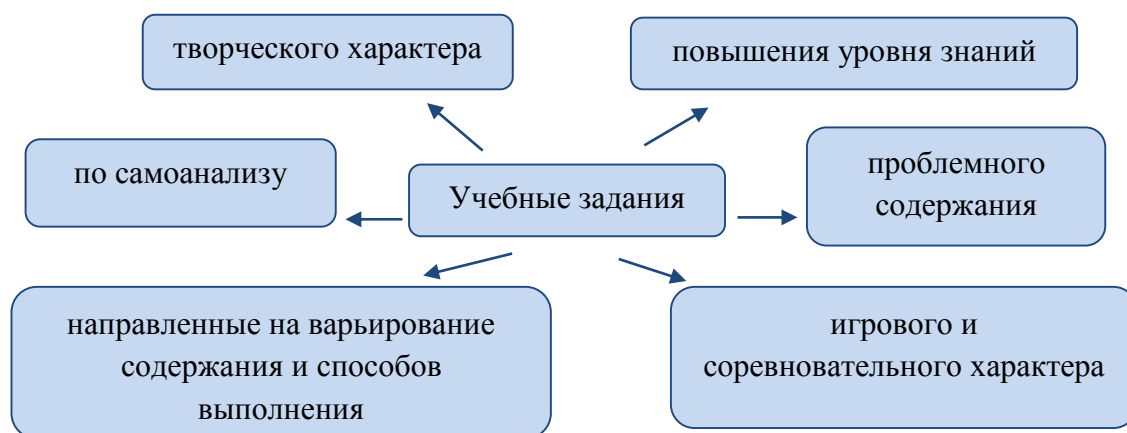


Рис. 2 - Учебный материал, используемый в процессе формирования познавательной активности

На рисунке 2. представлен учебный материал, используемый в процессе формирования познавательной активности на уроках физической культуры в экспериментальной группе. В экспериментальную методику были включены наиболее эффективные средства и методические приемы в зависимости от направленности динамики ЧСС, которые показаны в таблице.

Таблица – Наиболее эффективные средства и методические приемы в зависимости от направленности динамики ЧСС

Средства и методические приемы	
Средства двигательной направленной при использовании в фазе повышения ЧСС	Задания соревновательно-игрового характера
	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте
	Фронтальный способ работы
Средства интеллектуальной направленной при использовании в фазе понижения ЧСС	Игры на внимание
	Задания, направленные на восстановление и расслабление организма
	Работа по карточкам
	Использование вербальных средств обучения

По итогам наблюдения в ходе проведения исследования нами было выявлено, что наивысший уровень интереса учащиеся показывают во время проведения подвижных игр, а также во время объяснения ошибок, допущенных в игре, показа новых, ранее не освоенных упражнений.

Проведенный анализ показал, что учащихся привлекает участие в играх, эстафетах и т.д., ранее не применяемые задания, а также знакомые, но в новых условиях, повышение сложности заданий, чередование заданий по команде учителя, задания проблемного характера, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), с использованием различных методических приемов, например, выполнение одного и того же упражнения в разном темпе и ритме, повороты на последние один или два счета и т. д. Проведение комплекса ОРУ в экспериментальной программе было представлено и как творческое задание. Ученикам выдавалось домашнее задание по самостоятельному проведению разминки. Проведение комплекса или 2–3-х упражнений проходило при фронтальной или групповой организации класса. После проведения разминки, проводившему предлагалось провести самоанализ и оценить себя по 5-ти балльной системе, затем проводили анализ учащиеся и обосновывая выставляли свою оценку. Проведение разминки, как творческого задания, планировалось один раз в неделю. Также нами использовался круговой метод тренировки – «круговая тренировка». На каждой станции была карточка с заданием, которая содержала текстовую запись и рисунок или только графическое изображение. Использование кругового метода при выполнении комплекса ОРУ проходило 1 раз в две недели. При проведении комплекса ОРУ в подготовительной части урока мы исходили из планируемых задач, характера учебного материала.

Целью диагностики, проведенной на первом этапе, было изучение начального уровня развития познавательной активности младших школьников.

С учащимися третьих классов было проведено анкетирование. Полученные ответы были оценены таким образом: за каждый положительный ответ начислялось 5 баллов, за отрицательный ответ – 0 баллов. Учащиеся контрольной и экспериментальной групп находятся примерно на среднем уровне развития интереса, что позволяет говорить об идентичности групп. На начало учебного года между контрольной и экспериментальной группами отмечались различия по пяти компонентам познавательной активности ( $p < 0,05$ ): критическое отношение к себе и инициативность, внимательность, организованность, эрудированность.

Результаты анкеты показали, что низкий уровень в экспериментальной группе имеют 4 человека, средний – 9 человек, высокий, соответственно, 5 учащихся. В контрольном классе результаты анкетирования расположились следующим образом: низкий уровень имеют 5 человек, средний – 8 человек, высокий, соответственно, 6 учащихся.

По завершению учебного года, различия наблюдались по 6-ти показателям (при  $p < 0,05$ ): критическое отношение к себе и инициативность, внимательность, организованность, эрудированность, творческое мышление. На рисунке 3. показаны результаты анкетирования по завершению эксперимента.

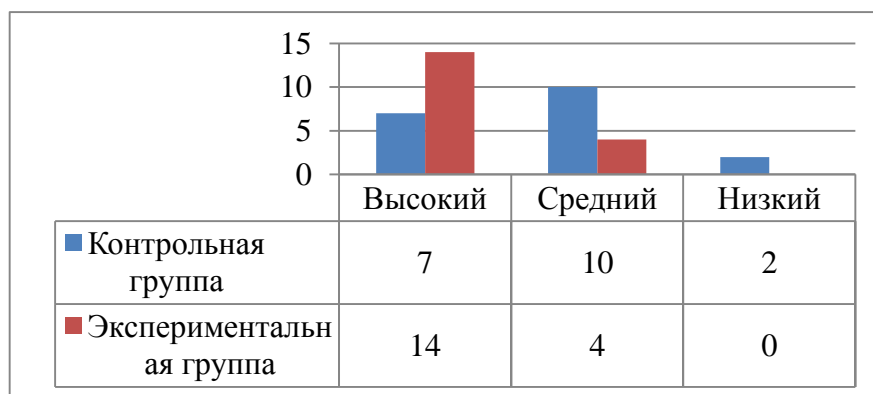


Рис. 3 - Результаты анкетирования уровня развития познавательной активности учащихся на уроках физической культуры

Для оптимального построения учебного процесса физической культуры, способствующего развитию интереса, необходимо выявить, имеется ли взаимосвязь физической подготовленности с уровнем развития интереса. По данному вопросу существуют многочисленные исследования, однако нам важно подтвердить эти данные собственным исследованием. Наряду с выявлением уровня формирования познавательной активности, было проведено тестирование физического состояния с использованием традиционных упражнений-тестов, характеризующие уровень базовых качеств:

- бег 30м;
- челночный бег 3×10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке;
- 6-минутный бег;

- метание малого мяча;
- поднимание туловища из положения лежа и
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в обоих классах наблюдается положительная динамика в развитии физических качеств. Сравнение средних показателей развития физической подготовленности в контрольной группе достоверный характер изменения только по трем показателям: «Бег 30 м», «Метание малого мяча» и «Поднимание туловища» (при  $P < 0,05$ ). В экспериментальной группе положительная динамика наблюдалась по шести тестам: «Бег 30м», «Челночный бег 3×10м», «Поднимание туловища из положения лежа», «Наклон вперед», «Метание малого мяча», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (при  $P < 0,05$ ). При этом следует отметить, что в экспериментальной группе прирост по ряду тестов более значительный. Однако отсутствие направленности упражнений на развитие силы рук в ЭГ, не позволили получить достоверных результатов в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, однако рост показателей есть.

**Заключение.** Анализ исследуемой проблемы показал, что в успешности решения вопросов формирования познавательной активности огромное значение имеет характер деятельности педагога на уроках физической культуры. В связи с этим, задача учителя максимально активизировать учебную деятельность обучающихся на уроках, способствовать овладению разнообразными способами деятельности, которые позволят раскрыть потенциальные возможности обучающихся.

#### *Список литературы:*

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Байбородова, Л.В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы : метод. пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин [и др.] – М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004. – 248 с.
3. Лебедева, А.В. Формирование познавательного интереса у младших школьников гимназии : автореф... дис. канд. пед. наук :13.00.01 : защищена 21.02.12 / Лебедева Анна Владимировна ; Московский педагогический государственный университет. – М., 2012. – 23 с.
4. Фридман, Л.М. Психологический справочник учителя / Л. М. Фридман, И.Ю. Кулагина. – М.: Просвещение, 1991. – 288 с.

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

*Зиятдинова А.Х.*

*магистрант*

*Гильмутдинова Р.И.*

*доцент, кандидат биологических наук*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,*

*спорта и туризма»*

*Россия, Казань*

**Аннотация.** В связи с неуклонно растущим количеством детей с нарушениями речи, а также низким уровнем развития у них физической подготовленности, определилась проблема поиска наиболее эффективных методик, способствующих развитию физических способностей. Для подбора эффективной методики физического воспитания необходимо опираться на особенности психического и физического развития ребенка, двигательные интересы, учитывать степень воздействия применяемых средств.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, нарушения речи, адаптивная физическая культура, методика.

**Актуальность.** Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Ведущее место в подготовке и социальной адаптации детей и подростков к будущей самостоятельной жизни занимает адаптивная физическая культура. Стоит обратить внимание на двигательную активность ребенка в детском возрасте, так как она способствует улучшению физического и психического состояния ребенка. Для детей с нарушениями речи понадобится больше времени и увеличение количества повторений, а также необходимо адаптировать упражнения для их уровня развития. Таким образом, представляется возможность достижения благоприятного результата, обусловленного пластичностью детского организма и его систем в целом [1-4].

**Цель исследования:** разработать методику физического воспитания дошкольников с нарушениями речи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа научно-методической литературы была разработана методика физического воспитания для детей 5-7 лет с нарушениями речи, которая в последующем будет апробирована на базе исследования – МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 15» г. Лениногорска Республики Татарстан.

Задачи разработанной методики:

- 1) повысить уровень когнитивных функций: внимания, мышления, памяти, речи, эмоционально-волевой сферы;
- 2) повысить уровень физической подготовленности;
- 3) развивать интеллектуальные способности, сенсорное восприятие, стимулировать речевую активность детей [3].

Таблица – Методика физического воспитания дошкольников  
с нарушениями речи

Средства	Направленность	Нагрузка 1 месяц	Нагрузка 2 месяц	Нагрузка 3 месяц
Подготовительная часть - 15 минут				
Вариации ходьбы: - с различными движениями; - с предметами; - в сочетании с речью, музыкой и дыхательными упражнениями.	Активизация опорно-двигательного аппарата, разогревание	5 мин, темп медленный (70-90 шаг/мин)	5 мин, темп средний (90-12 шаг/мин)	5 мин, темп средний (90-120 шаг/мин)
ОРУ - с предметами (палки, обручи, мячи и др.) - без предметов	Мышц и связок, подготовка организма к предстоящей физической нагрузке	10 мин, средний темп.	10 мин, средний темп.	10 мин, средний темп.
Основная часть - 25 минут				
I блок составляют упражнения, регулирующие мышечный тонус (упражнения на мышечное напряжение и расслабление).	Нормализация состояния ЦНС, мышечного тонуса, расслабление спазмированных мышц.	5 мин, темп медленный	4 мин, темп медленный по мере изучения уменьшается кол-во повторений.	3 мин, темп медленный по мере изучения уменьшается кол-во повторений.
II блок – логоритмические игры и упражнения.	Коррекция координационных нарушений.	7 мин, темп медленный	5 мин, темп средний, увеличивает кол-во повторений.	3 мин, темп средний, увеличивается количество повторений
III блок -упражнения на формирование правильной осанки; -упражнения на укрепление свода стопы; -упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата; -упражнения для развития равновесия, точности движений	Коррекция сопутствующих нарушений.	7 мин, темп медленный	7 мин, темп средний, увеличивает кол-во повторений.	7 мин, темп средний, увеличивается количество повторений
IV блок – подвижные игры	Развитие физических способностей и улучшение эмоционального фона детей.	6 мин, используются подвижные игры малой и средней подвижности	9 мин, используются подвижные игры средней подвижности.	12 мин, используются подвижные игры средней и большой подвижности
Заключительная часть - 5 минут				
Дыхательные упражнения, растяжка.	Снижение функциональной активности, расслабление организма после физической нагрузки.	5 мин, упражнения малой, интен.- ти в медленном темпе.	5 мин, упражнения малой, интен.- ти в медленном темпе.	5 мин, упражнения малой, интен.-ти в медленном темпе.

Формы: урок АФК.

Способ организации: работа в малых группах.

Методы формирования знаний: словесный и практический [1].

Разработанная методика рассчитана на 3 месяца, 5 раз в неделю, время занятий 45 минут (таблица).

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание очень важно в дошкольном возрасте. Благодаря физической активности дети с нарушениями речи приобретают двигательные умения и навыки, учатся самоорганизации, улучшают когнитивные функции, психофизические способности и многое другое. В данной статье нами предложена примерная методика физического воспитания дошкольников с нарушениями речи, в которой прописаны задачи, средства, методы, формы работы и план организации занимающихся.

#### ***Список литературы:***

1. Гулевич, Е.А. Методика физического воспитания детей, имеющих нарушения слуха и речи / Е.А. Гулевич, Н.Д. Фролова // Тезисы докладов XXXIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 января – 31, 2006 года / Под редакцией В.А. Якобашвили, А.И. Погребного. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2006. – С. 48-49.
2. Рубан, С.А. Организация двигательной деятельности дошкольников с общим недоразвитием речи / С.А. Рубан, Д.Ф. Халдарова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2017. — № 1. — С. 168-173.
3. Чухно П.В. Коррекционно-оздоровительная методика физического воспитания детей с нарушениями речи средствами физической культуры / П.В. Чухно, А.М. Ахметов, Р.Р. Валинуров, Л.Е. Школьникова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 70-71.
4. Яруллина, Л.Д. Современные аспекты логопедической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (тяжелое недоразвитие речи) / Л.Д. Яруллина // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. – 2019. – № S4(83). – С. 257-263.



## ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Игонин А.А.*

*аспирант*

*Костюнина Л.И.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»,*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассказывается об обучении элементам игры в настольный теннис детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений. Поднимаются вопросы физического развития и здоровья детей дошкольного возраста, а также влияние настольного тенниса на психическое, умственное и социальное развитие ребенка. Рассматриваются особенности методики обучения основным элементам игры в настольный теннис на примере инновационной работы инструкторов физической культуры.

**Ключевые слова.** Настольный теннис, дети, дошкольный возраст, игра, здоровье, дошкольное образовательное учреждение.

**Актуальность.** Одной из актуальных проблем современности является сохранение и укрепление здоровья детей, начиная с дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и здоровья детей и подростков РАМН за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10 процентов среди контингента детей, поступающих в школу. Отмечается также, что это является следствием того, что в значительной части дошкольных учреждений не созданы благоприятные педагогические условия для укрепления здоровья детей [3]. Анализ воспитательной практики в дошкольных образовательных учреждениях (далее, ДОУ), а также результаты исследований Т.И. Осокиной, М.А. Руновой, Н.В. Полтавцевой и др. показывают, что здоровьесберегающее и здоровьесокращающее поведение детей нуждаются в специальном формировании. «Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма» [4, с.6].

Во ФГОС ДО отмечается, что «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, первоначальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,

становление ценностей здорового образа жизни, овладение эго элементарными нормами и правилами» [5].

Таким образом, необходимость формирования правильного здоровьесберегающего поведения самого ребенка, начиная с дошкольного возраста, очевидна. Встает вопрос о поиске путей, средств и форм работы с детьми, которые будучи интересными и привлекательными по своей сути для дошкольников, в то же время, способствовали бы формированию навыков здоровьесбережения, устойчивые мотивы и интересы к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Известно, что наиболее благоприятные условия для активного личностного и физического развития создаёт игровая деятельность дошкольников. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в подвижные игры, проявляют интерес к спортивным играм. Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для начала обучения детей элементам спортивных игр, формирования базовых специфических умений и навыков, развития физических и личностных качеств.

Встает вопрос о поиске таких спортивных игр, обучение элементам которых, было возможным в условиях детского сада, не требовало бы сложного и дорогостоящего спортивного оборудования. Спортивная игра должна обеспечить минимальный риск получения травм, и, в то же время, способствовать развитию двигательных качеств (ловкости, быстроты, точности, гибкости), психических функций (внимания, оперативного мышления, быстроты и точности восприятия, оценки параметров движений), формированию навыков самоконтроля и самооценки; содействовать укреплению мышечной системы. Всем перечисленным требованиям отвечает такая спортивная игра как настольный теннис.

**Цель исследования** – выявить особенности методики обучения основным элементам игры в настольный теннис старших дошкольников.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Настольный теннис как спортивная игра пользуется большой популярностью как среди учащейся и студенческой молодежи, так и людей любого возраста и различных социальных групп, ведущих здоровый и активный образ жизни. В настоящее время настольный теннис является олимпийским видом спорта. При игре в настольный теннис развиваются все психические качества и свойства личности (начиная от аналитического мышления и концентрации внимания, заканчивая самоконтролем, самооценкой и даже игра обладает некоторым психотерапевтическим эффектом). Детям дошкольного возраста интересно большое количество активных подвижных и спортивных игр. Таким образом, настольный теннис является универсальным видом спорта и обладает значительным преимуществом перед другими спортивными играми в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В настоящее время обучение элементам игры в настольный теннис уже активно используется в некоторых детских садах России. В частности, в

специальной литературе освещен опыт дошкольных учреждений г. Тольятти, которые одними из первых начали использовать развивающий потенциал данной игры в работе с дошкольниками и даже разработали некие парциальные программы для обучения детей.

По мнению Е.В. Мустафиной, И.В. Байденко, разработанная ими Программа может быть включена в основную общеобразовательную программу как парциальная, использована в кружковой работе по настольному теннису или при планировании работы воспитателями и инструкторами по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам настольного тенниса» [3].

Целью авторской программы является развитие у детей старшего дошкольного возраста двигательных способностей и формирование основных технических умений игры в настольный теннис.

Для достижения поставленной цели решаются задачи:

*1. Оздоровительные:* создавать условия для развития мышц туловища, ног, рук, плечевого пояса, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц; способствовать общему укреплению здоровья детей, повышению функциональных возможностей основных систем организма; способствовать формированию правильной осанки, укреплению связочно-суставного аппарата, развитию гармоничного телосложения.

*2. Образовательные:* сформировать начальные представления о настольном теннисе: правилах игры, терминологии, названий предметов, снарядов, пособий (стол, ракетка и мячик для настольного тенниса), способов и правил пользования ими; способствовать овладению базовыми элементами настольного тенниса: подача, удары справа – слева, стойка теннисиста и т. д.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к спортивному досугу, в частности к игре в настольный теннис, самостоятельности, творчеству, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи, спортивной дисциплины; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Новизна данной программы заключается в разработанном перспективном планировании и системе игр и упражнений по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис; авторских играх, направленных на овладение элементами игры в настольный теннис; разработанном инструменте оценки достижений личности. Подобные программы при некоторой доработке и углублении могут быть положены в основу технологии обучения старших дошкольников элементам игры в настольный теннис.

Работа коллектива детского сада по формированию начальных представлений о настольном теннисе и обучению детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис должна строиться поэтапно. Первый этап должен быть направлен на расширение содержания предметно-пространственной развивающей среды, обеспечивающей материально-техническую базу, как в физкультурном зале, так и в группах детского сада. Согласно ФГОС ДО, развивающая среда должна обеспечить максимальную реализацию образовательного пространства и материалов, оборудования и

инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для решения данной задачи необходимо приобретение соответствующего оборудования: ракетки для настольного тенниса, мячики, сетки, столы и прочее. В идеале, требуется приобрести и установить в физкультурном зале ДООУ специального робота, подающего мячи. Данное требование не является обязательным и при отсутствии таких возможностей, его функции может выполнять квалифицированный специалист, работающий с детьми. А также для внедрения подобных программ в практику работы детского сада необходима разработка определенных методических пособий, четко и последовательно раскрывающих последовательность обучения игре в настольный теннис детей старшего дошкольного возраста.

На начальном этапе обучения элементам игры в настольный теннис детей старшего дошкольного возраста идет общефизическая подготовка. Для любого вида спорта необходим определенный уровень физической, координационной подготовленности ребенка. Для развития физических качеств рекомендуется планировать тренировочные нагрузки в следующем порядке: упражнения на развитие ловкости и быстроты, затем на развитие силы и, в конце занятия на развитие выносливости. При проведении оздоровительно-тренировочных занятий важно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и неразрывно связанной с подвижностью быстротой реакции. Для достижения большей силы мышц, быстроты движений, выносливости и ловкости спортсмена необходимо до более высокого уровня готовности довести деятельность всех его органов и систем. Длительность подготовительной части может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма старших дошкольников [1].

Далее ребенку следует объяснить, как правильно держать ракетку. В настольном теннисе существует всего два вида хвата ракетки, это европейский и китайский. В России принято использовать европейский хват ракетки, поэтому детей сразу следует приучать к данному виду хвата. При этом ребенок сразу должен понимать, как нужно брать ракетку в руку. Ладонь должна быть крепко прижата к началу ручки, указательный палец должен быть направлен в бок и лежать на краю накладке, большой палец располагается на другой стороне ракетки в соединении конца накладке и начала ручки. Все остальные пальцы обхватывают ручку ракетки посередине. Правильность выполнения даже такого базового элемента в настольном теннисе - это залог успеха и хороших результатов.

Следующим элементом обучения игре в настольный теннис является набивание мяча на ракетке. Это упражнение помогает ребенку быстро почувствовать мяч и в дальнейшем перейти уже к столу. Мяч нужно отбивать с обеих сторон ракетки по 20 раз, поочередно переворачивая на левую и правую сторону ракетки. Данное упражнение необходимо довести до автоматизма. Если

ребенок сможет спокойно набивать мяч с обеих сторон ракетки, то в дальнейшем сможет смело переходить к столу.

Еще одним упражнением с ракеткой и мячом является удержание мяча на ракетке. Когда мы положим мяч на ракетку, через пару секунд он скатится и упадет на пол. Чтобы этого не произошло, нужно корректировать угол ракетки в разных плоскостях. Чем дольше у детей получится удерживать мяч, тем сильнее можно развить чувство мяча. Данный элемент будет мотивировать ребят долго не ронять мячик, здесь можно использовать соревновательный момент между детьми.

Переходим к правильной стойке. В начале выполнения всех упражнений ребенок должен понимать, как ему правильно стоять и передвигаться за столом. Нужно показать на личном примере, что ноги должны стоять широко, корпус должен быть наклонен вперед, левая нога должна быть немного впереди, передвигаться нужно на носочках маленькими прыжками. Это упражнение ребенок может выполнять и без ракетки. Частые передвижения вокруг стола помогут понять, как правильно двигаться во время игры в настольный теннис.

Игра в настольный теннис всегда начинается с подачи. Есть несколько нюансов в выполнении данного элемента. Во-первых, мяч нужно подбрасывать высоко, во-вторых, с открытой ладони, в-третьих, мяч должен сначала удариться о свою сторону стола, а потом уже перелететь на сторону соперника. Подачу можно выполнить как правой стороной ракетки, так и левой.

Для быстрого и эффективного результата в обучении элементам игры в настольный теннис детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать БКМ (большое количество мячей). Кидая ребенку мяч с интервалом в 15 секунд, при этом контролируя у ребенка правильную хватку ракетки, его стойку, передвижения во время игры и помогая ему наносить удары, можно добиться высоких результатов в освоении базовых элементов игры в настольный теннис и в дальнейшем переходить к следующим более сложным задачам.

В целом, занятие с детьми должно состоять из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций и систем организма. Здесь проводятся разминка, растяжка наклоны, приседания, то есть элементы общефизической подготовки, о которых говорилось ранее. Также в подготовительной части специалист дает правильную установку на игровую деятельность, обсуждает предстоящие задачи с детьми.

В основной части занятия происходит обучение всем основным элементам игры в настольный теннис.

Наконец, в заключительной части занятия необходимо обсудить с детьми правильность выполнения основных элементов игры, типичные ошибки, которые встречались при выполнении данных элементов, возможна формулировка простейших домашних заданий, которое дети могут выполнять совместно с родителями (например, набивать мячик на ракетке, стоя посередине

комнаты достаточно большое количество раз). Также необходимо консультировать родителей по этому поводу.

**Заключение.** В заключение необходимо отметить, что задачей нашего дальнейшего исследования является разработка оригинальной авторской программы обучения детей старшего дошкольного возраста элементам игры в настольный теннис и методического обеспечения к ней, а также апробация ее в практике работы дошкольного учреждения.

#### ***Список литературы:***

1. Байденко, И.В. Технологический подход к обучению детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис / И.В. Байденко, О.А. Еник // Новое слово в науке: перспективы развития. - 2014. - № 2 (2). - С. 29-32.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова - М., ФиС. - 2015. - 174 с.
3. Байденко, И.В. Тольяттинская ракетка: обучение элементам настольного тенниса детей старшего дошкольного возраста / И.В. Байденко, Е.В. Мустафина // Научные исследования: теория, методика и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2018 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018. – С. 68-70. – ISBN 978-5-6040732-1-6.
4. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. - М.: Мозаика - Синтез, 2005. - 95с.
5. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова. – Москва: «Флинта». - 2019.
6. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155) Интернет –ресурс: режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЕЛЬСКОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В АГРАРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ С КАЗАЧЬИМ КОМПОНЕНТОМ

*Ильмушкин Г.М.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Поволжский казачий институт управления и пищевых технологий-филиала  
ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления им.  
К.Г. Разумовского» (Первый казачий университет)*

*Пархаева О.В.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Дмитровградский инженерно-технологический институт –  
филиал ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский  
ядерный университет «МИФИ»*

*Дмитровград, Россия*

**Аннотация.** В работе раскрывается сущность, содержание и технологические аспекты физической подготовки и соблюдения здорового образа жизни сельской учащейся молодежи в аграрном образовательном пространстве с казачьим компонентом. Казачий компонент обеспечивает физическое совершенствование молодежи, физическое самосовершенствование, готовность к службе в рядах вооруженных сил РФ.

**Ключевые слова.** Аграрный сектор; сельская молодежь; компонент; физическая подготовка; патриотическое воспитание; образовательный кластер.

**Актуальность.** Как показывает реальная действительность, в современных быстро изменяющихся социально-экономических условиях сельская молодежь дальнейшее профессиональное самоопределение связывает, выбирая различные профессии в аграрных колледжах и вузах, с учетом своих способностей, профессиональных потребностей и физического состояния здоровья. Это, прежде всего, связано со спецификой сельской жизни, которая определяется условиями жизни, образовательными возможностями, социально-организационной инфраструктурой в аграрном секторе и т.д. Данный фактор свидетельствует о том, что сельская молодежь стремится найти самого себя, именно, в аграрном секторе, на малой Родине, поскольку менталитет сельской жизни их обязывает работать на земле, поскольку в ней остро нуждается, прежде всего, аграрный сектор. К сожалению, немалая часть сельской учащейся молодежи по различным обстоятельствам покидают свои родные места. Современному аграрному сектору в производственной деятельности требуются физически активные, ведущие здоровый образ жизни и конкурентоспособные специалисты различных уровней. Однако при поступлении сельских абитуриентов в аграрные вузы нередко встает вполне резонный вопрос о состоянии их здоровья: стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние, выносливость к различным физическим и умственным перегрузкам и т.д. Более того, для современного социума и аграрного вуза представляет немалый интерес их мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, физическому

самосовершенствованию, к сожалению, выявляется тренд снижения интереса учащейся сельской молодежи к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Уровень сложности образовательных программ требует от обучающихся проявления умственной активности, волевых усилий, самостоятельности, организованности в условиях дистанционного обучения, развития творческого мышления. Тем самым создаются неблагоприятные условия для соблюдения режима здорового образа жизни, занятий спортом и т.д. Отсюда проявляется дефицит времени, перегрузка в образовательной деятельности, нарушение режима учебы, сна и отдыха, что в итоге приводит к психоэмоциональной перегрузке, в целом к снижению интереса к будущей профессиональной деятельности в аграрном секторе. В сложившихся условиях выходит на первый план соблюдение режима отдыха и сна, поиск подходящих методик, создание определённых условий, обеспечивающих восстановление функционального состояния организма в процессе профессиональной подготовки специалистов аграрной отрасли. В силу специфики производственной деятельности специалистов в аграрном секторе предъявляются достаточно высокие требования к их состоянию здоровья, то есть, данный фактор для них является важнейшим условием для продуктивного выполнения профессиональных функций.

В связи с изложенным выше *актуализируется проблема* физической подготовки и укрепления здоровья студентов, соблюдения здорового образа жизни и обеспечения их готовности к службе в вооруженных силах Российской Федерации. В решении обозначенной проблемы ключевую роль призвана играть такие виды физической деятельности, как физическая культура и спорт, соблюдение здорового образа жизни.

**Цель исследования:** раскрыть потенциальные ресурсы физической подготовки и патриотического воспитания учащейся сельской молодежи в условиях образовательного пространства с казачьим компонентом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** *В качестве теоретико-методологической основы* данного исследования выступают теория функциональных систем, теория физической культуры и спорта, современная теория управления физическим воспитанием студенческой молодежи, основные положения теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также системный анализ в педагогических исследованиях. Кроме того, реализованы ценностный, компетентностный, личностно-ориентированный и деятельностный подходы, которые в педагогических исследованиях изучались такими учеными, как Е.В. Бондаревской, А. Н. Выршиковым, Г.М. Ильмушкиным, В.В. Сериковым, Н.Ф. Талызиной и др. [1-3, 5].

Содержание образования по физической культуре реализуется в соответствии с образовательными стандартами на основе компетентностного подхода, опираясь на личностно-ориентированное обучение. Данный подход предполагает широкий арсенал применения в процессе учебно-тренировочных



занятий со студентами различных инновационных средств педагогической коммуникации с учетом поэтапности их физического самосовершенствования. Организация занятий по физической культуре со студентами аграрного профиля имеет свои особенности. Они выполняют тесты по физической подготовке, проводят исследовательские работы, представляют их на всевозможные выставки, конкурсы и т.д. То есть, реализуется продуктивное формирование у студентов исследовательских компетенций, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности в аграрной сфере.

Роль и место физического воспитания в подготовке специалистов аграрного сектора определяется социальными потребностями, требованиями работодателей, образовательными интересами обучающихся, состоянием их здоровья.

Целеполагание, интересы и потребности, обучающихся в учебно-тренировочных занятиях, побуждают их мотивационно-ценностное отношение к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре, тем самым происходит активное формирование мотивационной составляющей в структуре физкультурно-оздоровительной компетентности специалистов аграрного сектора.

В современных условиях как показывает образовательная практика наиболее эффективным подходом в плане физического самосовершенствования, оздоровления и укрепления здоровья сельской молодежи является создание кадетских классов в образовательных школах сельской местности. В этом отношении значительная работа осуществляется в Ульяновской области. В этой связи открыты кадетские классы в г. Димитровграде, в Мулловской школе Мелекесского района. В Брядинской средней школе организованы кадетские классы, доведя численность кадет до 100 человек. Успешно функционирует «Карсунская кадетская школа-интернат».

Димитровград второй по величине город в Ульяновской области с населением 120 тыс. человек, в котором функционируют 11 образовательных школ. В городе широкое распространение получило формирование казачьих кадетских классов в школах, в частности, в Димитровградском университетском лицее. Особое развитие получило Губернаторский казачий кадетский корпус, который является флагом кадетского движения в Российской Федерации. В данном кадетском корпусе обучается значительный контингент сельской молодежи и является гордостью Ульяновской области в патриотическом воспитании молодежи. Кадеты занимаются специальной военной подготовкой, включающей строевую подготовку, метание гранат, владение стрелковым оружием, развитие выносливости к физическим нагрузкам и многое другое. Тем самым они становятся готовыми к воинской службе, о выпускниках данного колледжа с чувством высокой благодарности отзываются воинские части.

Это дало толчок к созданию нового регионального проекта «Кластер непрерывного казачьего образования в Ульяновской области». Функции координатора регионального кластера взял на себя Поволжский казачий институт управления и пищевых технологий в г. Димитровграде. Значительную

роль в патриотическом воспитании сельской молодежи Ульяновской области играет казачье движение, которое активно развивается в области в течение последних 15 лет, активно включая сельскую молодёжь. Общее количество обучающихся в кластере около 400 человек. Казачий компонент введен в образовательные программы по предметам «История», «Литература», «Культура казачества», «Эстетическое воспитание», «Психология общения», «География». В рамках этих дисциплин проводятся классные часы, диспуты, круглые столы, реализуются учебные проекты, способствующие формированию знаний об истории и культуре казачества. На эти мероприятия приглашаются казаки городского казачьего общества. Ряд аспектов патриотического воспитания учащейся молодежи в образовательном пространстве с казачьим компонентом рассмотрены авторами [4, 5].

**Заключение.** Казачий компонент обеспечивает физическое совершенствование молодежи, соблюдение здорового образа жизни, готовность к воинской службе в РФ. При этом оптимальное распределение свободного времени обучающихся в условиях сельской местности является определяющим условием развития их способностей и интересов, а также профессионального самоопределения. Тем самым развитие аграрных образовательных учреждений с казачьим компонентом становится приоритетным в региональной и муниципальной политике в контексте патриотического воспитания будущих специалистов различного уровня. Выполненное исследование определяет реальные пути для поиска новых оптимальных возможностей в воспитании патриотизма сельской молодёжи и готовности к воинской службе в рядах вооруженных сил Российской Федерации.

#### ***Список литературы:***

1. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания [Текст] / Е. В. Бондаревская // Педагогика. –1995. –№4. –С. 29-36.
2. Вырщиков А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект / А.Н. Вырщиков. – Волгоград, 2001. – 112 с.
3. Ильмушкин, Г.М. Системное моделирование в процессе реализации непрерывной многоуровневой подготовки специалиста / Г.М. Ильмушкин. – Изд.-во: ДИТУД УлГТУ, Москва-Димитровград, МАНПО, 2005. – 354 с.
4. Михайлов, А.В. Современные проблемы профессионального образования в условиях региональной кадровой политики / А.В Михайлов, Г.М. Ильмушкин // Успехи современного естествознания. – М.: Изд-во РАЕ, 2007. – № 8. – С. 32–34.
5. Ильмушкин, Г.М. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов атомной отрасли [Текст] / Г. М. Ильмушкин, О. В. Пархаева // Теория и практика физической культуры и спорта. – № 963 (9). – Москва, 2018. – С. 26-29.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА НА ОСЕННЕМ КРОССЕ ЗА ПЕРИОД 2016-2022 ГОДЫ

*Исанаева Е.А.*

*преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»*

*Казань, Россия*

*Козлов Л.Н.*

*старший преподаватель*

*ФГКОУ ВО «Омская академия министерства внутренних дел  
Российской Федерации»*

*Омск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматривается исходный уровень развития выносливости студентов, поступивших на 1 курс в период с 2016 по 2022 годы. Анализ осуществлялся исходя из результатов, показанных на осеннем кроссе студентов. Установлено, что с каждым годом в спортивный вуз поступают все более физически подготовленные люди. Отмечается тенденция увеличения среднего результата как у девушек, так и у юношей.

**Ключевые слова.** Кросс, выносливость, студенты, физическая подготовленность.

**Актуальность.** В современном мире спорт высших достижений становится все более значимым социальным явлением. Благодаря широкому участию средств массовой информации, развитию спортивной индустрии и другим факторам он стал отраслью, в которую, в большей или меньшей степени вовлечено огромное количество людей и значительные финансовые средства [1]. За последние 10 лет наблюдается значительный рост спортивных достижений, который обусловлен рядом причин: внедрение новых методов тренировки, с совершенствованием инвентаря, оборудования, спортивной экипировки, увеличением объемов тренировочной работы, созданием новых фармакологических средств восстановления спортсменов, экономическими стимулами соревнований, конкуренцией заинтересованных лиц (тренеров, представителей спортивной науки и др.) [2]. Последнее сильно замечается с поступлением в спортивный вуз. С каждым годом количество абитуриентов-спортсменов растет, обновляются и ужесточаются вступительные испытания, повышаются проходные баллы [3]. Все это ведет к тому, что в спортивный вуз поступают все более физически подготовленные абитуриенты.

**Цель исследования** – проанализировать динамику физической подготовленности студентов 1 курса спортивного вуза.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в Поволжском ГУФКСиТ в сентябре 2016-2022 соответствующих годов поступления студентов. Участниками исследования были студенты 1 курса специализации «легкая атлетика» и «лыжный спорт». Результатами служили средние показатели по пяти лучшим результатам студенток и студентов каждой специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы проанализировали результаты выступления студентов первого курса специализации «лыжный спорт» и «легкая атлетика» на соревнованиях по осеннему кроссу. Девушки бежали 2 км, а юноши 3 км. Среднее арифметическое, среднеквадратическое отклонение представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1 - Результаты осеннего кросса легкоатлетов и лыжниц 1 курса

Год	Результаты легкоатлетов	Результаты лыжниц
2016	8.27,9±21,2	8.38,9±16,4
2017	8.29,8±23,3	8.36,2±15,1
2018	8.10,9±20,8	8.29,9±13,8
2019	8.06,1±21,7	8.27,7±16,8
2020	7.59,8±23,4	8.12,4±18,2
2021	8.00,4±23,8	8.14,1±19,9
2022	7.58,2±28,1	7.43,2±16,7

Проанализировав результаты легкоатлетов, мы выявили, что за 7 лет средний результат кросса спортсменок-первокурсниц улучшился на 29,7 секунды, прирост составил 5,9 %. У лыжниц 1 курса показатель выносливости с каждым годом улучшался. Так, разница в средних результатах 2016 года и 2022 года составил 55,7 секунды, что составляет прирост на 10,7 % ( $P < 0,05$ ).

Таблица 2 - Результаты осеннего кросса легкоатлетов и лыжников 1 курса

Год	Результаты легкоатлетов	Результаты лыжников
2016	11.01,6±23,0	10.39,8±16,2
2017	10.53,0±20,1	11.02,0±20,9
2018	10.34,7±24,6	10.15,8±18,5
2019	9.51,9±21,1	10.26,0±17,1
2020	9.58,9±20,2	9.45,8±19,4
2021	9.50,4±24,9	9.50,6±16,1
2022	9.42,9±23,1	9.58,6±17,9

У легкоатлетов 1 курса средний результат в беге на 3 км в 2016 году был 11 минут и 1,6 секунды, а у лыжников 10 минут 39,8 секунды, что свидетельствует о большем уровне развития выносливости у лыжников. В 2022 году мы выявили: средний результат у легкоатлетов составил 9 минут и 42,9 секунды, а у лыжников 9 минут и 58,6 секунды. Прирост в показателях выносливости у легкоатлетов составил 78,7 секунды, что равняется 11,9 %, у лыжников 41,2 секунды и 6,4 % соответственно ( $P < 0,05$ ).

Среднеквадратичное отклонение у представителей и представительниц лыжного спорта меньше, чем у легкоатлетов и легкоатлеток. Это объясняется тем, что в пятерку лучших результатов вошли показатели различных специализаций легкой атлетики от бега на короткие дистанции до результатов бегунов и бегуний на длинные дистанции.

**Заключение.** Анализ динамики изменения результатов осеннего кросса за период с 2016 года по 2022 год, дает основание считать, что с каждым годом поступают абитуриенты с более высокой физической подготовленностью, так спортсмены 18 лет в 2016 году были менее выносливыми, чем спортсмены 2022 года. Средний результат у легкоатлетов и лыжниц в 2016 году соответствовал 1 юношескому разряду, а в 2022 году 3 взрослому разряду. У юношей в 2016 году показатель выносливости соответствовал 1 юношескому разряду, а через 7 лет у легкоатлетов равнялся 2 взрослому разряду, у лыжников – 3 взрослому разряду. Как мы выяснили, одним из главных факторов улучшения физической подготовленности является стратегия развития физической культуры и спорта в России.

***Список литературы:***

1. Вашляев, Б.Ф. Современное состояние физической культуры и спорта: проблемы и решения / Б.Ф. Вашляев, И.Ю. Сазонов, А.И. Доронин, А.В. Гришин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2010. – №3. – С. 5-7.
2. Епифанова, В.Д. Современный спорт: проблемы и решения / В.Д. Епифанова // Новая наука: от идеи к результату. – 2015. – №7-1. – С. 34-37.
3. Мещеряков, С.П. Анализ уровня физической подготовленности студентов первого курса за период 2008-2018 годы / Мещеряков С.П., Егорычев А.О. // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №3 (71). – С. 32-36.

УДК 796.05

## ВЛИЯНИЕ НАРОДНЫХ ИГР, С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Исмагилова Л.Ф.**

*ассистент*

**Мутаева И.Ш.**

*кандидат биологических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,*

*Елабуга, Россия*

**Кузнецова З.М.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

**Шаймарданова Л.Ш.**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются народные подвижные игры с элементами спортивных игр, а также их влияние на повышение показателей физической подготовленности студенток высших учебных заведений. Использование народных подвижных игр обеспечило положительную динамику в развитии физических качеств занимающихся. В ходе исследования нами была проанализирована классификация народных подвижных игр, их влияние на физическую подготовленность студентов. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчеты, которые доказали, что народные подвижные игры благоприятно влияют на физическую подготовленность студенток.

**Ключевые слова.** Студентки, народные подвижные игры, физическая подготовленность, элементы спортивных игр.

**Актуальность.** На сегодняшний день в высших учебных заведениях наблюдается картина, которая характеризует снижение, как физической подготовленности, так и физического здоровья студенческой молодежи. Современные студенты являются кадровым резервом для различных отраслей, именно поэтому данная проблема считается актуальной. Достаточно остро данную проблему описывает Авсарагов Г.Р. в своей работе «Физическое воспитание студентов высших учебных заведений в различные периоды учебного процесса», отмечая, что уровень физической подготовленности студенческой молодежи из года в год снижается [1].

В ходе исследования мы хотели бы акцентировать внимание на использование народных подвижных игр с элементами спортивных игр, которые будут решать сразу несколько задач, а именно: образовательные и воспитательные, развивающие. Народные подвижные игры положительно влияют как на физическую подготовленность, на психо-эмоциональное

состояние студентов, обучающихся в высших учебных заведениях [2, 3, 4].

**Цель исследования:** изучить влияние народных подвижных игр с элементами спортивных игр на физическую подготовленность студенток высших учебных заведений.

**Организация и методы исследования.** В ходе работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования и рабочие программы элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, которые используются в высших учебных заведениях. Изучив классификацию народных подвижных игр, мы предложили включить экспериментальную программу с использованием народных подвижных игр с элементами спортивных игр на занятиях по физической культуре.

Исследование проводилось на базе Елабужского института К(П)ФУ, города Елабуги с 01.09.2021-31.05.2022г. В исследовании приняли участие 30 студенток, а именно девушки, которые обучались на отделении иностранных языков. Они были произвольно поделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную, по 15 человек соответственно).

1. Контрольная группа – студентки 2 курса, студентки данной группы занимались по программе волейбол.

2. Экспериментальная группа - студентки 2 курса, студентки данной группы занимались по экспериментальной программе с использованием народных подвижных игр с элементами спортивных игр.

В ходе исследования в экспериментальной программе были использованы следующие народные подвижные игры с элементами спортивных игр:

1. «Полёт мяча» - в ходе данной игры формируются навыки приёма и передачи мяча, а также данная игра направлена на развитие быстроты, ловкости и внимания занимающихся.

2. «Быстрые передачи» - в ходе данной игры формируются навыки передачи мяча, а также данная игра направлена на развитие быстроты, координации и внимания занимающихся.

3. «Увертывайся от мяча» - данная игра направлена на развитие быстроты реакции, ловкости и ориентации в пространстве занимающихся.

4. «Мяч в центр» - в ходе данной игры формируются навыки подачи мяча, а также данная игра направлена на развитие ловкости и внимательности занимающихся.

5. «Попробуй, унеси» - в ходе данной игры формируются навыки правильной стойки и перемещения игроков по площадке, а также данная игра направлена на развитие быстроты и ловкости занимающихся.

6. «Перестрелбол» - в ходе данной игры оттачиваются все изученные ранее умения и навыки, а также формируется сыгранность занимающихся.

7. «Мяч через сетку» - в ходе данной игры формируются навыки силы, быстроты и точности броска, а также данная игра направлена на формирование коллективизма в группе.

8. «Волейбол с выбыванием» - в ходе данной игры оттачиваются все изученные ранее умения и навыки.

9. «Мяч ловцу» - в ходе данной игры формируются навыки приёма и передачи мяча, а также данная игра направлена на развитие быстроты, ловкости и внимания занимающихся.

10. «Мяч капитану» - в ходе данной игры совершенствуются навыки бега, метания, быстроты и точности занимающихся.

**Результаты исследования и обсуждение.** В ходе исследования были проанализированы самочувствие, активность и настроение студенток контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года. На рисунках 1 и 2 представлены данные самочувствия, активности и настроения студенток исследуемых групп. Из рисунка 1 наглядно видно, что самочувствие студенток в начале учебного года находилось примерно на одинаковом уровне.

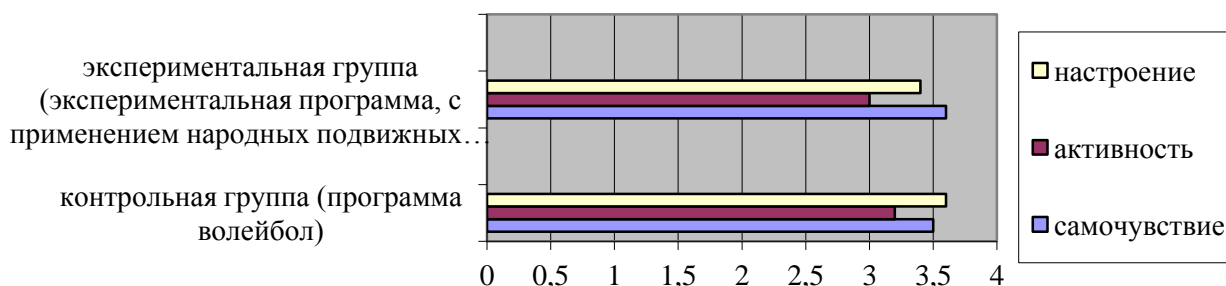


Рисунок 1 – Самочувствие, активность, настроение студенток контрольной и экспериментальной групп в начале учебного года

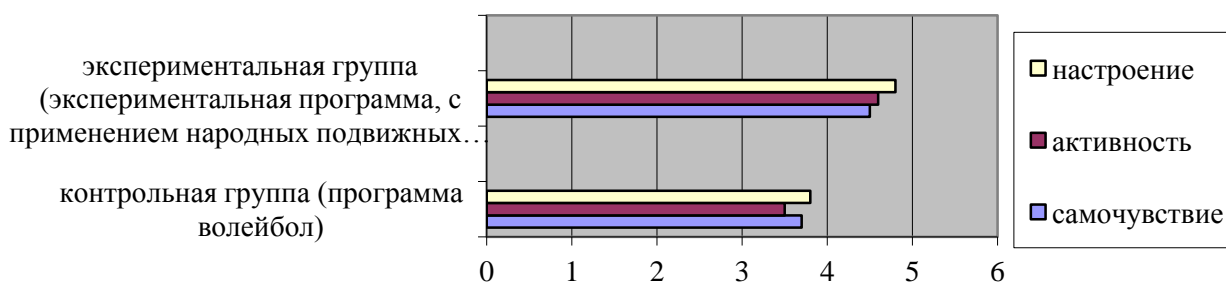


Рисунок 2 – Самочувствие, активность, настроение студенток контрольной и экспериментальной групп в конце учебного года

Из полученных данных можно сделать вывод, что студентки, которые занимались по экспериментальной программе с применением народных подвижных игр с элементами спортивных игр, в конце учебного года имели более высокие показатели психо-эмоционального состояния (самочувствие, активность и настроение), нежели студентки, которые занимались по программе волейбол.

В таблице представлены контрольные нормативы (тесты), по которым оценивалась физическая подготовленность студенток контрольной и экспериментальных групп в начале и в конце учебного года.



Таблица - Контрольные нормативы (тесты) физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп

Контрольные нормативы	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Бег 100 метров, с	17,9 и больше	17,8-17,5	17,4-16,5	16,4 и меньше
Бег 1000 метров, мин, с	5,10 и больше	4,50-5,09	4,45-4,49	4,40 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	9 и меньше	10	12	17 и больше
Наклон вперед из положения стоя, см	+7 и меньше	+8	+11	+16 и больше
Прыжок в длину с места, см	169 и меньше	170-179	180-194	195 и больше

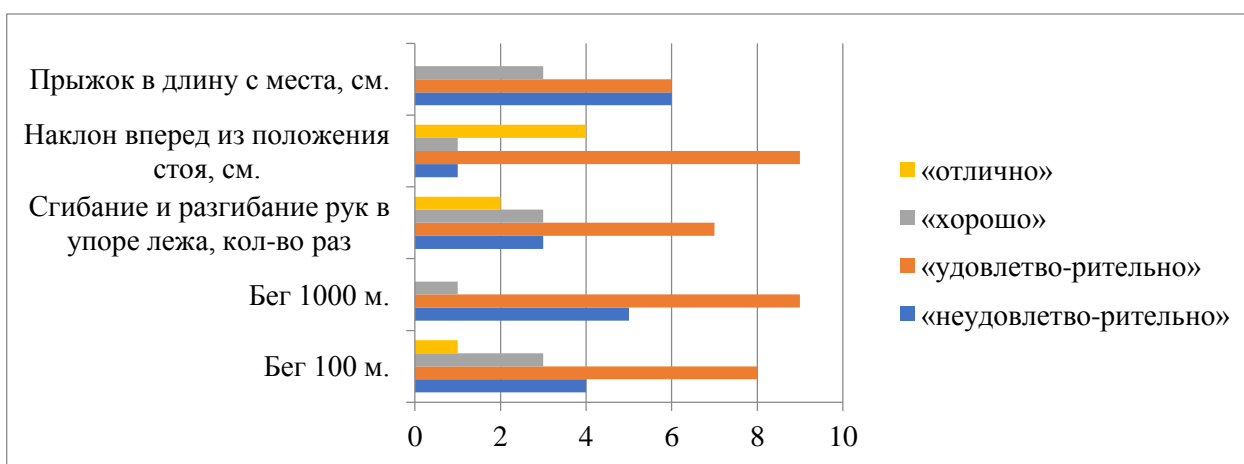


Рисунок 3 – Физическая подготовленность студенток контрольной группы в начале учебного года

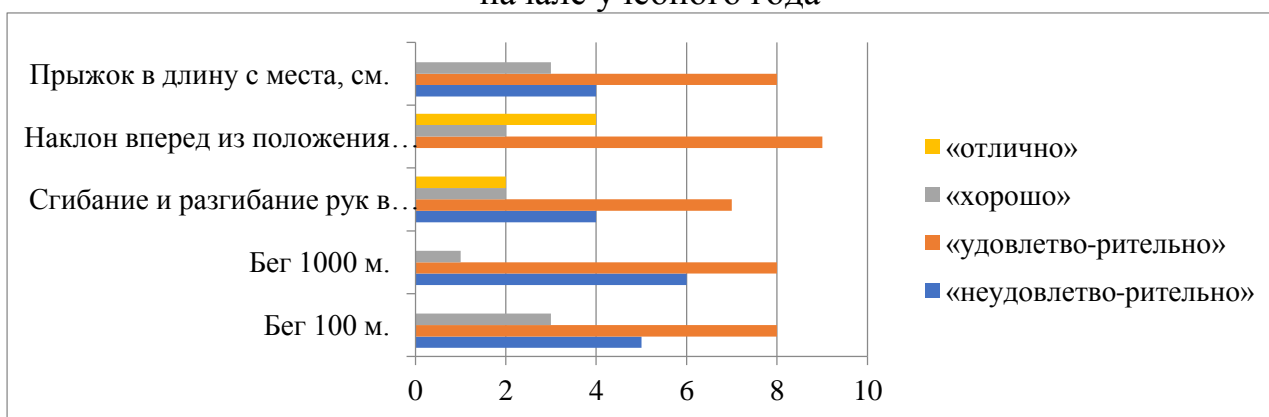


Рисунок 4 – Физическая подготовленность студенток экспериментальной группы в начале учебного года

Из рисунков 3 и 4 видно, что уровень физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп находился в начале исследования примерно на одинаковом уровне. На рисунках 5 и 6 представлены уровни физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в конце исследования.

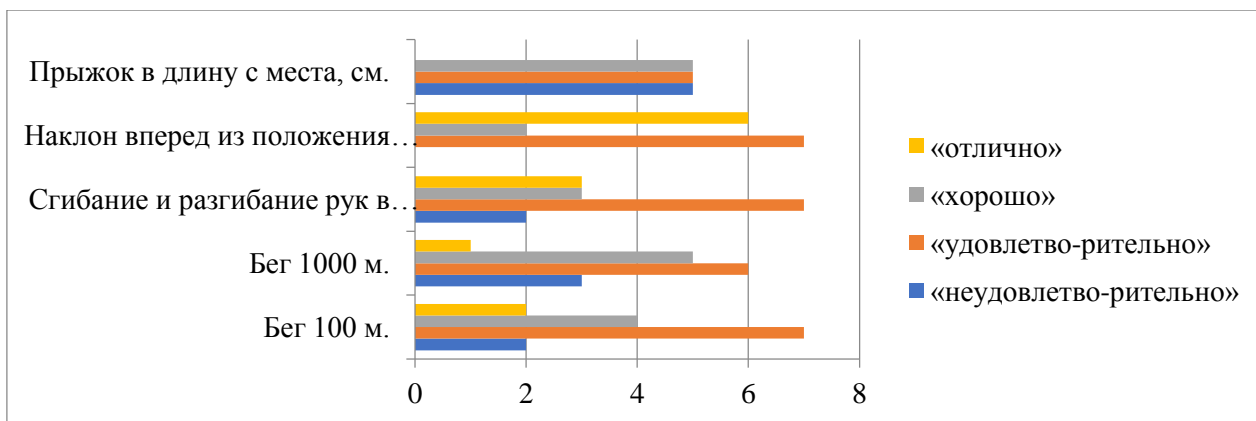


Рисунок 5 – Уровень физической подготовленности студенток контрольной группы в конце учебного года

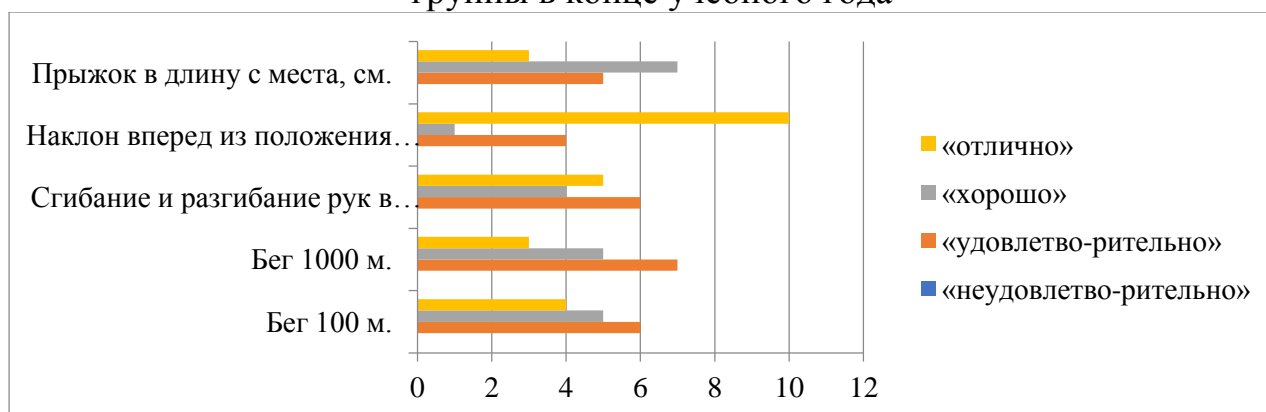


Рисунок 6 – Уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы в конце учебного года

Из рисунков 5 и 6 видно, что уровень физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в конце исследования изменился в положительную сторону. Однако динамика показателей у экспериментальной группы, на занятиях которой применялись народные подвижные игры с элементами спортивных игр, выше, чем у контрольной группы.

**Заключение.** Используемая нами экспериментальная программа с использованием народных подвижных игр с элементами спортивных игр положительно повлияла не только на уровень физической подготовленности студенток, но и на их общее эмоциональное состояние. Реализация экспериментальной программы обуславливает дальнейшую перспективу проведения исследований на основе изучения и использования потенциала народных подвижных игр в практике физического воспитания студенческой молодежи.

#### **Список литературы:**

1. Авсарагов, Г.Р. Обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики физического воспитания студентов / Г.Р. Авсарагов. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2010. - № 1.
2. Мельников, Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодежи / Ю.А. Мельников : автореферат дис. канд.

пед. наук. - Волгоград, 2011 – 23с.

3. Исагилова, Л.Ф. Влияние народных игр с элементами гимнастики и фитнеса на физическую подготовленность студенток высших учебных заведений / Л.Ф. Исагилова, И.Ш. Мутаева // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе» (29 октября 2021 г., г. Казань) – Казань, 2021. - С. 143-147.

4. Исагилова, Л.Ф., Мутаева, И.Ш., Кузнецова, З.М. Башкирская народная игра «Жмурки в кругах» («Хэпэдэк даирэхен») как средство повышения эмоционального и физического состояния студентов / Л.Ф. Исагилова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2022; 17(3); 88-94. DOI10.14526/2070-4798-2022-17-3-88-94

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

*Карпенко В.В.*

*воспитатель*

*МБДОУ "ЦРР - д/с № 73"*

*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье изучена роль физического воспитания в сохранении и укреплении здоровья подростков. Рассматриваются перспективы проведения занятий по физической культуре в основной школе, которые заключаются в содействии гармоничного развития личности подростков и становлении физических и волевых качеств личности как основы общей культуры современного общества.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, уровень физической подготовленности, физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность.

**Актуальность.** Современное общество предъявляет высокие требования в вопросах воспитания здорового человека. Как отмечают современные исследователи, здоровье является важнейшей предпосылкой формирования личности подростка, развития инициативности, силы воли, природных задатков и способностей [1-5].

В качестве определенного показателя цивилизованности государства рассматривается показатель здоровья граждан, который способствует формированию различных потенциалов государства (трудового, экономического, демографического и т.д.). Таким образом, задачу по сохранению и укреплению здоровья нации, можно считать общегосударственной. Особого внимания требуют дети и подростки, поскольку во многом, осознание ими ценности здоровья, понимание определяющей роли здорового образа жизни обуславливает состояние их индивидуального здоровья [2].

Подростковый возраст в развитии человека является переходным периодом между детством и взрослостью и характеризуется значительными психофизиологическими, физическими, личностными изменениями. Качественное изменение личности, формирование психофизиологических новообразований, и прочие факторы определяют подростковый период как один из критических периодов 11-15 годов жизни человека.

**Цель исследования** – изучение роли физического воспитания в сохранении и укреплении здоровья подростков.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На сегодняшний день существует отрицательная тенденция снижения уровня здоровья подростков и уровня их физической подготовленности. Подростки все меньше уделяют времени занятиям физкультурой и спортом. В общем, отсутствие такой мотивации влечет за собой все более снижающиеся показатели выносливости, силы, скорости и так далее.

Подростками все больше времени уделяется гаджетам, компьютеру и телевизору, что влечет за собой менее подвижный образ жизни, и, следовательно, снижение физической активности. Данная ситуация требует создания и организации привлекательной системы регулярных занятий физической культурой и спортом на базе общеобразовательных учреждений.

Физическое воспитание можно охарактеризовать «как педагогический процесс, направленный на формирование личности физически активной, здоровой и социальной. Между тем, физическое воспитание является важной частью общей культуры и характеризуется совокупностью ценностей, норм и знаний, которые создаются и используются обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей личности человека, совершенствования его двигательной активности и формирования основ здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3, 4].

Стоит также подчеркнуть тот факт, что в школе уроки физкультуры, а конкретно двигательная деятельность, является главным средством и формой укрепления здоровья, повышения работоспособности обучающихся. Рационально спланированные физические нагрузки обеспечивают повышение физических возможностей.

Ключевыми задачами физического воспитания учащихся-подростков являются задачи по укреплению здоровья, создания предпосылок для гармоничного физического развития и потребности в систематических занятий физической культурой и спортом. Выполнение этих задач позволит добиться увеличения работоспособности и адаптационных возможностей подростков.

Индивидуально-дифференцированный подход является системообразующим для успешной реализации различных форм физкультурно-спортивной деятельности учащихся. При этом учитываются такие факторы, как, например, уровень интеллекта, степень тревожности, навык владения психомоторикой и т.д. С.С. Абасова (2021) считает, что нет совокупных и единых мерок, критериев ко всем и всякому обучающемуся, педагог их выбирает сам, помня о том, что любой подросток индивидуален и уникален [1].

Необходимо подчеркнуть, что крайне важно для педагога по физической культуре осуществлять контроль и отслеживать не только самочувствие детей на уроках, но и также вести мониторинг развития физических качеств и уровня здоровья на протяжении всего периода их обучения, ведь эти уроки направлены именно на укрепление здоровья учеников. Вместе с этим, необходим правильный подбор физических упражнений, основанный на возрастных и половых особенностях подросткового периода, индивидуальных показателей физической активности учеников и уровня их подготовки.

По утверждению С.В. Симоненко (2020), физическое воспитание в основной школе являет собой:

1) базис для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов с учетом индивидуальных и возрастных особенностей подростков;

2) способствует контролю за физкультурно-спортивной деятельностью для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а благоприятствовала его укреплению, разумному построению тренировочного процесса и определяла необходимость физической активности подростка [4].

**Заключение.** Таким образом, подводя итог, можно сказать, что работа учителя по физической культуре в общеобразовательном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья учеников, их развития физическом, духовном, социальном аспекте, что является важным условием при дальнейшем вступлении подростков в социальный активный и культурный мир.

Для осуществления такого уровня учебно-воспитательной работы педагоги должны соответствующий уровень сформированной специальных физкультурно-педагогических компетенций. Это будет способствовать более эффективному приобщению учеников к занятиям физической культурой, формирования навыков здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью.

#### *Список литературы:*

1. Абасова, С.С. Роль физических упражнений в укреплении здоровья обучающихся / С. С. Абасова. // Молодой ученый. – 2021. – № 1 (343). – С. 50-51.
2. Корнеева, В.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья подростка / В.Н. Корнеева // Мультиурок. – 2019. – №9. – С.112-119.
3. Костюнина, Л.И. Физическая культура и спорт как фактор воспитания и социализации подростков в современных условиях реализации образовательного процесса /Л.И. Костюнина, Т.П. Киреева, А.Н. Катенков // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: 8-я Всероссийская научно-практическая конференция: сборник научных трудов. - г. Ульяновск: УлГТУ, 2010. – С.117-122.
4. Лукреева, А.С. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма / А.С. Лукреева. - Волгоград: Печать-Пресс, 2016. – 211 с.
5. Симоненко, С.В. Физическое воспитание и здоровье школьника / С.В. Симоненко // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – 2020. – №10. – С.233-239.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Колесникова А.А.*

*курсант*

*Горелкин С.И.*

*преподаватель*

*ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт МВД России*

*имени И.Д. Путилина»*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено аналитическое исследование, которое направлено на изучение способов подготовки студентов-спортсменов с использованием средств дистанционного обучения, а также внедрение современных технологий в образовательный процесс. Рассмотрены преимущества и недостатки дистанционной подготовки, принципы, и методы такого обучения.

**Ключевые слова:** система дистанционного обучения, дистанционные образовательные технологии.

**Актуальность.** Для студентов-спортсменов неотъемлемой частью является спорт. Спорт – это вклад в их будущее. Огромное количество времени у спортсменов занимают тренировки и сборы. Мероприятия спортивного характера занимают огромное количество времени, в том числе и учебного. Что и приводит к необходимости внедрения дистанционных образовательных технологий с целью обеспечения условий для освоения дисциплин студентами - спортсменами. Данная система позволит взаимодействовать преподавателям и студентам на удалённом расстоянии; студенты могут получать знания независимо от места своего нахождения. Однако, несмотря уже на имеющиеся дистанционные технологии, которые применяются исключительно в редких случаях, актуальной остается тема применения удаленного и заочного обучения.

Всемирная ситуация связанная с пандемией коронавируса, еще раз доказала, что использование дистанционных технологий является необходимым элементом системы образования. Однако проблемы не обходят стороной систему дистанционного обучения, а именно: готовность преподавателей и студентов к использованию дистанционных образовательных технологий, технические сложности, возникающие в ходе проведения образовательного мероприятия. Данный опыт дает подробное описание введения в эксплуатацию дистанционных образовательных технологий и их специфичность обучения студентов-спортсменов. Целостное применение дистанционных образовательных технологий способствует выявить ряд преимуществ. Однако существуют и некоторые проблемы в ходе обучения спортсменов. На современном этапе развития, в связи с использованием различных онлайн-технологий проблемы подготовки студентов остаются актуальными.

**Целью данного исследования** являются описание модели использования дистанционных образовательных технологий в процессе обучения студентов-спортсменов.

**Результаты исследования.** Нами было проведено аналитическое исследование, в рамках которого нами была подробно рассмотрена процедура введения в учебный процесс дистанционных образовательных технологий для студентов-спортсменов государственных учреждений.

Как показывает практика, на территории Российской Федерации во всех государственных ВУЗах, на постоянной основе отсутствует около 15% студентов, в связи с нестабильным подключением либо с неполадками образовательной системы. Около 8% отсутствуют студенты ежедневно, хотя бы на одной из пар. Более 60% занимают ежемесячные соревнования и сборы. Иные обстоятельства занимают 17% [3].

В ходе проведения исследования, были выявлены наиболее значимые этапы внедрения в образовательный процесс системы дистанционного обучения:

1. Воспроизведение концепции обучения студентов-спортсменов в спортивно-педагогических ВУЗах.

2. Обучение студента и предоставление опыта использования дистанционных образовательных технологий.

3. Выбор платформы, на которой будет осуществляться образовательный процесс (регистрация студентов).

4. Использование системы дистанционного обучения в процессе обучения студентов-спортсменов [1].

При исследовании было определено, что значимыми элементами данной парадигмы является цель, методы и формы организации, методы обучения, результат и действия преподавателя и студента.

Задачей внедрения в образовательный процесс системы дистанционного обучения является длительное непрерывное обучение, которые осуществляет в полной мере программу обучения.

К основополагающим принципам применения методов системы дистанционного обучения в подготовке студентов-спортсменов являются: принцип наглядности, интерактивности, совместной деятельности, независимого обучения.

Методы и формы организации включают не только общепринятые классификации, но и классификации системы дистанционного обучения и его уникальных методов, персонализированного преподавания и обучения, интерактивных методов, дискуссий, ролевых игр, эвристических методов, включая ситуационный анализ, и методов, которые опираются на современные цифровые технологии, такие как видеоконференции. Она включает в себя: методы обучения, подготовленные студентами-спортсменами, включают электронные учебники, видеолекции, тестовые задания и различные источники информации.

Структура и содержание частично отражены в особенностях взаимодействия между преподавателями, студентами и системами



дистанционного обучения. В этом способе предложены технические элементы, и не только в форме организованного обучения, но и в средствах обучения.

При выборе платформы были приняты во внимание такие стандарты, как доступность, простота регистрации и интерфейса, простота понимания и создания системы. Курсы электронного обучения, включающие взаимодействие преподавателя и студента-спортсмена, способность публикаций тестовых заданий, а также наличие ведомости успеваемости.

Важным моментом является то, что система адаптируется к нашим условиям и включает в себя несколько этапов.

Для нас важным условием использования системы дистанционного обучения является охват студентов везде, где это возможно. Для студентов, не посещающих учебные занятия, в связи с соревнованиями или сборами, предусмотрены дополнительные возможности: социальные сети, мессенджеры, электронная почта, куда может направляться пошаговая инструкция и обучающие материалы.

Разница между домашним заданием системы дистанционного обучения и традиционным письменным домашним заданием заключается в том, что существуют четкие и последовательные инструкции выполнения задач.

Для того чтобы повысить энтузиазм качества студентов-спортсменов стоит обратить внимание на сроки выполнения задания. Для этого преподаватель применяет разного характера инструменты, в том числе и дедлайны.

Принимая во внимание конкретную ситуацию тренирующегося студента, преподаватель должен опираться на крайний срок для определения времени выполнения задания, план работы по предмету и рабочую нагрузку студента, включая продление крайнего срока для студентов, которые отсутствовали из-за сборов и соревнований [2].

Очень важно наладить коллективную обратную связь в ходе применения системы дистанционного обучения. Именно поэтому, для студентов-спортсменов, которые присутствуют в учебном заведении только во время сессии, стоит увеличить возможности для комфортного общения с преподавателями. Для этого необходимо организовать общение при помощи мессенджеров и социальных сетей, проводить еженедельно видеолектории, приглашать куратора для решения каких-либо вопросов, возникающих между преподавателем и студентом.

**Заключение.** Осуществление процесса обучения в спортивных ВУЗах по-прежнему является процессом, требующим постоянного прогрессирования. Преподавателям необходимо усовершенствовать процесс обучения с применением технологии дистанционного обучения, обновив свою программную базу, интегрировав новейшие цифровые инструменты и улучшив курсы электронного обучения, разработанные в соответствии с их требованиями.

**Заключение.** Наше исследование доказывает, что система дистанционного обучения является эффективной прикладной платформой. Она рекомендуется для применения в учебном процессе, так как соответствует критериям доступности, простоты регистрации и интерфейса, простоты

усвоения системы, а также позволяет создать электронные учебные курсы, включая взаимодействие преподавателей и студента.

Для поддержания связи с преподавателями студентам можно использовать социальные сети, видеоконференции на различных обучающих платформах, регистрацию на курсы, обращение за помощью при выполнении домашнего задания, постоянные обновления и улучшения, а также удаленную поддержку для непрерывного образования студентов.

После исследования системы дистанционного обучения возникли вопросы о качестве образовательного контента, практической значимости домашних заданий и взаимодействии со студентами.

В начале каждого учебного года в системе появляются новые студенты и преподаватели. Они пройдут путь обучения использования технологий дистанционного обучения с первого этапа: регистрация в системе дистанционного обучения, изучение платформы, реализация образовательного процесса с ее помощью.

#### ***Список литературы:***

1. Буянов, В.Н. Особенности и условия организации процесса обучения студентов-спортсменов высокой квалификации / В.Н. Буянов, В.Я. Субботин // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск, 2018. - С.129–130.
2. Дыбов В.Е. Особенности повышения мотивационной сферы молодежи к занятиям спортом / В.Е. Дыбов, А.А. Коник, С.И. Горелкин, Н.Е. Сова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 47-51. – EDN CAZBGQ.
3. Логинова, Н. С. Дистанционное обучение: проблемы и варианты их решения (на примере обобщения опыта дистанционного обучения в АГМУ) / Н. С. Логинова, А. Ю. Бендрикова, С. И. Дегтярев // Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. – 2021. – № 3. – С. 6-19. – EDN JCTWTI.

## **ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

**Коновалова Л. В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Горлова Л.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Сокунова С.Ф.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*ГОУ ВО Московской области «Московский государственный областной университет»*

*Москва, Россия*

**Россошанская Н.С.**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация:** Построение тренировочного процесса студентов, занимающихся активно спортом, несколько отличается от построения тренировочного процесса у спортсменов, которые строят свою подготовку в рамках годового или полугодового циклов, так как сессия и подготовка к зачетам и экзаменам вносит свои коррективы в тренировочный и соревновательный календарь. Авторами рассмотрены вопросы оптимизации тренировочного процесса студентов-спортсменов с учетом плана-графика учебного процесса.

**Ключевые слова.** Студенты-спортсмены, работоспособность, годичный цикл подготовки, учебно-тренировочный процесс, физическая активность.

**Актуальность.** В современном профессиональном образовании физическое воспитание, занятия спортом позволяют разносторонне воздействовать на личность будущих специалистов. Вместе с тем, многие социально значимые цели физического воспитания студенческой молодежи, студенческого спорта достигаются в настоящее время лишь частично.

Основными средствами физического воспитания в вузе являются легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Данные виды спорта способствуют вовлечению практически всех мышечных групп, содействуют гармоническому развитию организма. Тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности, развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т.е. способствует тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению

жизнедеятельности всего организма. Преподаватели физкультуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшении жизненной емкости легких; нарушении деятельности сердечно-сосудистой системы; застою крови в конечностях. Тренированный студент, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы [1]. Важно объяснить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех тренировочных процессов. Многие авторы считают, что высокая физическая активность и занятия спортом являются универсальным средством снижения эмоционального напряжения, действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях. Снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания, и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни.

При направленной тренировке наибольшие темпы развития и длительность поддержания максимального уровня характерны для биоэнергетических показателей, определяющих работоспособность спортсменов. Показатели работоспособности зависят как от аэробных, так и анаэробных энергетических возможностей спортсменов, поэтому система тренировки должна быть ориентирована, прежде всего, на повышение этих биоэнергетических свойств организма. Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности студентов-спортсменов могут заметно повыситься при условии рационального планирования тренировочных нагрузок с учетом графика учебного процесса.

**Цель исследования** – оптимизация планирования тренировочного процесса студентов-спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Построение тренировки в годовом цикле определяется объективными закономерностями развития «спортивной формы» и установленным календарем соревнований [1, 6]. Годовой цикл тренировки обычно разделяется на три периода, различающихся по целям и задачам общей и специальной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В каждом из указанных периодов тренировки выделяются отдельные этапы, отличающиеся по решаемым задачам и содержанию используемых средств. В спортивной литературе периодизация и структура подготовки в макроцикле в различных видах спорта достаточно хорошо освещены [1, 6].

В настоящее время ведущие спортсмены строят свою подготовку в рамках годового или полугодового циклов (одноцикловое или двухцикловое планирование). При двухцикловом построении годового макроцикла продолжительность периодов и этапов сокращается примерно в два раза, а

количество этапов в подготовительном и соревновательном периодах может быть уменьшена [2, 4]. В построении годичного тренировочного процесса студентов-спортсменов целесообразно придерживаться двухциклового варианта. Что можно связать, в первом случае, с 2-семестровым построением плана-графика учебного процесса; во втором случае, рассматривая непосредственно учебный процесс, и летний каникулярный период. Эффективность планирования тренировочного процесса студентов-спортсменов обусловлена рациональным распределением средств и методов тренировки, которые вызывают специфические сдвиги тренируемых функций и качеств, и стимулируют соответствующие адаптационные перестройки в организме с учетом интенсивности учебной нагрузки в течении учебного года [4, 5].

Кумулятивный эффект применения нагрузок аэробного и смешанного аэробно-анаэробного воздействия, в частности в легкой атлетике, выражается в значительном улучшении показателей аэробной работоспособности при одновременном ухудшении показателей анаэробных гликолитических потенций организма [2, 4]. В таблице приведено распределение тренировочных нагрузок (мин.) различной направленности в общем годовом объеме нагрузок спортсменов -легкоатлетов в привязке к периодам обучения (по курсам) , Отрицательная взаимосвязь объемов нагрузок преимущественно аэробного и смешанного аэробно-анаэробного характера с приростом показателей гликолитических возможностей указывает на необходимость применения только специфических тренировочных средств и методов для развития этих качеств .

Таблица - Распределение тренировочных нагрузок (мин.) различной направленности, коэффициент вариации (V%) и процентное соотношение (%) к общему годовому объему нагрузок

Курс, V%	Направленность нагрузки				Общий объём
	аэробная	алактатная	смешанная	гликолитическая	
<b>I</b>	1369±14,2	381±7,7	1920±43,6	68,7±5,5	3738,7±17,8
V%	1,03	2,02	2,27	8,01	0,48
%	37	10	51	2	
<b>II</b>	1290±21,8	392±10,5	1817±55,3	44,1±1,96	3543,1±22,4
V%	1,69	2,68	0,30	4,44	0,63
%	36	11	52	1	
<b>III</b>	1244±16,7	376±7,9	1809±53,3	38±1,8	3467±19,9
V%	1,34	2,10	2,95	4,74	0,57
%	36	11	52	1	
Разность (мин) и темп прироста (%) нагрузок по курсам					
I- II	79 (-5,77)	-11 (2,89)	103 (-5,37)	24,6 (-35,81)	195,6 (-5,23)
I- III	125 (-9,13)	5 (-1,31)	111 (-5,78)	30,7 (-44,69)	271,7 (-7,27)
II- III	46 (-3,57)	16 (-4,08)	8 (-0,44)	6,1 (-13,83)	76,1 (-2,15)

В результате исследования было выявлено, что в динамике нагрузок четко прослеживается определенная периодичность в изменении объемов

выполненных нагрузок. Разделение применяемых средств и методов подготовки по физиологическим диапазонам нагрузок и установление объема их применения в каждом семестре позволяет осуществить точный количественный анализ физической подготовки. На основе этого появляется возможность определения отстающего звена (физическое качество) и выявления основной стратегии подготовки, характерной для данной группы студентов, т.к. одной из задач физического воспитания студентов является разностороннее развитие физических качеств.

**Заключение.** Студенческий спорт характеризуется высокими спортивными достижениями и, в то же время, в качестве важнейшей задачи повышения соревновательной результативности выдвигает необходимость научно-методического обоснования новых подходов к планированию тренировочного процесса, в том числе, и учитывающих, характер, объем и интенсивность учебной нагрузки в различные периоды обучения во взаимосвязи с целями и задачами конкретного цикла спортивной подготовки. Рациональное планирование тренировочного процесса студентов-спортсменов должно обеспечивать достижение заданных показателей всех видов подготовленности при наименьших затратах времени и усилий.

#### *Список литературы:*

1. Ажицкий, К.Ю. О взаимосвязи величины анаэробного порога и максимального потребления кислорода / К.Ю. Ажицкий // Научно-спорт. вестник. – 1990. – № 2. – С. 34–36.
2. Биохимия мышечной деятельности / под ред. Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
3. Видякин, М.В. Начинающему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель, 2004. -154
4. Биохимия мышечной деятельности / под ред. Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
5. Волков, Н.И. Биоэнергетика мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов / Н. И. Волков: Автореф. дисс. д-ра биол. наук. – М., 1990. – 56 с.
6. Горлова, Л.А. Повышение физической работоспособности студентов в процессе физического воспитания на основе применения интервальной гипоксической тренировки / Л.А. Горлова: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт -Петербург, 2015. – 24 с.

## КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УСЛОВИЙ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ АКТУАЛЬНЫХ ЗАПРОСОВ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

*Кузьменко Г.А.*

*доктор педагогических наук, доцент*

*Ким Т.К.*

*доктор педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»  
Москва, Россия*

**Аннотация.** Приоритетные направления развития Российской Федерации на ближайшие годы, обеспечение основных требований к содержанию и структуре образовательных программ в связи с внедрением «ядра педагогического образования», усиливающиеся запросы к деятельности педагога актуализируют вопросы подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта и обоснования условий ее реализации в педагогических вузах. Выделенные проблемные зоны в деятельности современного учителя в ходе анализа и самоанализа уроков физической культуры в общеобразовательной школе позволили конкретизировать и сформулировать предложения по оптимизации содержания образовательных программ направлений подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и 44.03.05 «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки».

**Ключевые слова.** Обучающийся, учитель физической культуры, профессиональная деятельность, содержание, педагогические условия, требования.

В перечне приоритетных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года выступает «сохранение населения, здоровье и благополучие людей» [9], реализация которой осуществляется в образовательных организациях на всех уровнях общего образования (дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего), профессионального образования: (среднего профессионального, высшего (бакалавриат, специалитет, магистратура), подготовки кадров высшей квалификации) и дополнительного образования. Деятельность учителя физической культуры в системе общего образования по структуре и содержанию многогранна и многоаспектна. Отражается в основных характеристиках видов и задач, представленных в профессиональных стандартах: 01 Образование и наука. 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [8] 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [6] и 05 Физическая культура и спорт. 05.003 «Тренер» [7]. Преломляется через парадигму запросов:

– государства и общества – на достижение нормативных показателей здоровья обучающихся, их функциональное развитие, кондиционную и двигательную-координационную подготовленность, сформированность нравственно-этической гражданской мировоззренческой позиции при системно реализуемых проявлениях его индивидуальной и корпоративной физической культуры;

– субъектов образовательного процесса, включая учителя физической культуры, представителей педагогического коллектива, обучающегося(-ихся), родителей обучающихся – на достижение образовательных результатов деятельности обучающегося по формированию компонентов здоровья.

Подготовка профессиональных кадров в контексте развития потенциала здоровья и двигательных кондиций обучающихся, по Л.И. Лубышевой, обусловлена необходимостью «интеграции образования и науки в системе подготовки физкультурных кадров», что требует понимания особой важности связи основных процессов в системе физической культуры [3, с. 103] и значимости по В.П. Губа, С.Д. Неверковичу – «решения возрастающей сложности проблем будущей профессиональной деятельности» [1, с. 31–34]. Что в целом требует «осмысления ключевых направлений развития базовых компонентов образовательной системы, направленных на усиление теоретико-методической, практико-ориентированной и научно-исследовательской составляющей подготовки бакалавров и магистрантов и формирование необходимых компетенций для наиболее полной реализации в избранной сфере профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта» [2, с. 103] при решении профессионально важных задач физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В связи с изложенным, **цель исследования:** конкретизировать требования к структуре и содержанию подготовки педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта с учетом актуальных запросов личности и общества, и условий реализации «ядра педагогического образования».

**Методы и организация исследования:** анкетирование и интервьюирование 50 учителей физической культуры по вопросам решения задач обучения, воспитания, тренировки и развития на уроке физической культуры; контент-анализ; методы описательной статистики; сравнение; обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Педагогический анализ и самоанализ эффективности 50 уроков физической культуры в общеобразовательной школе позволяет выделить ряд проблем:

– учителя минимизируют функциональную, двигательнo-координационную стоимость нагрузки, опасаясь вероятностной травматизации и несчастных случаев (68%);

– недостаточно развито взаимодействие учителя физической культуры, обучающегося и его родителей по созданию деятельностного пространства семейного быта по реализации задач физического воспитания обучающегося ребенка в семье и его ресурс, составляет 76%;

– за период обучения в общеобразовательной школе обучающиеся не формируют способность самостоятельно организовывать и систематически осуществлять занятия базовым физическим воспитанием, физкультурно-кондиционной тренировки, общей физической подготовки, базовой физической тренировки в общедоступном спорте (96%);



– 28% родителей обучающихся выступают против проведения занятий на свежем воздухе, аргументируя это тем, что «детям холодно, после таких уроков вероятно повышение заболеваемости» и не принимают как значимый процесс освоения окружающего пространства для совершенствования опыта организации физкультурно-спортивной деятельности; 34% родителей выступают против активного движения детей на переменах, утверждая, что это – «предпосылка к травматизации»; 28% родителей не принимают значимость самостоятельной систематической двигательной активности ребенка вне урока физической культуры, утверждая, что двигательной активности достаточно; в 10–11 классах только 19–20% обучающихся систематически занимаются физической культурой и спортом, включая юных спортсменов. Фактически, приобщение обучающегося к физкультурно-спортивной деятельности и выстраивание его активности в формате «от урока физической культуры – к самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями в рамках базового физического воспитания, физкультурно-кондиционной тренировки, общей физической подготовки, спортивной тренировки» – не в полной мере проработана и не приносит должных эффектов в связи со смещением системообразующих функций школьной физической культуры на решение локальных задач в деятельности учителя физической культуры и недостаточной задействованности ресурса спорта и положительных эффектов уроков физической культуры через актуализацию направления – «от спортивной подготовки в избранном виде спорта – к совершенствованию двигательной активности».

Данные проблемы требуют своего решения при создании учителем физической культуры и педагогическим коллективом **педагогических условий**, когда:

– **особенности обучающегося**: недостаточность сформированности показателей функционального развития, временные дисфункции органов и систем организма, состояние развития физических качеств и двигательно-координационных способностей – **выступают не основанием к перманентному снижению нагрузки на протяжении всего периода обучения в школе, а информацией и условием индивидуализации процесса обучения, воспитания, тренировки и развития при выведении качеств и способностей обучающегося на нормативные показатели в обучающей и развивающе-тренирующей деятельности;**

– **современный родитель обучающегося** как непосредственный участник, либо создающий, либо разрушающий образовательное пространство физической культуры ребенка – **нуждается в совершенствовании компетентности при решении задач физического воспитания и спортивной тренировки, что требует воссоздания традиций педагогического просвещения родителей в области теории и методики физической культуры;**

– **современный учитель** ведет профессиональную деятельность в широчайшем спектре запросов индивидуальностей в контингентах

**обучающихся:** от специализированно занимающихся спортом и обладающих высокими показателями функциональной, физической и двигательнo-координационной подготовленности, до обучающихся со средними и низкими показателями подготовленности к освоения образовательного материала, включая обучающихся с ОВЗ, что требует педагогических умений к одномоментному представлению образовательного материала, его дифференциации по разным уровням сложности, обеспечивающим развивающий эффект каждому обучающемуся;

– **современный учитель** не рассматривает преподаваемые им базовые и новые виды спорта как платформу для реализации закономерностей физического воспитания и спортивной подготовки, системно представленных в курсе «Теория и методика физической культуры» (табл. 1), где задачи профессиональной деятельности должны трансформироваться на весь спектр структурных единиц: двигательного акта; двигательной операции; двигательного действия; двигательной деятельности; двигательной активности. Учитель преимущественно обучает двигательному действию, тогда как **ведущими его задачами являются – создание вариативного, прирастающего, совершенствующегося опыта двигательной деятельности и двигательной активности обучающегося с выведением их в самостоятельные формы самоорганизации на этапах жизненного пути;**

– **безопасность образовательной среды образовательной организации и личности формируется при взаимодействии субъектов образовательного пространства:** организационного кластера управления школой, учителя физической культуры, учителя ОБЖ (вероятно, совместно организующих начальную военную подготовку), классных руководителей – на развитие способностей к демонстрации организационного поведения в экстремальных ситуациях.

Л.П. Матвеевым системно представлены видовые и процессуальные разграничения слагаемых физической культуры, требующие освоения их ценностного и деятельностного потенциала обучающимся на протяжении 11 лет реализации программы общеобразовательной школы (табл. 1) и обеспечивающие линейный переход от организуемых педагогом к самоорганизуемым формам занятий при расширении зон персонифицированной ответственности личности, что должен знать каждый студент на этапе «Введения в профессию», каждый ученик и его родитель на этапе начального обучения.

Категоричный отказ большинства родителей обучающихся от работы детей в развивающем пульсовом режиме (на пороге анаэробного обмена и выше) связан с непониманием ими основных закономерностей физического воспитания, и требует корректной и качественной организации учителем физической культуры системной просветительской деятельности в среде родительского сообщества – с первого класса общеобразовательной школы, где за первые три года обучения, или на этапе дошкольного физического воспитания в ДОУ создаются условия для освоения родителями теоретико-методических основ физической культуры, и принятия спектра принципов физического

воспитания и спортивной тренировки как системообразующих [5, с. 246–280; 6, с. 99–105].

Таблица 1 - «Видовые и процессуальные разграничения слагаемых физической культуры (ФК), по Л.П. Матвееву, [6, с. 93]

Виды ФК, требующие избирательного и (или) целостного освоения обучающимся их ценностного, деятельностного и результативно-персонифицированного аспектов	Видовые разграничения		Типы основных процессов	Характер направленности процессов	Типы и характер процессов ФК, требующих понимания обучающимися и его родителями условий и механизмов воплощения ФК в практику повседневной жизни
	Виды	Разновидности			
базовая ФК	дошкольно-базовая, школьно-базовая	процесс базового ФВ	Широкая		
базово-продолжительная ФК	базово-продолжительные разновидности	процесс: физкультурно-кондиционной тренировки, общей физической подготовки, базовой физической тренировки в общедоступном спорте	свойственная базовому физическому воспитанию		
специализированно-прикладная ФК	специализированно-подготовительная к профессии, производственная	П ППФП; процесс использования компонентов ФК применительно к режиму трудовой деятельности	избирательно-профилированная		
супер-достиженческий спорт как компонент ФК	собственно супер-достиженческая разновидность	процесс глубоко специализированной спортивной подготовки и систематической напряженной состязательной деятельности	спортивно-специализированная, максимально-достиженческая		
оздоровительно-реабилитационная ФК	ЛФК, профилактико-реабилитационная ФК	процесс лечения в виде системно воспроизводимых сеансов-занятий, включающих компоненты ЛФК; П, включающий иные средства физкультурной реабилитации	двигательно-терапевтическая, профилактико-восстановительная», [6, с. 93]		
Пространство индивидуальной ответственности обучающегося по освоению образовательного материала предмета «Физическая культура»					

Таблица 2 - Взаимосвязи деятельностных пространств при реализации принципов физического воспитания и спортивной тренировки, по Л.П. Матвееву [1, 2]

Способность учителя комплексировать средства ФВ в соответствии с принципами	Главные принципы ориентации системы физической культуры	Принципы спортивной тренировки как разновидности процесса физического воспитания	Специальные принципы подготовки спортсмена	Понимание обучающимся всего диапазона необходимых способов организации нагрузки
	Всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию индивида	Непрерывности процесса ФВ в системе чередования в нем нагрузок и отдыха	Максимизации и углубленной спортивной специализации	
			Перманентность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса	
	Оздоровительной направленности	Постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики	Необходимости сочетания тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций	
	Связи физической культуры с трудовой и оборонной практикой общества	Циклические построение системы занятий и их меняющаяся направленность, адекватная периодам возрастного физического развития индивида	Относительная избирательность и единство различных сторон подготовки спортсменов	
Принятие родителем обучающегося условий развития физических и психических качеств, и способностей				

В связи с проблематикой, выделенной ранее, чрезвычайно важно изменить ситуацию изолированности педагогов, преподающих базовые и новые виды спорта от базовых задач системообразующего учебного курса «Теория и методика физического воспитания и спорта», когда профессорско-преподавательский коллектив сосредоточен на обучении и совершенствовании двигательных действий при отсутствии форматов деятельности и активности с учетом реализации, представленных выше принципов.

Обновление векторов развития педагогической отрасли связано с историческими вызовами времени. 04.10.2022 г. Министр просвещения Российской Федерации С.С Кравцов на Форуме «Учитель – будущее России» изложил актуальную идею: «Предлагаю рассмотреть вопрос о переходе в системе педагогического образования на специалитет». МПГУ в соответствии с решениями министерства Просвещения рассматривает специалитет как целевую траекторию подготовки учителя, как элемент вариативной системы подготовки педагогических кадров (СПО-ВО-аспирантура) и оперативного реагирования на запросы школы. Поскольку МПГУ принадлежит инициатива: введения 5-летнего двухпрофильного бакалавриата; разработки и внедрения «Ядра высшего педагогического образования»; разработки ФГОС общего и высшего

образования; экспертной деятельности; разработки и рецензирования содержания учебников для школ; повышения квалификации педагогических работников вузов, школ; объединения профессионального сообщества – вуз готов к переходу на специалитет мы преемственно и этапно связываем с: обоснованием введения специалитета; разработкой методологической базы; решением комплексных проблем при переходе к специалитету; использованием накопленного опыта специалитета и уровневого образования; объединением профессионального сообщества и систематическое обсуждение хода разработки образовательных программ, что обеспечит преемственное решение задач в системе профессиональной подготовки педагогических кадров.

Рассмотренные выше проблемы позволяют сделать определенны **выводы и сформулировать заключение:**

1. С учетом увеличившихся объемов аудиторной нагрузки при освоении студентами образовательной программы 44.03.01, 44.03.05 – по новым требованиям «Ядра педагогического образования» – **обновить содержание заданий по педагогической практике с ориентацией на успешное освоение студентами организационно-педагогических условий построения нагрузки при комплексировании средств физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры на целостное осуществление:** 1) физкультурно-кондиционной тренировки, 2) общей физической подготовки, 3) базовой физической тренировки в общедоступном спорте; 4) специализированной спортивной подготовки и систематической напряженной состязательной деятельности; 5) сеансов-занятий, включающих компоненты лечебной физической культуры и иных средств физкультурной реабилитации; 6) использования компонентов ФК применительно к режиму трудовой деятельности – **и включение в их систему зачетных мероприятий по педагогической практике, обеспечивающей допуск к ГИА;**

2. **Увеличение объемов часов на педагогическую практику требует и позволяет включить в ее содержание и систему зачетных требований – оценку способности студента-практиканта к проведению зачетного урока физической культуры при высокой дифференциации образовательного материала по разным уровням структурно-содержательной сложности, обеспечивающим развивающий эффект каждому обучающемуся с учетом его способностей и возможностей без потери моторной плотности занятия в условиях индивидуальной и коллективной двигательной активности;**

3. Совершенствование содержания **гражданско-патриотического воспитания** обучающихся связано с обновлением представлений современных подростков и юношей о значимости развивающей деятельности, в которой:

– **формируется мировоззрение, что твое здоровье – это не только твоя «индивидуальная особенность», с которой тебе сосуществовать, а государственное достояние, критерий зрелости общества и личности в нем, призванной быть ориентированной на развитие и полноценную реализацию физического, психического (интеллектуального) потенциала в социально значимой деятельности;**

– должен расширяться спектр базовых видов спорта с **включением в образовательную программу видов единоборств – как психологического и физического фактора подготовки к осуществлению собственной деятельности на фоне противоборства с соперником**, обеспечивающих безопасность личности в конструктивное поведение в критических ситуациях и текущих рисках;

– в рамках **реализации проектов и конкурсов гражданско-патриотической направленности в сопряжении с программами начальной военной подготовки** юношей к службе в армии осуществляется одна из линий целеполагания предметной подготовки по физической культуре.

#### **Список литературы:**

1. Губа, В.П. Современные реалии физкультурно-спортивного образования / В.П. Губа, С.Д. Неверкович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 31–34.
2. Ким, Т.К. Конкретизация системы требований к качеству и результатам деятельности как условие совершенствования образовательного процесса студентов ИФКСИЗ / Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар, И.С. Марьин // Преподаватель 21 век. – 2022. – № 3. – Часть 1. – С. 188–199.
3. Лубышева, Л.И. Интеграция образования и науки в системе подготовки физкультурных кадров / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №7. – М. 103.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев.- 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев.– 3-е изд. Перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Профессиональный стандарт: 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых // [https://igumnov.music.mos.ru/upload/medialibrary/914/pedagog-dopolnitelnogo-obrazovaniya\\_profstandart\\_513.pdf?ysclid=19b9ax6iq339828274](https://igumnov.music.mos.ru/upload/medialibrary/914/pedagog-dopolnitelnogo-obrazovaniya_profstandart_513.pdf?ysclid=19b9ax6iq339828274) (дата обращения: 16.10.2022).
7. Профессиональный стандарт: 05 Физическая культура и спорт 05.003 «Тренер» / <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.003.pdf?ysclid=19b9ca8stx217413531> (дата обращения: 16.10.2022).
8. Профессиональный стандарт: Образование и наука: 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) / <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf?ysclid=19b99ac0fz507443707> (дата обращения: 16.10.2022).
9. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» / <https://base.garant.ru/74404210/?ysclid=19choi4cab530473501> (дата обращения: 16.10.2022).

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК ДЛЯ  
УЛУЧШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ**

*Лешева Н.С.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Иващенко В.П.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Митенкова Л.В.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Халилова Л.И.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Николенко О.А.*

*старший преподаватель*

*Суворова Л.А.*

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический  
медицинский университет»*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Авторы статьи в своей работе поднимают проблему успеваемости по элективной дисциплине по физической культуре и спорту у студентов и ищут возможные пути ее решения. В работе выявлена структура факторов, непосредственно влияющая на посещаемость практических занятий у студентов-медиков, намечены эффективные способы улучшения успеваемости с помощью использования оздоровительных комплексов упражнений йоги, пилатеса, stretching и др. на учебных занятиях в Санкт-Петербургском государственном педиатрическом медицинском университете.

**Ключевые слова.** Элективная дисциплина, оздоровительная физическая культура, студенты, успеваемость.

Оздоровительная физическая культура, к которой относятся современные фитнес технологии, такие как йога, Пилатес, stretching и др., сегодня все больше востребована в студенческой среде, поскольку к этому возрасту молодые люди уже понимают, что вложение в свое здоровье - это самое ценное приобретение на всю жизнь, и не существует волшебной таблетки, которая поможет его сохранить [4]. Комплексы оздоровительных упражнений, на первый взгляд, отличаются легкостью и простотой движений, но в результате систематических тренировок происходят существенные изменения в физическом развитии и ментальном состоянии занимающихся [2]. Занятия на основе оздоровительных практик йоги, Пилатеса, stretching и др. современных фитнес технологий помогают существенно улучшить не только внешний вид, но и качество жизни в целом, что как раз востребовано в молодежной среде [5].

**Актуальность.** При всем разнообразии оздоровительной физической культуры, в высших учебных заведениях не часто можно встретить использование современных фитнес технологий на учебных занятиях, хотя

элективная дисциплина по физической культуре и спорту как раз предполагает, что студенты выбирают интересную им форму освоения этой дисциплины. По факту, в большинстве ВУЗов распределение студентов по группам и местам занятий происходит исходя из условий и возможностей спортивной базы кафедры и компетентности преподавательского состава. Проанализировав научную литературу по использованию на практике фитнес технологий, можно утверждать, что при регулярном выполнении комплексов оздоровительных упражнений на основе йоги, Пилатеса, stretching и др. происходят значимые улучшения в состоянии мышц и связочного аппарата суставов, укрепление мышечного корсета [1], развитие гибкости и увеличение амплитуды движений [3]. При этом на практические занятия по учебному расписанию студенты медицинского университета ходят без особого энтузиазма и большого желания, то есть необходимо что-то изменить в методике преподавания дисциплины, чтобы создать устойчивую мотивацию у студентов к регулярным занятиям двигательной активностью.

**Цель исследования:** выявить структуру факторов, непосредственно влияющих на посещаемость практических занятий у студентов Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета по элективной дисциплине по физической культуре и спорту, и доказать, что при применении на практике оздоровительного комплекса упражнений на основе современных фитнес технологий успеваемость у студентов медицинских вузов значительно улучшится.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью выявления основных причин отсутствия на занятиях без уважительной причины нами был проведен анонимный опрос с использованием современных технических информационных технологий (анкета на Гугл-форме).

Таблица - Причины отсутствия на практических занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

№	Причины отсутствия на практических занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту	%
1.	низкий уровень интереса к занятиям в вузе;	15 %
2.	невозможность выбора определенной, приоритетной формы двигательной активности;	12 %
3.	плохое оснащение спортивной базы;	10 %
4.	отклонения в состоянии здоровья;	7 %
5.	неуверенность в своих физических возможностях и дискомфорт от занятий в больших группах;	5 %
6.	личные проблемы, к которым относятся наличие ребенка, трудовая занятость, уход за больными родственниками;	4 %
7.	религиозный фактор;	1 %
8.	респондентов воздержались от конкретного выбора причины	3 %



В опросе приняли участие 885 студентов из Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета 1, 2 и 3 курсов всех направлений подготовки. Из 100 % опрошенных, 43 % ответили, что регулярно, 1 раз в неделю, посещают занятия по физической культуре и спорту в вузе, пропуская только при наличии уважительной причины, а 57 % пропускают практические занятия по следующим причинам (см. таблицу выше).

Анализируя результаты анонимного опроса, можно сделать вывод, что некоторые причины отсутствия студентов на занятиях можно ликвидировать за счет разнообразия структуры и методов проведения занятий, а также улучшения материально-технической базы. По результатам промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре и спорту у студентов Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета, (2484 человека) можно увидеть, что количество студентов, не получивших зачет по дисциплине, составляет всего 2 % (53 человека), однако эти результаты были получены после внедрения на учебных занятиях в практику оздоровительного комплекса упражнений на основе современных фитнес технологий, с использованием упражнений йоги, Пилатеса, stretching.

**Заключение.** Для улучшения успеваемости студентов целесообразно включать на учебных практических занятиях элементы современных фитнес технологий, таких как йога, Пилатес, stretching и др. При распределении студентов в начале семестра учитывать их интересы и формировать группы на основании их выбора, а не исходя из профессиональных компетенций преподавателей, обратить внимание на оснащение залов спортивным инвентарем, чаще применять методику индивидуальных заданий, в зависимости от уровня физического развития и состояния здоровья студента.

#### *Список литературы:*

1. Лешева, Н.С. Использование системы Джозефа Пилатеса в подготовительный период тренировочного цикла студентов, занимающихся баскетболом / Н.С. Лешева, О.Н. Устинова, Т.Н. Бахтина, А.В. Шаронова // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, – 2020. С. 31-34.
2. 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.
3. Онучин, Л.А. Оздоровительная физическая культура для студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета / Л.А. Онучин, А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, И.С. Москаленко // Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2020. – 124 с.
4. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура и здоровье студентов /А.Ф. Пшеничников, Н.С. Лешева, Л.А. Паташова // в сборнике: Физическая культура студентов. материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. – С. 48-51.
5. Шаронова, А.В. Формирование творческой компетентности студенток в условиях элективных курсов по физической культуре и спорту / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. - С. 58-59.

## СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

*Лукьяненко Н.В.,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Шевлякова В.Д.*

*учитель физической культуры, студент*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на разработку содержания уроков физической культуры по олимпийскому образованию школьников. Авторами выявлены наиболее полезные, по их мнению, источники литературы и ресурсы, которые могут быть использованы при планировании как учебных занятий по физической культуре, так и внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по олимпийскому образованию.

**Ключевые слова:** школьники, олимпийское образование, урок физической культуры.

**Актуальность.** По мнению многих учёных (Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, Н.В. Печерский, А.А. Сучилин, И.В. Барина и др.) олимпийское образование и включение различных его элементов в учебный процесс, во внеурочные мероприятия, позволит развивать патриотические чувства школьников, формировать у них устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Несмотря на то, что особенности олимпийского образования и воспитания раскрыты во многих научных работах, особенности преподавания олимпийских знаний на уроках физической культуры в школе остаются малоизученными [1, с. 246]. Например, до сих пор в научно-педагогической литературе существует разброс мнений о содержании понятий «олимпийское воспитание» и «олимпийское образование», отсутствуют чёткие формулировки цели и задач олимпийского образования для различных возрастных групп учащихся [1]. Не определены содержание и особенности реализации олимпийского образования в дошкольных, общеобразовательных организациях, учреждениях дополнительного образования. Возникает ряд вопросов о готовности (теоретической, практической, мотивационной) специалистов по физической культуре к преподаванию олимпийских знаний на уроках физической культуры [2] и пр.

**Цель исследования:** разработка содержания уроков физической культуры по олимпийскому образованию школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время в открытом доступе в сети Интернет содержится большое количество методических материалов, которые могут оказать помощь в планировании уроков физической культуры по олимпийскому образованию. По нашему

мнению, учителя не должны смущаться при использовании тех или иных готовых методических разработок. Так как уроки одного и того же содержания, но проведённые разными учителями, могут быть не только не похожими друг на друга, а даже по-разному неоднородными. Несмотря на это, как показывает практика, учителя не используют в своей педагогической деятельности готовых методических разработок уроков. Они просматривают множество научно-методической литературы, учебных пособий, в которых берут для себя что-то наиболее ценное и значимое. Такая литература выступает в роли содержательного технологического ресурса на основе которого учитель, располагая собственным профессиональным методическим инструментарием, создает свой урок, дополняя и развивая его.

Для разработки содержания уроков физической культуры по олимпийскому образованию школьников в процессе исследования использованы:

- методические рекомендации для классных руководителей по проведению олимпийского урока «Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения» [3];

- методические рекомендации организации и проведения «Олимпийских уроков» в учреждениях образования Республики Башкортостан [4];

- содержание учебного пособия «Твой олимпийский учебник» [5].

Большую помощь в разработке экспериментальных уроков оказала информация с сайтов:

- «РЭШ» (Российской электронной школы), где содержатся разработки уроков по олимпийскому образованию школьников (например, «Миф о зарождении Олимпийских игр», «Исторические сведения о древних Олимпийских играх»);

- «Олимпиада.ру» – об олимпиадах и других мероприятиях для школьников, где представлены теоретические и практические задания Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре по каждому из этапов, разных городов и за все года.

По нашему мнению, уроки физической культуры по олимпийскому образованию должны начинаться с эпиграфов, четверостиший, загадок с целью активизации внимания школьников, повышения у них мотивации и интереса к содержанию учебной деятельности. Основная часть занятий может иметь сюжетно-ролевую направленность. В заключительной части обучающиеся должны получать домашние задания, направленные на закрепление пройденного материала. Для повышения качества их выполнения обучающимися, домашние задания должны всегда проверяться учителем.

Применение игрового, группового, кругового и индивидуального методов организации занятий позволяет вносить разнообразие в содержание занятий, дифференцированно, в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся, подходить к решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

В процессе исследования каждый урок физической культуры по олимпийскому образованию мы стремились сделать звеном системы уроков, связанных между собой в единую логическую последовательность.

**Заключение.** По результатам педагогического наблюдения и проведённого опроса выявлено, что уроки физической культуры по олимпийскому образованию являются интересными для школьников. В процессе уроков обучающиеся испытывают удовлетворённость своей работой, понимают и хорошо усваивают изучаемый материал, проявляют готовность к выполнению домашних заданий по физической культуре. По нашему мнению, это свидетельствует о достаточной эффективности проведения уроков физической культуры по олимпийскому образованию школьников.

#### *Список литературы:*

1. Горфти, Е.А. Формирование педагогических основ олимпийского образования в системе школьного и дополнительного образования / Е.А. Горфти // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – Т.9. – № 12. – С. 246-249.
2. Лубышева, Л.И. К вопросу формирования олимпийской культуры будущих специалистов по физической культуре и спорту в образовательном процессе в вузе / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – № 1 (49). – С. 73-79
3. Методические рекомендации для классных руководителей по проведению олимпийского урока «Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения» / АНО «Оргкомитет «Сочи 2014» Департамент образования. Москва-Сочи, 2010. – [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.eduportal44.ru/Sharya/shool21/wosr/DocLib52/Методические%20рекомендации%20по%20проведению%20олимпийского%20урока\(1\).pdf](http://www.eduportal44.ru/Sharya/shool21/wosr/DocLib52/Методические%20рекомендации%20по%20проведению%20олимпийского%20урока(1).pdf) (дата обращения: 26.08.2022).
4. Организация и проведение «Олимпийских уроков» в учреждениях образования Республики Башкортостан: методические рекомендации. Составитель: Н.А. Гордеева. – Уфа: Издательство ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015. – 23 с.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко, С.А. Иванов, А.Т. Контанистов и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 218 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://sch1498.mskobr.ru/files/Твой%20олимпийский%20учебник.pdf> (26.08.2022).

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ С УЧЕТОМ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Мазутов А.Р.*

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается методика развития гибкости школьников с учетом проявления физических качеств. Известно, что для каждого возрастного периода характерен различный уровень проявления физических качеств, что зависит от особенностей строения, реактивности организма и психического развития личности. Их необходимо учитывать не только в тренировочном процессе, спортивном отборе, но и на уроках физической культуры. Разработана экспериментальная методика развития гибкости у школьников 10-12 лет с учетом проявления ведущих качеств (быстроты, силы, координационных и скоростно-силовых способностей). Определена значимость качества гибкости для повышения уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Школьники, гибкость, физические качества, комплекс упражнений.

**Актуальность.** Основной задачей физического воспитания в школе является формирование в личности потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Основной спецификой обучения двигательным действиям в школе является изучение разнообразных двигательных действий для развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Во многих работах отмечена высокая востребованность уроков физической культуры для улучшения физического развития и физической подготовленности обучающихся, особенно образовательно-тренировочной направленности, что подчёркивает обоснованность концепции Л.И. Лубышевой [2, 3, 4].

Анализ научно-методической литературы показал, что многие специалисты физической культуры и спорта мало внимание уделяют качеству гибкости как уникальному средству совершенствования всех физических качеств, к высокому уровню их проявлению в двигательных действиях, отмечая при этом необходимость применения дополнительных тренировочных задач [1, 2].

Многие дети с высоким уровнем развития гибкости остаются в стороне от большого спорта и очень быстро теряют свои способности. По нашему мнению, развитие качества гибкости в ходе урока физической культуры должно занимать центральное место. В связи с этим выявлены противоречия между недостаточностью методических разработок по проблеме развития и сохранения гибкости школьников, и необходимостью разработки новых инновационных подходов, направленных на развитие гибкости, как условие повышения физической подготовленности и работоспособности школьников.

Качество гибкости необходимо рассматривать как морфофункциональную способность двигательного аппарата, что позволяет выполнять движение с определённой амплитудой. Гибкость также характеризуется как проявление подвижности в суставах. Для развития гибкости применяются упражнения, как статические, динамические, так и смешанные статодинамические упражнения на растягивание [2, 4]. Известно, что проявления качества гибкости зависят от многих факторов:

- функция суставов, связок и строения мышц;
- тонуса мышечной системы;
- функциональное состояние организма в целом;
- влияния окружающей среды.

Важно отметить, что гибкость зависит от возрастного периода развития человека. В школьном возрасте наблюдается увеличение подвижности в суставах со стабилизацией их в старшем возрастном периоде в 16-18 лет. Спортивная практика показала, что при отсутствии упражнений на растягивание гибкость снижается. В более старшем возрасте гибкость значительно ниже и имеет динамику в сторону снижения. Единственная возможность сохранить гибкость и увеличить амплитуду движений, это постоянное включение в содержание занятий упражнений на гибкость [1, 3].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и практически проверить эффективность методики развития гибкости у школьников 10-12 лет с учетом исходного уровня проявления физических качеств.

**Организация и методы исследования.** В рамках работы студенческого научного кружка базой экспериментального исследования выбрано общеобразовательное учреждение «Гимназия №2» Чистопольского района. В исследовании участвовали учащиеся 5 класса (29 мальчиков и 21 девочка). Исследовали уровень проявления гибкости, использовали тестовое упражнение «Наклон вперед из положения стоя». Упражнение проводилось стоя на гимназической скамейке. Результаты определялись с помощью измерительной линейки с обозначением улучшения показателя знаком «+» и ухудшение знаком «-».

**Результат исследования и их обсуждение.** Разработанная методика включает в себя комплексную реализацию физических упражнений различной направленности. Важно отметить, особое место в методике отдавалось упражнениям на гибкость. Упражнения разрабатывались как учебно-тренировочные комплексы.

Первый учебно-тренировочный комплекс включает в себя упражнения общеразвивающей направленности (махи, растяжки, выпады). В подготовительную часть (в основную разминку) включаем проработку как мелких, так и крупных суставов. После динамичной разминки включаем в специальную разминку 6-10 упражнений для подготовки мышечно-суставных отделов рук, ног и туловища школьников. Количество упражнений и объем повторения зависит от задач урока, решаемых в основной части урока. Если это игровые виды, то упражнения предназначаются, как для рук, так и для ног.

Последовательность упражнений определяется в зависимости от сложности упражнения. Количество повторений упражнений опытным путем определено до 10-15 раз. Особое внимание обращаем на последовательность, амплитуда и скорость выполнения упражнения. Скорость повышается постепенно с увеличением амплитуды движения. В подготовительной части до максимума амплитуды движения достигаем несколько раз в конце нескольких повторений.

Второй учебно-тренировочный комплекс включает в себя упражнения на растягивание мышц и связок после циклических или силовых упражнений. Второй комплекс реализовался в основной части урока. Комплекс включал упражнения на гибкость в количестве 8-10 упражнений, которые выполнялись сериями и подходами до 6-8 раз. Для школьников с проявлением быстроты упражнения включали для ног в большом количестве, что способствовало быстрому восстановлению работоспособности. Для школьников с проявлением скоростно-силовых способностей (например, лучшие результаты в прыжках в длину с места) упражнения включали до 10-12 раз, но серии увеличивали, чередуя с работой основной направленности. Например, после игровых видов включали упражнения на растягивание, а затем на расслабление между сериями. Важно уделять особое внимание растягиванию мышц после силовых упражнений.

В основной части урока упражнения на гибкость (8-10 упражнений) включали после силовых упражнений. Также выделяли уроки, направленные на развитие гибкости в целом, где упражнения реализовывались по блокам на различные части тела.

Третий учебно-тренировочный комплекс включает в себя упражнения на растяжку, реализуемые в заключительной части урока физической культуры. Все упражнения сочетаются с упражнениями на расслабление. В третий комплекс вошли упражнения, классифицируемые не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру работы мышц. К ним отнесли динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание мышц и суставов. Комплекс упражнений состоит из 10-12 упражнений пассивного (с помощью учителя или снарядов) или активного (собственные усилия) характера, также выполнялись упражнения на растягивание и самомассаж.

Упражнения для развития гибкости у школьников с проявлением координационных способностей направлены на совершенствование координации движений, что более эффективно влияет на работоспособность. Известно, что механизм обратной связи играет основную роль в формировании координации движений в двигательных действиях. Развитие гибкости положительно влияет на проявление координационных способностей.

Упражнения для развития гибкости у школьников с проявлением скоростно-силовых способностей составляли как циклические, так и силовые упражнения.

Реализация всех трех комплексов составила блочную систему. В реализации учебно-тренировочных комплексов использовали систему

классификации на растягивание мышц, а также показателей максимальных количеств повторений упражнений для различных суставов, что является важным компонентом в организации процесса развития гибкости у школьников.

Следующим методическим условием развития гибкости стало определение пропорции упражнений на растягивание и дозировки физической нагрузки на группы мышц и суставы. Выявлено, что для получения положительной динамики в развитии гибкости, необходимо вести учет сочетаний упражнений, направленных на повышение уровня активной, пассивной и смешанной гибкости. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% активные, 40% пассивные и 20% статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

Исследования проявления гибкости у мальчиков 5-го класса проводились с учетом выполнения нормативного требования комплекса ВФСК ГТО. В начале учебного года у мальчиков гибкость составила  $1,6 \pm 1,9$  см, а после реализации экспериментальной методики равнялась  $3,8 \pm 6,1$  см ( $P < 0,05$ ). Выполнение нормативных требований комплекса ВФСК ГТО среди мальчиков по тесту «Наклон вперед из положения стоя» выявило высокий уровень (9 золотых знаков отличия и 4 серебряных знаков отличия и 8- бронзовых знаков отличия).

У девочек гибкость при высоких исходных значениях после стимулирования за счет реализации методики составила  $6,8 \pm 6,1$  см. Выполнение нормативных требований комплекса ВФСК ГТО среди девочек по тесту «Наклон вперед из положения стоя» выявило высокий уровень (13 золотых знаков отличия и 6 серебряных знаков отличия и 4 бронзовых знаков отличия).

Следовательно, целенаправленная реализация упражнений общего и специализированного характера позволяет повысить уровень проявления гибкости у мальчиков и девочек, что повлияло на выполнение нормативных требований комплекса ВФСК ГТО с увеличением количества, как золотых, так и серебряных знаков отличия.

**Вывод.** По результатам тестирования физической подготовленности школьников выявлено, что мальчикам рекомендуется включить упражнения, направленные на развитие гибкости, как условие повышения физической работоспособности и качественных сторон двигательной деятельности. Эффективность проявления гибкости и других физических качеств школьников в двигательной функциональной системе организма определяется возрастным созреванием как двигательного, так и вестибулярного аппарата.

#### *Список литературы:*

1. Атлер, М.Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие для студ. и преподавателей вузов физ. восп. и спорта / М.Дж. Атлер. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 424 с.



2. Зотова, Ф.Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах / Ф.Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 12-17.
3. Лубышева, Л.И. Концепция спортивного образования в старшей школе / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 2.
4. Садыков, Р.И. Моделирование уроков по физической культуре с образовательно-тренировочной направленностью в общеобразовательной школе / Р.И. Садыков, Н.И. Синявский // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского гуман. ун-та, 2012. – С. 416-420.

## СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

*Макарова Д.А.*

*студент*

*Ореховская Е. В.*

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** COVID-19 вызывает серьезные негативные последствия для здоровья, особенно страдают от инфекции органы дыхания, студенческая молодежь с каждой новой волной заболевает все в больших масштабах. Данная статья посвящена теме необходимости занятий оздоровительной физической культурой студентов с целью восстановления здоровья, а также наиболее безопасное и эффективное их возвращение в спорт.

**Ключевые слова.** Коронавирусная инфекция, физическая культура, оздоровительная физкультура, реабилитация, студенческая молодежь.

**Актуальность** заключается в том, что коронавирусная инфекция сильно изменила жизнь современного общества, в том числе и студенческой молодежи. Тяжелые осложнения после заболевания указывают на необходимость проведения реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление организма и возвращение студента к обычной жизни, обеспечение физической и умственной работоспособности.

**Цель исследования** – разработать рекомендации по физической реабилитации студентов после коронавирусной инфекции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Необходимость физической реабилитации студентов, переболевших COVID-19 заключается в тяжелых постковидных осложнениях. Данное заболевание оказывает неблагоприятные воздействия на все функциональные системы организма.

*Со стороны дыхательной системы.* После перенесенного в тяжелой форме заболевания, студент может испытывать отдышку, как истинную, так и ложную. Истинная отдышка возникает в случае большого поражения легких во время острой фазы заболевания, в этом случае трудность возникает при выдохе. Ложная же отдышка носит психологический характер и вызывает сложности при вдохе. В результате студент испытывает трудности при спуске и подъеме по лестнице в учебном заведении и во время любых других физических нагрузок. При такой ситуации очень важно делать дыхательную гимнастику;

*Со стороны сердечно-сосудистой системы* также встречаются серьезные последствия, например, тахикардия, которая особенно усугубляется в результате стрессов. Так как вся учебная деятельность студентов сопровождается волнениями, связанными с экзаменами, сдачами выпускных работ и так далее, то тахикардия, сопровождаемая головокружениями, слабостью и тошнотой, может

стать актуальной проблемой. Кроме этого, может возникнуть вирусный миокардит, более опасный, но крайне редко встречающийся среди молодежи, в силу их возраста;

*Со стороны центральной нервной системы.* Самым серьезным осложнением перенесенной инфекции могут стать заболевания и проблемы неврологического характера. От студентов в огромном количестве поступают жалобы на ухудшение памяти, сильное снижение концентрации внимания на занятиях, частые головные и мышечные боли, проблемы психологического характера (тревожность, депрессия, раздражительность и другое). Это связано с доказанным фактом воздействия COVID-19 на центральную нервную систему;

Еще одним неприятным последствием коронавирусной инфекции является полное или частичное отсутствие у многих заболевших обоняния. В некоторых случаях данный симптом может сохраняться более полугода. В результате коронавирусной инфекции повышается риск возникновения тромбозов, что тоже является серьезным осложнением. Последствием заболевания у студентов очень часто является нарушение режима сна. Учитывая, что в период сессии студенты испытывают стрессы, такое осложнение может крайне негативно сказаться на учебном процесс и здоровье. Кроме вышеперечисленного, коронавирусная инфекция дает осложнения на органы желудочно-кишечного тракта, на печень, суставы и др. [1].

Можно сделать вывод, что данное заболевание не проходит бесследно ни для кого, поэтому очень важно проходить реабилитацию и делать это правильно. Физическая культура в жизни студента является не только необходимым предметом в учебном плане, но и помощником в укреплении здоровья, а также может помочь избежать осложнений после коронавируса.

Реабилитационные мероприятия необходимо начинать как можно раньше. Их комплексность и непрерывность является главным принципом по предотвращению серьезных последствий для организма. Однако необходимо понимать, что приступать к физической реабилитации можно только руководствуясь рекомендациям лечащего врача. Основные симптомы, при которых следует отложить занятия физической культурой: сатурация меньше 96 % или же ее падение до этих показателей во время тренировки; усиление слабости, вялого состояния, одышки во время упражнений; боль или стеснение в груди; появление головных болей, ухудшение зрения, головокружения во время тренировок; даже небольшая температура в 37°C является противопоказанием к физическим упражнениям; тахикардия, повышенная потливость и нарушение координации; высокое или низкое артериальное давление [2].

Рекомендуются следующие физические упражнения, позволяющие быстрее восстановиться после коронавирусной инфекции:

- Первым этапом по восстановлению здоровья после перенесенного заболевания является инспираторный тренинг: дыхательные упражнения, которые помогают снизить дыхательные объемы и уменьшить перфузионные

нарушения. В зависимости от самочувствия данное упражнение следует делать от 5 до 20 минут по 4-5 подходов день.

- Метод позиционного дренажа. Данный метод применяется для улучшения отхождения мокроты. Он заключается в том, что студенту необходимо принять специальное положение тела, при котором зона поражения легких будет находиться выше места бифуркации трахеи. По продолжительности данный метод необходимо начинать с 5 минут, постепенно увеличивая занятия до получаса [4].

- Следующее, что необходимо сделать для восстановления здоровья после коронавирусной инфекции – это заниматься спортивной (скандинавской) ходьбой, например, прогулка из дома до университета. Спортивная ходьба обязательно должна сопровождаться ускорением. После привыкания организма к такой нагрузке, необходимо чередовать ходьбу с бегом. Также полезны будут и велосипедные прогулки.

- Еще одним этапом по восстановлению здоровья после COVID-19 являются дренажные упражнения, которые необходимы для того, чтобы активировать лимфатическую систему, помогающую выводить все токсины из организма, накопленные во время заболевания. Такие упражнения помогают усилить кровоток, что в свою очередь помогает восстановить иммунитет. Дренажные упражнения можно выполнять, например, на скакалке или стоя на месте, перемещая ступни с пятки на носок и обратно. Также к таким упражнениям относят прыжки на батуте, которые можно выполнять в спортивном зале университета.

- Методом предотвращения серьезных последствий является инспираторный тренинг, проходящий с использованием тренажеров, создающих сопротивление с пороговой нагрузкой. Данный метод благоприятно влияет на восстановление функции легких и их вентиляционную способность. Такую нагрузку можно устраивать по 5-10 минут 2-3 раза в день.

- Также для укрепления верхних и нижних групп мышц делается комплекс упражнений с гантелями, утяжелителями для рук, спортивной резинкой совместно с дыхательными упражнениями.

Предложенные упражнения физической реабилитации помогают переболевшему студенту:

- избавиться от одышки;
- освободить дыхательные пути от мокроты;
- увеличить объем легких, который в результате сильного воспаления стал меньше;
- исключить фиброз, а также застой в легких;
- улучшить мышцы корпуса и укрепить сердечно-сосудистую систему;
- насытить ткани организма кислородом;
- стабилизировать проблемы неврологического характера;
- улучшить психоэмоциональное состояние;
- наладить режим сна и многое другое [3].

**В заключении** следует подчеркнуть, что физическая реабилитация очень значимый метод восстановления лиц, переболевших ковидом, который может повлиять положительно на все функциональные системы организма. Физическая реабилитация в восстановительном периоде после COVID-19 направлена на улучшение функционирования дыхательной мускулатуры; ступенчатый подбор и повышение толерантности к физической нагрузке; увеличение работоспособности, в том числе на подготовку к занятиям любительским спортом; восстановление иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем после перенесенного поражения легких; восстановление после гипоксии, обусловленной перенесенной дыхательной недостаточностью.

***Список литературы:***

1. Белоцерковская, Ю.Г. COVID-19: Респираторная инфекция, вызванная новым коронавирусом: новые данные об эпидемиологии, клиническом течении, ведении пациентов / Ю. Г. Белоцерковская, А. Г. Романовских, И. П. Смирнов // Consilium Medicum. – 2020. – № 3. – С. 12-20.
2. Иванова, И.Н. Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID 19): методические рекомендации / Г.Е. Иванова, И.Н. Баландина, А.А. Белкин. – М.: Смысл, 2020. – 115 с.
3. Скальный, А. Ковид и постковид. Микроэлементы и витамины для защиты и восстановления здоровья / А. Скальный. – М.: Эксмо, 2022. – 231 с.
4. Шумейко, А.С. Дыхательные гимнастики при COVID-19. Рекомендации по восстановлению для пациентов / А.С. Шумейко, Н.С. Борисова. – М.: Эксмо, 2020. – 114 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Малофеев А.А.*

*магистрант*

*Быстрова О.Л.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Малофеев А.Ю.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени  
И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В рамках решения такой актуальной проблемы, как сохранение и упрочение здоровья студентов с различными морфофункциональными отклонениями или имеющими низкий уровень физической подготовленности, представляется важным применение педагогических оздоровительных технологий с использованием средств оздоровительного плавания. В статье представлена педагогическая модель, имеющая в своей основе особый методический подход к организации учебных занятий по плаванию со студентами гуманитарного профиля, в аспекте дифференциации содержания вузовского физического воспитания.

**Ключевые слова.** Физическая культура, студенческая молодежь, педагогические технологии, методика физического воспитания, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Целью профессиональной деятельности преподавателя физической культуры вуза является формирование всесторонне развитой личности студента, в которой должным образом сочетались и психическое, и физическое здоровье, как в период обучения, так и в дальнейшем – во время трудовой деятельности. Вместе с тем, среди студенческой молодежи, достаточно высокий процент составляют лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности. В соответствии с Федеральными законами РФ «Об образовании» и «О физической культуре и спорте» с обучающимися в образовательных учреждениях, имеющими различные отклонения в физическом развитии и подготовленности, учебные занятия проводятся в рамках рекомендованных индивидуальных программ подготовки [4, 5].

Здесь важно и то, что образовательные учреждения (вуз, средняя школа) самостоятельно, с учетом своих уставов, местных условий и интересов, обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности [1, 4].

В последнее время в специальной литературе достаточно полно и критично проанализировано состояние физического воспитания в высших образовательных учреждениях РФ. Большое количество авторов отмечают снижение уровня физического здоровья и физической (функциональной)

подготовленности студентов. Далее, падение физкультурной активности сочетается с отрицательным или индифферентным отношением к ценностям физической культуры, широким распространением среди студенческой молодежи вредных привычек, увеличением числа дней нетрудоспособности и частоты заболеваний и т.д., и т.п.

В ряду необходимых рекомендаций и нормативных положений в сфере вузовского физического воспитания особенно выделяется требование о создании условий для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать [4].

**Цель исследования** – обосновать педагогическую модель учебных занятий по плаванию со студентами гуманитарного профиля с разным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация занятий по плаванию в высших учебных заведениях не только уместна, но и обязательна, т.к. умение плавать – это приобретение жизненно важного двигательного навыка, а также действенное средство повышения физической подготовленности, наряду с коррекцией (нивелированием) различных отклонений в состоянии здоровья студенческой молодежи.

В Ульяновском государственном педагогическом университете им. И.Н. Ульянова за последнее время накоплен достаточно большой практический материал по содержательным и методическим аспектам учебной работы по дисциплине «Физическая культура» со студентами различных педагогических специальностей и направлений (гуманитарного профиля). С учетом этих дидактических материалов разработана и реализуется комплексная программа физического воспитания студентов, имеющих различный статус, относительно принадлежности к той или иной медицинской группе здоровья (учитывающий степень подготовленности), рассчитанная на 3 года обучения. В рамках решения актуальной проблемы сохранения и упрочения здоровья студентов с различными морфофункциональными отклонениями или имеющими низкий уровень физической подготовленности представляется важным применение оздоровительных технологий с использованием оздоровительного плавания.

Принципиальным положением такой оздоровительной технологии, а именно, с использованием такого средства физического воспитания, как плавание, в работе со студентами УлГПУ им. И.Н. Ульянова, является обязательное достижение эффекта укрепления здоровья и совершенствования подготовленности. Исходя из этого, необходимо единство педагогического и врачебного контроля в процессе учебных занятий, наличие рабочей программы по оздоровительному плаванию, четкое планирование и дозировка физических нагрузок в зависимости от пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья. При выборе плавания, как ведущего средства физического воспитания, важно исходить из принципа систематичности использования циклических упражнений в целях совершенствования функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [2, 3].

Кроме того, содержание программы по оздоровительному плаванию ориентирует студентов на формирование представлений, навыков и умений здорового образа жизни.

В целях дифференцированного подхода к организации учебных занятий оздоровительным плаванием необходимо разделять студентов по степени освоения двигательного навыка (умения) держаться на воде на три подгруппы: умеющие уверенно плавать, недостаточно уверенно умеющие плавать и полностью не умеющие держаться на воде.

Урочные формы занятий по своему содержанию и дозировке нагрузки, а также требования к уровню освоения умений и навыков плавательной подготовки, соответственно должны отличаться в силу перечисленных выше факторов (причин).

В результате практического освоения программы плавательной подготовки студентами ряда факультетов УлГПУ им. И.Н. Ульянова, мы пришли к пониманию необходимости подразделять обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и (или) относительно низкий уровень физической подготовленности, на две категории:

– категория (подгруппа) «А», где присутствуют студенты с обратимыми заболеваниями, которые после оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную медицинскую группу;

– категория (подгруппа) «Б», где присутствуют обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья (необратимыми заболеваниями).

Практика учебных занятий плаванием показала успешность оздоровительных мероприятий со студентами категории «Б», но при наличии высокой личной мотивации данных студентов к занятиям физическими упражнениями в бассейне, где собственно двигательная деятельность в условиях водной среды сочетается, например, с подготовительными и подводящими упражнениями из раздела «сухое плавание».

При определении уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов, занимающихся оздоровительным плаванием, необходимо ориентироваться на традиционные в практике вузовского физического воспитания и хорошо апробированные двигательные тесты. К ним мы относим: для оценки общей аэробной выносливости – это бег от 500 м до 1000 м; для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места; для оценки собственно-силовых качеств – сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа»; для оценки ловкости (координационных качеств) – варианты «челночного» бега или броски и ловля теннисного мяча; для оценки силовой выносливости – приседания; для оценки скоростной выносливости и координации – прыжки со скакалкой.

Организационными особенностями педагогического тестирования физической подготовленности студентов в учебном году являются: время первого тестирования посредством традиционных тестов (л/а дорожка, стадион,



спортзал) – сентябрь-октябрь, двигательных тестов на воде – ноябрь; время второго (итогового) тестирования, соответственно, апрель-май.

Для стимулирования интереса студентов к занятиям оздоровительным плаванием весьма важно регулярно, системно оценивать и информировать занимающихся о достигнутых положительных изменениях в состоянии индивидуального здоровья и подготовленности. Рационально используемая методика физического воспитания на основе плавания, наряду с должной организацией аттестации двигательной готовности студентов – все это органично входит в систему оздоровительных технологий в рамках учебного предмета вуза, как «Физическая культура».

Учебная программа по оздоровительному плаванию включает в себя четко разграниченные требования и нормы для дифференцированной оценки по годам обучения, с учетом половых и возрастных особенностей студентов, состояния здоровья, формы (степени) заболевания, а также двигательной подготовленности. Основной акцент в оценке учебных достижений конкретного студента следует выделять на выявление его должной мотивации к занятиям оздоровительным плаванием и положительной динамики физического здоровья и подготовленности.

**Заключение.** Результаты педагогических наблюдений и практики использования оздоровительной технологии на основе плавательной подготовки позволяют в определенной степени оптимизировать содержание вузовского физического воспитания, а также обосновать новые модельные подходы к выбору физических упражнений в условиях водной среды, с направленностью на совершенствование подготовленности и укрепление здоровья студенческой молодежи.

#### ***Список литературы:***

1. Жуков, О.Ф. Нормативно-правовое обеспечение физического воспитания и оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Справ. - метод. пособие / О.Ф. Жуков, А.Ю. Малофеев А.Ю. – Ульяновск, 2005. – 86 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Воениздат, 2001. – 320 с.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

## УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ

*Мартиросова Т.А.*

*доктор педагогических наук, доцент*

*Кондрашова Е.Д.*

*доцент кафедры физической культуры и здоровья*

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** Интенсивность заболеваний обучающихся непрерывно увеличивается. 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, 20% молодых людей страдают от избыточного веса, ухудшается здоровье, снижается уровень их физической подготовленности. В современных условиях остается актуальной проблема формирования физической культуры в вузах на основе популяризации физической активности обучающихся. Озвученная проблема направила авторов на разработку условий формирования физической культуры студентов в вузе.

**Ключевые слова.** Физическая культура, студенты, вуз, физическое здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие.

**Актуальность исследования.** Новые стандарты системы высшего образования повышают интенсивность процесса обучения, требуя от обучающихся умений выдерживать высокие физические и психологические нагрузки. Для освоения материала высшего учебного заведения необходимы не только специальные знания, полученные в школах, но и определенный уровень физического, психологического здоровья, выраженных в развитии физических, психологических и личностных качествах, оптимальной физической и умственной работоспособности.

Физическое здоровье обучающихся позволяет им преодолевать физические и эмоциональные перегрузки, возникающие в процессе обучения в вузе. Физическое здоровье – это связующее звено в воспитании интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного человека, что является актуальным в современных реалиях развития общества. Его необходимо сохранять и укреплять.

Но, несмотря на это, учебный процесс в вузах не обеспечивает сохранение физического здоровья обучающихся [4; 5]. Дисциплины, формирующие физическую культуру студентов, в вузах отодвинуты на второй план. Обучающихся постоянно освобождают от занятий по физической культуре в пользу любых других, проводимых вузом мероприятий (участие в конференциях по основным дисциплинам, в культурно-массовых и др. мероприятиях). Существующее противоречие между потребностями общества в здоровых

специалистах и возрастающего процента не здоровых обучающихся остается актуальной. Поэтому **целью исследования** является теоретическое обоснование условий формирования физической культуры обучающихся в вузах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для сохранения и укрепления здоровья обучающихся нами предложено *первое условие*, связанного с совершенствованием теоретического раздела дисциплин, формирующих физическую культуру студентов в вузах. Содержание теоретического раздела направлено на освоение обучающимися знаний о сохранении и укреплении здоровья средствами физической культуры, о повышении функциональных возможностей основных систем организма, о самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, о продуктивной организации распорядка дня, об организации самостоятельных занятий физической культурой, как основной ценности человека и др.

Растущая наркомания, алкоголизм и прочие негативные зависимости в современном мире делают освоение знаний теоретического раздела актуальным. В основе процесса формирования физической культуры в вузе лежит развитие мыслительной деятельности обучающихся, уважительного отношения к себе и окружающим, самоопределение их на здоровый образ жизни [1].

Для мотивации занятий физической культурой в вузе проводят беседы, лекции, участие в конференциях, на которых освещают проблемы здоровья обучающихся, определяют роль и значимость физического совершенствования для дальнейшей профессиональной деятельности, устраивают беседы с врачами и психологами. Теоретический раздел программы раскрывает сущность основы формирования физической культуры обучающихся в тесной взаимосвязи с духовно-нравственным развитием личности. В современном обществе процесс формирования физической культуры обучающихся в вузе реализуют в период политических и экономических реформ, которые препятствуют улучшению культуры человека. Негативные процессы в социальной жизни сопровождаются разрушением нравственно-этических норм, распространением социально обоснованных болезней, ростом депрессий, агрессивности, стрессов.

В современных условиях необходимо духовно-нравственное возрождение молодого населения российского общества, для страны необходимо образованное, физически развитое, нравственно богатое поколение. Духовно-нравственное воспитание выстраивают на основе знаний отечественной культуры, истории и духовного наследия родного края.

Подражание великим спортсменам, воинам, которые благодаря своему физическому развитию стали известными личностями и вошли в историю, вызывает желание обучающихся быть физически крепким, проявлять стремление к совершенствованию своего физического развития. У обучающихся возникает желание учиться, стремиться к познанию мира как единой системы в единстве с духовно-нравственной стороной жизни.

*Второе условие* – это совершенствование практического раздела дисциплин, формирующих физическую культуру обучающихся в вузе. Предложенное условие позволяет решать задачи всестороннего физического развития обучающихся, способствуют развитию культуры собственного тела, направляют на активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых университетом, в спортивной жизни вуза.

Уровень физического развития характеризуют функциональными показателями, отражающими состояние физиологических систем организма. Результатом физического развития обучающихся является физическая подготовленность. Оценка физического развития обучающихся в вузе проходит два раза в год. Реакцию организма обучающихся на физическую нагрузку определяют по частоте сердечных сокращений и общему самочувствию. Динамика показателей физического развития и подготовленности позволяет находить пути совершенствования работы над собой, планировать для себя дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Значимость физического развития и подготовленности обучающихся выражена в активной реализации себя в профессиональной деятельности, в дальнейшем, в рождении здоровых детей, карьерном росте, добросовестном служении Отечеству. Высокая физическая культура человека – это действенный фактор и средство воспитания духовности и нравственности, кроме всего прочего, обучающиеся включаются в процесс самопознания и самосознания. И это на фоне того, что в современном обществе утрачивают свое значение воспитание духовных и нравственных ценностей человека, любви к Родине, заботе о ближних, стремление к доброте и отвержению насилия по отношению к другим. Целенаправленная социально активная работа преподавателей, их личностные качества способны формировать достойное отношение обучающихся к обществу [2].

Для успешного формирования физической культуры обучающихся в вузах предложено *третье условие*. Оно отражает необходимость активного взаимодействия дисциплин, формирующих физическую культуру обучающихся, с другими учебными дисциплинами. Во взаимодействии с другими учебными дисциплинами физическая культура в высших учебных заведениях развивает мыслительные процессы, дает психологические установки для разрешения конкретных жизненных проблем обучающихся.

Взаимодействие с администрацией высшего учебного заведения по вопросам финансирования физической культуры послужит привлечению обучающихся к дополнительным занятиям.

Новый тип преподавателей может взять на себя роль руководителя не только биолого-антропологического развития обучающихся, но и совершенствования личности с психологических, социальных и духовно нравственных позиций (реализовать гуманитарный и гуманистический подход в образовании), что актуально в современном мире.

Важнейшей задачей процесса формирования физической культуры обучающихся в вузе в вопросе социализации личности является пропаганда здорового образа жизни с использованием средств массовой информации [3; 4].

**Заключение.** Результаты исследования условий формирования физической культуры обучающихся в вузе необходимо реализовывать в период политических и экономических реформ, которые препятствуют повышению культуры человека, приводят к разрушению нравственно-этических норм, распространению социально обоснованных болезней, росту депрессий, агрессивности, стрессов.

Совершенствование условий формирования физической культуры обучающихся в вузах – это реальная возможность воспитать здоровое поколение, способное вывести государство на новый уровень развития. Сформированность физической культуры в вузах проявляется в положительной динамике состояния здоровья обучающихся, в потребности их вести здоровый образ жизни, физического развития и подготовленности, двигательных и физических способностей.

В процессе формирования физической культуры, обучающихся в вузах наблюдают развитие личностных качеств обучающихся. Трудолюбие, воля к победе, умение добиваться своих целей, вести за собой других, быть активным в общественной жизни, вести самоконтроль, понимать ценности духовно-нравственного воспитания человека подчеркивает значимость дисциплины, в процессе которой происходит формирование физической культуры обучающихся и ее месте в системе образования. Сформировать у обучающихся желание непрерывно развиваться и самосовершенствоваться позволит им принимать в жизни ответственные решения, решать сложные задачи в быту и на производстве.

#### ***Список литературы:***

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд. стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.
3. Оконешников, А.Р. Роль физической культуры в формировании здоровой нации в формировании экономических перспектив страны / А.Р. Оконешников, А.А. Бушкова, И.В. Лугинов, И.И. Баишев / Московский экономический журнал, 2022. – Т. 7. – № 3
4. Солнцев, И.В. Финансирование спорта: зарубежная практика / И.В. Солнцев, Н.А. Осокин, А.Е. Власов // Журнал мировой экономики и международных отношений, 2019. – № 63 (1). – С. 67-74.
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o>.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

*Машанов В.С.*

*старший преподаватель*

*Горбунов Е.О.*

*старший преподаватель*

*Машанов С.И.*

*директор спорткомплекса*

*Гибадуллин И.Г.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО Ижевский государственный технический университет»*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** Проводилось исследование по сравнению экспериментальной и традиционной методик на занятиях по плаванию среди студентов. В педагогическом эксперименте приняли студенты, очной формы обучения, специальной медицинской группы, занимающиеся на специализации «Плавание». Группа была разделена на две подгруппы по 9 человек в каждой. Первая (экспериментальная) группа занималась, выполняя упражнения преимущественно направленные на развитие выносливости, вторая (контрольная) - по стандартной, общепринятой методике. По итогам педагогического эксперимента в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, наблюдается достоверный прирост результата тестового норматива.

**Ключевые слова.** Студенты, специальная медицинская группа, выносливость, оздоровительное плавание.

**Актуальность.** Задача физического воспитания состоит в том, чтобы каждый человек освоил доступное ему содержание физической культуры [1]. Следовательно, в процессе физического воспитания человек усваивает общие ценности физической культуры, обеспечивая изменения на личностном уровне (в виде улучшения здоровья, повышения уровня физического развития и т.п.). В свою очередь, изменения личности под воздействием физического воспитания ведут к изменениям содержания физической культуры, влияют на главные результаты физической культуры. Естественно, этот процесс происходит не изолированно от других сторон воспитания.

Уровень здоровья современных студентов снижается, появляется необходимость в его сохранении и укреплении на основе внедрения в учебно-воспитательный процесс по физической культуре студентов с ослабленным здоровьем новых методик, основанных на применении как традиционных, так и нетрадиционных подходов к повышению эффективности физического воспитания студенческой молодежи.

**Цель исследования:** разработать и выявить эффективность экспериментальной методики развития выносливости у студентов на занятиях по плаванию.

В данном исследовании будет установлена степень эффективности примененной экспериментальной методики, и выполнен сравнительный анализ по сравнению с традиционными подходами к развитию выносливости у студентов специальной медицинской группы. Определится необходимость её внедрения в учебно-воспитательный процесс, в целях повышения эффективности применяемых средств и методов оздоровления студентов, формирования мотивации к самостоятельным занятиям оздоровительным плаванием.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе плавательного бассейна УдГУ в течении всего срока обучения (3 года). В нем принимали участие студенты 1 - 3 курса специализации «Плавание», занимающиеся в основной медицинской группе. Группа была разделена на экспериментальную и контрольную подгруппы по 9 человек в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно учебному плану. Экспериментальная группа занималась по той же методике, но с дополнениями: студентам давалась нагрузка, направленная на развитие выносливости, учитывающая специфику заболевания и уровень физической подготовленности занимающихся. Помимо развития выносливости, обучающиеся работали над развитием координационных способностей, умением субъективно понимать «чувство воды» и ориентироваться в пространстве.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе занятий реализовывались задания, направленные на развитие общей выносливости, плавание с искусственными отягощениями (плавание всеми способами с использованием тормоза; плавание при помощи ног и в полной координации с использованием «труб»):

- продолжительное безостановочное плавание в низком темпе;
- повторная тренировка невысокой интенсивности и с небольшими интервалами отдыха.

Упражнения для развития координационных способностей:

- плавание в нестандартных исходных положениях (руки за спиной, ноги скрестно);

- использование асимметричных движений в симметричных способах плавания (плавание брассом, баттерфляем с попеременной работой рук или ног);

- выполнения неспецифических движений руками или ногами при плавании тем или иным способом (плавание кролем на груди или спине в полной координации ногами вперед по направлению движения);

- упражнения на ориентацию в пространстве (собираение предметов со дна, чередование перелезания через дорожку и подныривания под ней);

- изменения направления движения (правостороннее движение).

Оценка эффективности методики осуществлялась посредством контрольных нормативов, утвержденных кафедрой физического воспитания:

- 12 минутное плавание (количество метров, преодолеваемое за 12 минут).

Следует отметить, что уровень подготовки студентов в начале исследования был одинаковый.

У всех испытуемых ЭГ в выполнении контрольного норматива, наблюдается существенный прирост результатов. Так, при выполнении норматива «плавание 12 минут» возросла крейсерская скорость безостановочного плавания, увеличился метраж преодоленного расстояния.

Таблица - Результаты в двенадцатиминутном плавании в начале и в конце педагогического эксперимента

группа	Результат в начале эксперимента (средний), м	Результат в конце эксперимента (средний), м	Прирост (%)
Контрольная	340	424	24,7
Экспериментальная	336	589	75,1

**Заключение.** Анализ результатов исследования показал, что у экспериментальной группы наблюдается больший прирост результатов в тестовом нормативе. Относительно исходного уровня в экспериментальной группе прирост показателей среднего результата в 12 минутном плавании повысился на 75,1%; в контрольной группе на 24,7% ( $P < 0,5$ )

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что оздоровительное плавание позволяет развить и улучшить функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывает положительное влияние на обменные процессы, тем самым, обуславливая повышение показателей выносливости и укрепление непосредственно помогает студентам специальной медицинской группы укреплять свое здоровье.

#### **Список литературы:**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин: М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания / Н.Ж. Булгакова : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования: М.: «Академия», 2014. – 320 с.
3. Рогов, О.С. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы /О.С. Рогова. - ЕКБ. - 2014 – 30 с.



## ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСНОВЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АНАЛИТИКИ

*Наговицын Р.С.*

*доктор педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко»*

*Глазов, Россия*

**Аннотация.** В условиях интеллектуальной аналитики данных студентов по физкультурному профилю, стало возможным выявление «групп риска»: отчисленных или не трудоустроенных выпускников в систему физической культуры и спорта. Цель исследования: разработать программу интеллектуальной аналитики и на ее основе реализовать прогнозирование трудоустройства выпускников педагогического института в сферу физической культуры и спорта. В результате создана интеллектуальная программа и определены достоверно значимые признаки для эффективного прогнозирования в соответствующем процентном соотношении.

**Ключевые слова.** Интеллектуальная аналитика, физическая культура, программа, студенты, прогнозирование.

**Актуальность.** Технологии интеллектуальной аналитики, как одно из направлений систем искусственного интеллекта, в последнее время набирают все большую популярность, теоретическую и практическую актуальность в педагогической науке [4]. На основе реализации машинного обучения, в частности реализации глубоких многослойных нейронных сетей и различных интеллектуальных алгоритмов, таких как, например «Случайный лес», «Логистическая регрессия», «Линейная регрессия», «К ближайших соседей», стало возможным осуществлять процессы различного прогнозирования событий в системе высшего образования [5].

Тем не менее, различные технологии искусственного интеллекта в разнообразных направлениях жизнедеятельности социума, включая и систему образования, а именно их постепенное внедрение, породили как великие надежды, так и опасения, в большинстве случаев, по нашему мнению, преждевременных и в определенной степени даже панических или фантастических [1, 4]. Однако в контексте данной экспериментальной работы с представленным исследованием внедрение технологий искусственного интеллекта, в частности интеллектуальной аналитики, будет нами применено для решения частной образовательно-воспитательной проблемы [3, 5].

В связи с этим, реализация технологии интеллектуальной аналитики в процессе системного прогнозирования детализированного трудоустройства выпускников педагогического института в сфере физической культуры и спорта позволит решить проблему эффективности профессиональной занятости молодых специалистов, заканчивающих обучение по профилю «Физическая культура» на очном и заочном формах профессиональной подготовки [4]. Одним

из действенных направлений в решении данной проблемы является именно интеллектуальное прогнозирование трудоустройства еще на этапе выбора будущим выпускником по физической культуре и спорту на этапе окончания средней школы или среднего профессионального образования своей дальнейшей образовательной траектории [4]. А также в дополнении еще и на стадии его зачисления на профиль подготовки «Физическая культура» в высшей образовательной организации педагогического профиля подготовки [2]. В условиях интеллектуальной аналитики поступающих по физкультурному профилю, стало возможным выявление «групп риска» студентов: отчисленных или не трудоустроенных выпускников в систему физической культуры и спорта, а также в систему детских юношеских спортивных школ или направления дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля [4, 5].

В связи с этим, в работе была поставлена **цель исследования**: разработать программу интеллектуальной аналитики и на ее основе реализовать прогнозирование трудоустройства выпускников педагогического института в сферу физической культуры и спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе предварительно проведенного анализа специальных материалов по внедрению интеллектуальной аналитики и особенностей профессиональной подготовки по профилю «Физическая культура» в образовательной организации педагогического профиля была составлена система признаков и их категорий для реализации сравнения выпускников в сфере физической культуры и спорта [2]. Данная классификация была систематизирована на 34 показателя по трем ключевым направлениям: индивидуальные данные, достижения выпускника школы или среднего профессионального образования и учебные показатели будущего бакалавра по показателям среднего балла за модули учебных дисциплин, практики и курсовых работ (Табл. 1).

Таблица 1– Классификация сравнения будущих бакалавров в сфере физической культуры и спорта

Признак	Обозначение	Категории
<i>Индивидуальные данные (ИД)</i>		
Пол	ИД1	Юноша (1), девушка (0)
Возраст на момент поступления в университет	ИД2	17-18 (0), 19-20 (1), >20 (2)
Знак зодиака по стихиям	ИД3	Огонь (0), земля (1), воздух (2), вода (3)
Декада знака зодиака	ИД4	20-28/29/30/31 (0), 1-10 (1), 11-19 (2)
Семейное положение при поступлении в университет	ИД5	Полная семья (0), неполная семья (1), сирота (2)
Место проживания студента до поступления в университет	ИД6	Город более 100 тысяч жителей (0), город менее 100 тысяч жителей (1), поселок (2), деревня (3)
Удаленность от университета места проживания студента до поступления	ИД7	< 3 км (0), 3-50 км (1), 51-249 км (2), 250 км < (3)

Фактическое место проживания после поступления	ИД8	Дома с родственниками (0), общежитие (1), съемное / приобретенное жилье в месте университета (2)		
Наличие документа об окончании	ИД9	Школы (0), гимназии (1), профильного лицея (2), колледжа (3)		
Количество профилей в заявлении абитуриента для поступления в университет	ИД10	1 (0), 2-3 (1), >3 (3)		
Количество заявлений для поступления, поданных в различные университеты	ИД11	1 (0), 2-3 (1), >3 (2)		
Профильность обучения в университете по стандарту	ИД12	1 профиль (0), 2 профиля (1)		
<i>Персональные достижения до поступления в университет (ПД)</i>				
Всероссийский знак «Готов к труду и обороне» или Спортивное звание России	ПД1	Нет (0), есть (1)		
Федеральная волонтерская книжка / Книга Донора	ПД2	Нет (0), есть (1)		
Портфолио учебных и внеучебных достижений при поступлении в университет	ПД3	Нет (0), есть 0-4 балла (1), есть 5-10 баллов (2)		
Диплом предметной Олимпиады	ПД4	Нет (0), есть муниципального уровня (1), есть регионального уровня (2), есть всероссийского уровня (3)		
Золотая медаль в школе или красный диплом колледжа	ПД5	Нет (0), есть (1)		
Средний балл аттестата школы или диплома колледжа	ПД6	<4 баллов (0), 4-4,5 (1), > 4,5 баллов (2)		
Средний балл по вступительным баллам Единого государственного экзамена	ПД7	< 60 баллов (0), 60-70 (1), 70-80 (2), >80 баллов (3)		
Средний балл по дополнительным баллам Единого государственного экзамена	ПД8	< 60 баллов (0), 60-70 (1), 70-80 (2), > 80 баллов (3)		
Статус поступления в университет	ПД9	Бюджетное (0), грантовое (1), целевое / контрактное (2), платное (3)		
Форма поступления	ПД10	Очное (0), заочное (1)		
<b>Признак</b>	<b>Обозначение</b>	<b>Признак</b>	<b>Обозначение</b>	<b>Категории</b>
<i>Учебные достижения студента после 6 сессии перед началом последнего курса обучения - средний балл по модулям учебных дисциплин (УД)</i>				
Социально-гуманитарный	УД1	Предметно-методический / специальный вариантный	УД7	< 4 баллов (0), 4-4,4 (1), 4,4-4,7 (2), > 4,7 бал. (3)
Педагогический	УД2	Предметно-методический по выбору	УД8	
Психологический	УД3	Дисциплины по выбору на основе сетевого онлайн обучения	УД9	
Коммуникативный	УД4	Две или три курсовые работы / проекта	УД10	
Здоровье и БЖ	УД5	Учебные / ознаком.-ные практики	УД11	
Предметно-методич. инвариантный	УД6	Производственные практики	УД12	

Процесс реализации работы был поэтапно проведен с процесса «Тренировки» программы нейронных сетей и алгоритмов машинного обучения на основе «обучающей» выборки (n=85) по всем разработанным ранее признакам и их категориальным значениям. В результате была разработана и осуществлена экспериментальная программа интеллектуальной аналитики. Произведенная программа интеллектуальной аналитики была запрограммирована на платформе Orange с помощью глубоких нейронных сетей и категориальных алгоритмов «Случайный лес» и «Логистическая регрессия», которая представлена на Рис. 1:

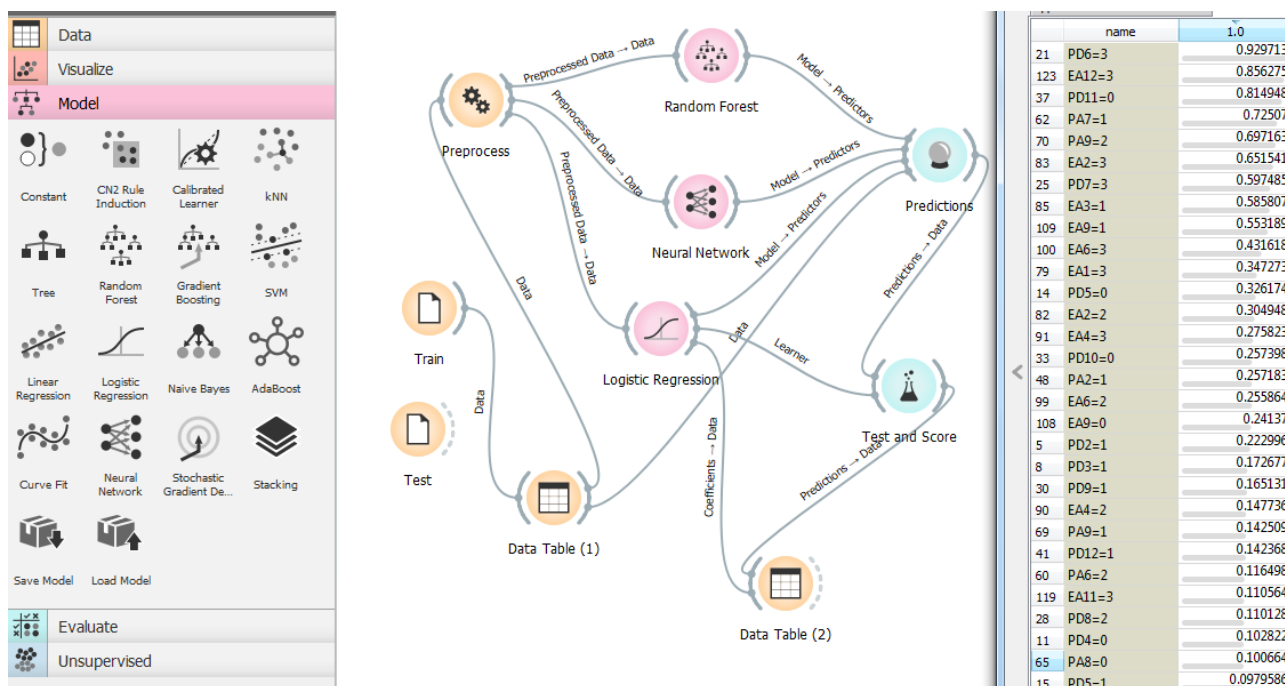


Рис. 1 - Программа интеллектуальной аналитики на платформе Orange

Далее по ходу экспериментальной работы созданная программа интеллектуальной аналитики была модернизирована и доработана в условиях «валидационной» выборки (n=58) также по разработанной и показанной выше классификации сравнения будущих бакалавров в сфере физической культуры и спорта. В этот период был реализован мониторинг результативности программы по выявляемым ошибкам в целом по «валидационной» группе. Затем был осуществлен анализ рекомендаций созданной программы интеллектуальной аналитики на предмет обнаружения самых достоверных признаков сравнения будущих выпускников, достоверно повлиявших или не значительно повлиявших на результаты прогнозирования трудоустройства в сферу физической культуры и спорта (Рис. 2):

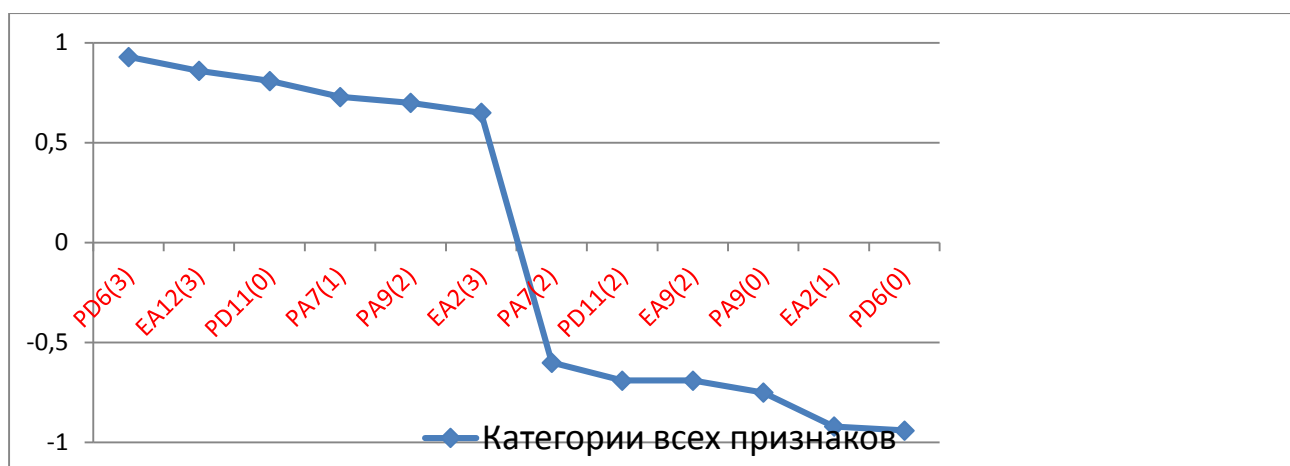


Рис.2 - Основные категории признаков, достоверно влияющих на процесс прогнозирования трудоустройства в сферу физической культуры и спорта

В конечном итоге в экспериментальной работе была создана программа интеллектуального анализа, которая прошла тестирование «контрольной» выборкой (n=62) вновь по классификации сравнения будущих бакалавров в сфере физической культуры и спорта. Но последующее сравнение было реализовано уже только по достоверно влияющим на процесс прогнозирования трудоустройства в сферу физической культуры и спорт признакам, которые обозначены на Рис. 2. И на последнем этапе был осуществлен сравнительный анализ данных категорий признаков достоверно влияющих на процесс прогнозирования трудоустройства в сферу физической культуры и спорт (Табл. 2):

Таблица 2 – Результаты достоверности в %, различных комбинаций категорий признаков, достоверно влияющих на процесс прогнозирования трудоустройства в сферу физической культуры и спорта

Категории признаков по результату «Трудоустроен в сферу физической культуры и спорта» (выборка n=41)		1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
1	Место проживания студента до поступления в университет - деревня <b>PD6(3)</b>	78					
2	Средний академический результат по производственным практикам - более 4,7 баллов <b>EA12(3)</b>		86				
3	Количество заявлений от абитуриента для поступления, поданных в различные университеты – 1 <b>PD11(0)</b>			92			
4	Средний балл по вступительным баллам Единого государственного экзамена при поступлении в университет – 60-70 баллов <b>PA7(1)</b>				96		
5	Статус поступления в университет - целевое или контрактное <b>PA9(2)</b>					10 0	10 0
6	Средняя академическая успеваемость по предметам педагогического модуля - более 4,7 баллов <b>EA2(3)</b>						
Категории признаков по результату «Трудоустроен не в сферу физической культуры и спорт» (выборка n=40)		1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
1	Место проживания студента до поступления в университет - город более 100 тысяч жителей <b>PD6(0)</b>	73	83				

2	Средняя академическая успеваемость по предметам педагогического модуля – 4-4,4 баллов <b>ЕА2(1)</b>			83	93	10	10
3	Статус поступления в университет - бюджетное <b>РА9(0)</b>						
4	Средняя академическая успеваемость по дисциплинам по выбору сетевого онлайн обучения - 4-4,4 баллов <b>ЕА9(2)</b>				0	0	0
5	Количество заявлений от абитуриента для поступления, поданных в различные университеты – более 3 <b>PD11(2)</b>						
6	Средний балл по вступительным баллам Единого государственного экзамена при поступлении в университет – 70-80 баллов <b>РА7(2)</b>						

**Заключение.** Таким образом, разработанная в исследовании авторская программа интеллектуального анализа как одно из направлений искусственного интеллекта позволила выявить значимые категории признаков для прогнозирования трудоустройства будущих бакалавров в сферу физической культуры и спорта. В результате экспериментальной работы определены достоверно значимые комбинации категорий признаков сравнения студентов по профилю «Физическая культура» для эффективного прогнозирования в соответствующем процентном соотношении. В дальнейшей деятельности использование нейронных сетей и алгоритмов машинного обучения позволит более точно выявлять студентов из «группы риска» (в будущем не трудоустроенных в сферу физической культуры и спорта или вообще профессионально не занятых), чем будет содействовать дальнейшей траектории эффективного воспитательного воздействия на данный контингент студентов, обучающихся по профилю «Физическая культура».

**Список литературы:**

1. Гриншкун, В.В. Иерархическая структура алгоритмов построения индивидуальных образовательных траекторий / В.В. Гриншкун, А.А. Заславский // Вестник МГПУ. Серия: Информатика и информатизация образования. – 2021. – № 4 (58). – С. 15–20.
2. Наговицын, Р.С. Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям "Физическая культура" и "Английский язык" / Р.С. Наговицын, А.В. Тутолмин, Ю.Г. Максимов, П.Б. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 21–23.
3. Наговицын, Р.С. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов / Р.С. Наговицын, И.В. Ипатов // Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 15. – № 20. – С. 227–228.
4. Русаков С.В. Методы искусственного интеллекта в задаче прогнозирования группы риска студентов / С.В. Русаков, О.Л. Русакова, Н.Н. Накорякова, Е.С. Чингаева // Новые информационные технологии в образовании и науке. – 2020. – № 3. – С. 92–95.
5. Galimyanov, A.F. Research and forecasting of educational process parameters by using artificial intelligence / A.F. Galimyanov, F.M. Gafarov, L.E. Khairullina, A.I. Muzafarova // Proceedings IFTE-2021, VII International Forum on Teacher Education. 2021. – P. 0477-0489. doi:10.3897/ap.5.e0477

## ФЛОРБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Назаров А.Н.*

*аспирант*

*Костюнина Л.И.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени*

*И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможности флорбола как эффективного средства физической, координационной подготовки школьников, студентов. Проанализированы научно методические аспекты обучению флорбола, содержание программного материала, перспективы развития флорбола как школьного вида.

**Ключевые слова.** Флорбол, школа, университет, внеурочная деятельность, физическая культура.

**Введение.** Современная система физкультурного образования учащейся и студенческой молодежи требует внедрения в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий, ориентированных на перспективу развития нетрадиционных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих возможность усиления интереса и мотивации к занятиям; повышению показателей физического и интеллектуального развития, кондиционной подготовленности обучающихся. Все шире в программы физического воспитания, наряду с базовыми спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол и др.), включаются их различные подвиды: стрит-баскет, минифутбол, в том числе и флорбол. Командные игровые виды спорта обладают значительным потенциалом для формирования мотивационной, коммуникативной сферы обучающихся; способствуют формированию умений управлять своими эмоциями, поведением, выстраивать командное взаимодействие, проявлять личную инициативу в достижении целей.

**Цель исследования** – рассмотреть возможности флорбола как эффективного средства физического воспитания учащейся и студенческой молодежи.

**Методы исследования:** анализ научно методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Флорбол (флорхоккей) являющийся одним из разновидностей хоккея стал культивироваться и развиваться в 70-80 годы XX века в Швеции. На настоящий момент в Международную федерацию флорбола входят 74 страны, флорбол включен в программу Мировых игр и активно стремится в олимпийскую семью. По данным статистики 2017-2018 гг., в России флорбол по популярности занимает третье

место после футбола и хоккея. Универсальность правил позволяет всё большему числу команд принимать участие в соревнованиях и тренироваться. Укороченные правила для любителей сделали этот вид спорта востребованным среди школьников младшей и средней школы. По результатам статистических отчетов, флорбол в 2018 году получил широкое распространение в городах и малых населенных пунктах России [5].

Несмотря на большую распространенность флорбола в России, среди специалистов не существует однозначного подхода к возможностям его популяризации в образовательных организациях. По мнению А.В. Быкова (2007) флорбол относится к спорту высших достижений, с довольно сложной технологией игры [1, 2].

В то же время, А.И. Карандеев, А.Г. Комков отмечают, что технология игры проста, и она имеет следующие преимущества для более широкого включения в программы физического воспитания образовательных организаций различного типа [3, 4]:

- игра в мяч специальной клюшкой в закрытом помещении небольшого размера, позволяет играть круглогодично детям в общеобразовательных школах, центрах дополнительного образования;

- команды по флорболу могут объединить детей разных возрастов, что допустимо не в каждом виде спорта;

- флорбол относится к семейному виду спорта, способствует объединению интересов семьи и воспитания коллективного спортивного духа;

- школьный спортивный зал вполне подходит для начального базового уровня обучения;

- по сравнению с другими подвижными играми, данный вид спорта относится к низкокзатратным.

О преимуществах флорбола как эффективного средства физического воспитания школьников свидетельствуют результаты исследования К.Е. Колузатова (2021). По мнению автора, занятия по баскетболу, волейболу, требуют от учащихся определенной базы сформированных двигательных действий и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности, которыми, в большинстве своем, младшие школьники зачастую еще не обладают. При этом флорбол довольно прост в освоении техники игры, и не предъявляет высоких требований к уровню физического развития детей, что позволяет заниматься данным видом спорта, начиная с первого класса. Спортивный инвентарь (клюшка, мяч) легкий и безопасный, может подбираться под индивидуальные антропометрические особенности каждого занимающегося, что позволяет детям непосредственно приступить к освоению технических элементов игры и успешно решать игровые задачи. Флорбол является эффективным игровым средством развития комплексной координации учащихся начальной школы. Ведущими двигательными качествами, определяющими эффективность игры в флорбол, являются координация и быстрота. Данные качества отлично развиваются и при выполнении динамичных, различной сложности поточных или игровых заданий.



Отсутствие монотонных физических заданий, в свою очередь, способствует большему интересу к занятиям, повышению психо-эмоционального фона занятий [4].

В настоящее время рядом исследователей рассмотрены отдельные организационные, содержательные, методические аспекты включения регби в учебно-воспитательный процесс по физической культуре, во внеурочные физкультурно-спортивные занятия школьников и студентов.

В.В. Шатровым, И.А. Радионовой (2014) рассмотрены базовые положения обучению флорболу студентов 1-3 курса [7]. Основы обучения техники владения клюшкой и мячом во флорболе раскрываются в электронном пособии А.В. Быкова и А.П. Скирденко [1]. Д.И. Якунин (2009) раскрывает содержание и особенности организации факультативных занятий флорболом в условиях общеобразовательной школы. Основными формами организации занятий по флорболу являются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях излагается материал по истории игры флорбол, правилам и регламентам игры, жесты судей, изучаются элементы передвижений, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. На практических занятиях отрабатываются технические умения и навыки выполнения технических элементов игры, развиваются ведущие физические качества, совершенствуется игровая практика [9].

Предметом исследовательского интереса являются специальная физическая, техническая подготовка начинающих флорболистов. По мнению А.В. Быкова, А.П. Скирденко (2015) эффективность перемещения по площадке, выполнения технических действий игроками обусловлено повышенным уровнем развития координационных качеств (ловкостью, точностью). Недостаточно подготовленные студенты на площадке нарушают общий рисунок игры, часто оказываются на пути более подготовленных игроков, сталкиваются с ними, допускают неумышленные зацепы и толчки клюшкой, совершают большое количество технических ошибок, нередко приводящих к повреждениям и травмам. Авторы утверждают о необходимости включения в занятия по регби начинающих игроков помимо упражнений тактико-технического характера, специальные задания на повышение ловкости и улучшение координации. При подборе заданий необходимо делать акцент в первую очередь на выполнение тех двигательных действий, которые по своей кинематической структуре схожи с игровыми. Большинство двигательных заданий предполагает наличие в руках занимающихся клюшки, что еще больше приближает тренировочные ситуации к реальным, возникающим в ходе игры [1].

Ю.Д. Овчинниковым, Е.М. Свиридовой (2018) рассмотрены приоритеты развития флорбола как школьного вида спорта. Авторы говорят о необходимости учета в процессе обучения регби индивидуальных психологических качеств детей (восприятие, внимание, волевые качества), применения игрового метода. В процессе игры у ребёнка формируется большой объем внимания, восприятия и способность быстро переключаться. Движения в игре основаны на

перемещающихся движениях с различной скоростью и учат ребенка ориентироваться в пространстве по заданной траектории движения. Объем внимания определяется, как способность игрока держать в поле зрения одновременно игроков своей команды, соперников, клюшку и мяч. Именно с помощью игры во флорбол тренер в общеобразовательной школе может исследовать и развивать биомеханику движений в игре [5].

В 2022 году утверждена примерная рабочая программа по физической культуре - Модуль флорбол [6]. Преимущество разработанного модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии флорбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности,
- обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности игровой деятельности;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе флорбола;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса [6].

Представленный Модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей. Многообразие форм движений, в том числе и сложнокоординационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей школьного возраста. Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

**Заключение.** Современные подходы к физическому воспитанию базируются на принципе деятельностного подхода, обеспечивающего

всестороннее развитие личности, построенного на любви к активным движениям, на самоопределении обучающихся в процессе творческого овладения различными способами физкультурно-оздоровительной деятельности, формировании привычек здорового образа жизни. Данная концепция должна быть заложена на всех этапах обучения учащейся и студенческой молодежи.

Включение флорбола в программы физического воспитания учащейся и студенческой молодежи является предпосылкой для развития спортивных талантов, формирования большей мотивации к занятиям различными командными игровыми видами спорта, воспитания позитивного отношения к спорту в целом и к здоровому образу жизни. Спортивные игры должны прочно войти в жизнь обучающихся и стать органичным продолжением активного досуга в последующей жизнедеятельности.

#### ***Список литературы:***

1. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе [Мультимедиа] : электронное учебное пособие / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. авт. образовательное учреждение высш.проф.образования «Северный (Арктический) федеральный ун-т им. М. В. Ломоносова» ; [авт.-сост.:] А.В. Быков, А.П. Скирденко. Архангельск: САФУ им. М.В. Ломоносова, 2015. 12 с.
2. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст] : / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007 - № 1 - С. 66-70.
3. Карандеев, А. И. Играйте в флорбол! [Текст] : / А. И. Карандеев // Физическая культура в школе. - 2009 - № 4 - С. 32-36.
4. Колузатов, К.Е. Особенности проведения занятий в секции по флорболу в школе / К.Е. Колузатова // #ScienceJuice2020: сборник статей и тезисов. Том 4.: Составители: Е.В. Страмнова, С.А. Лепешкин. – М.: ПАРАДИГМА. 2021 – С.18 - 22 с.
5. Овчинников Ю.Д., Свиридова Е.М. Флорбол как школьный вид спорта: приоритеты развития / Ю.Д. Овчинников, Е.М. Свиридова // Инновационные проекты и программы в образовании. - 2018. - №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/florbol-kak-shkolnyy-vid-sporta-prioritety-razvitiya> (дата обращения: 30.11.2022).
6. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Флорбол») для образовательных организаций реализующих образовательные программы начального, основного общего среднего общего образования: Электронный ресурс: Режим доступа : <https://фцоомфв.рф/files/ioe/documents/CJMTQYUUZRNXBPRMNGJK.pdf?ysclid=lb3zu81b7e72526197>
7. Флорбол. Игра и обучение: учебно-методическое пособие: Авт.-сост. В.В. Шатров, И.А. Радионова. М.: Мархотин П.Ю. (издатель). - 2014. - 100 с.
8. Шульгина, Е. Играйте во флорбол: / Е.Шульгина // Обруч. - 2007 - № 6 - С. 38-42.
9. Якунин Д.И. Планирование спортивных занятий секции флорбола МУ «СДЦ «Кольчуга» / Д.И. Якунин. - М., 2009. - 195 с.

## МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Ниясова Н. С.*

кандидат педагогических наук, доцент

*Смородина А. Е.*

студент

*Смогунова Д. С.*

студент

ФГБОУВО «Омский государственный педагогический университет»

Омск, Россия

**Аннотация.** В условиях дистанционного онлайн-образования оздоровительная физическая культура выступает междисциплинарным элементом овладения знаниями иностранных языков и функциональными компетенциями профессиональной иноязычной коммуникации студентов педагогического вуза. Междисциплинарные связи в профессиональной иноязычной подготовке между учебной и двигательной деятельностью активизированы за счёт использования студентами интерактивных образовательных технологий и интернет - ресурсов.

**Ключевые слова:** компетенции, студенты, междисциплинарный подход, иностранный язык, физическая культура

**Актуальность исследования.** Всё большую популярность получает изучение иностранных языков среди молодёжи. Владение двумя, тремя языками открывает большие возможности в педагогической карьере, а также способствует развитию когнитивных способностей личности [1, 2]. Студенты профильных специальностей, изучающие иностранные языки, находятся в постоянном поиске интеллектуальных ресурсов для улучшения профессиональных навыков. Просмотр зарубежных фильмов и сериалов, прослушивание музыки и подкастов на изучаемом языке, всё это – привычные занятия для тех, кто осваивает новый язык. Но существуют и другие способы погружения в языковую среду. В данном исследовании мы рассмотрим проблему эффективности изучения английского языка посредством занятий физической культурой по англоязычным материалам. Также мы рассмотрим средства формирования интегративных компетенций у студентов посредством такого обучения. Проблемный вопрос: «Какие междисциплинарные средства способствуют формированию интегративной компетенции студентов педагогического вуза?»

**Цель исследования** – исследование эффективности изучения английского языка посредством самостоятельной оздоровительной тренировки в форме дистанционного обучения.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что оздоровительная тренировка, проводимая самостоятельно по англоязычным материалам,

способствует совершенствованию знаний английского языка за счёт устойчивых междисциплинарных связей между двигательной и учебной активностью.

**Методы и организация исследования:** теоретический метод исследования - сравнительный анализ; эмпирические методы исследования - анкетирование и сравнительный эксперимент. С использованием интернет-ресурсов проведён анонимный опрос студентов 4 курса факультета иностранных языков, содержащий три вопроса с вариантами ответов и одним открытым вопросом: 1) пользовались ли Вы зарубежными материалами во время самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой? (да, нет); 2) как Вы считаете, улучшили ли Вы свои знания иностранных языков во время самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой? (значительно, незначительно, совсем не улучшил); 3) продолжали ли Вы пользоваться зарубежными материалами после окончания дистанционных занятий? (да, нет); 4) приведите пример материалов, которыми Вы пользовались. В процессе дистанционной формы обучения студентам были предложены междисциплинарные средства формирования интегративных компетенций. К ним относятся программы двигательной активности - Chloe Ting, видеоуроки йоги, а также образовательные статьи о физической культуре в Великобритании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Решая первую задачу исследования, получены следующие результаты анкетирования. В процессе дистанционного обучения большинство респондентов, 90% самостоятельно занимавшихся студентов использовали в организации и проведении оздоровительной тренировки англоязычный материал. Из них 40% значительно улучшили свои знания в области английского языка, 40% - незначительно, 20% не улучшили совсем.

Решая вторую задачу исследования, изучена актуальность совершенствования учебного процесса студентов в форме дистанционного обучения на основе междисциплинарного подхода и исследованы понятия «Междисциплинарные средства», «интегративные компетенции».

Интегративные тенденции в сфере образования признаются многими исследователями, такими, как, например, А. В. Теремов и М. Кастельс и являются важным фактором совершенствования процесса обучения в высшей школе. Как прикладной аспект интеграции, междисциплинарные связи представляют собой педагогическую категорию для обозначения синтезирующих, интегративных отношений между дидактическими компонентами учебного процесса.

Интегративная компетенция - это способность личности к интеграции знаний и навыков нескольких областей научных знаний и их использованию в профессиональной деятельности в условиях быстро меняющейся внешней среды.

Междисциплинарные учебные средства - это учебные упражнения, обеспечивающие связь когнитивных и двигательных действий студентов. Совмещение физкультурно-оздоровительной деятельности и изучение иностранных языков позволяет обучающейся молодёжи находиться в поиске

интеллектуальных и двигательных ресурсов, что помогает им одновременно развиваться в нескольких направлениях.

Интегративная основа обучения в вузе является результатом междисциплинарного проектирования учебного процесса и представляет собой совокупность различных дидактических форм актуализации междисциплинарного синтеза. Междисциплинарные связи могут дополняться внутривидеодисциплинарными межаспектными связями наиболее объемных дисциплин ООП, а также вариативными связями между отдельными дидактическими компонентами.

Приведем примеры междисциплинарных средств формирования интегративных компетенций:

- Демонстрация физического упражнения и его сопровождение на иностранном языке.
- Выполнение двигательного задания и перевод техники его выполнения на иностранный язык.
- Формулирование двигательной установки на иностранном языке.
- Использование узконаправленной лексики для обозначения предметов спортивного инвентаря на иностранном языке.

#### **Выводы:**

1. Использование иноязычных материалов в процессе самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой способствует улучшению знаний и навыков в области иностранных языков за счёт возникновения междисциплинарных связей между двигательной и учебной активностью студентов.

2. Погружение студентов в языковую среду посредством самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой обеспечивает формирование интегративной педагогической компетенции за счет сохранения междисциплинарных связей между двигательной и учебной активностью студентов.

#### **Список литературы:**

1. Перова, Е.А. Компьютерная бизнес-симуляция как форма интерактивного метода обучения : перспективы применения в обучении иностранному языку в высшей школе / Е.А. Петрова, Н.Л. Московская // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. - 2019. - №1 (70). - С. 143-152.
2. Хитущенко, В.В. Проектирование компоненты. Визуализация и интерактивная поддержка учебного процесса в информационно-образовательной среде вуза / В.В. Хитущенко // Международный научный журнал. - М., 2020. - №2. - С. 158-163.

## РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

*Обувалов К.С.*

*студент*

*Турбина Е.Г.*

*доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»*

*Самарский государственный технический университет*

*Самара, Россия*

**Аннотация.** Понятие «адаптивная физкультура» появилось в России в 1995 году. Именно с этого периода началось научное, теоретическое обоснование этого явления на основе практического опыта отечественных и зарубежных специалистов [1]. В образовательных учреждениях были разработаны и внедрены адаптивные программы по физической культуре для детей-инвалидов. Имеются программы для детей с проблемами опорно-двигательного аппарата, проблемами слуха, проблемами со зрением, проблемами с нарушениями интеллекта. Но на практике преподаватели, работающие с детьми-инвалидами, сталкиваются с трудностями, которые иногда становятся непреодолимыми на пути к занятием спортом. Способствовать решению данной проблемы может не только изучение специальной литературы, но и знакомство с опытом самарских педагогов, представленном в данной работе.  
**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, нарушение интеллекта, инновации, проект, дети-инвалиды.

**Актуальность.** С каждым годом в Самарской области всё больше детей и юношества вовлекается в занятия спортом. Этому способствует и строительство новых спортивных сооружений (школьных универсальных площадок и ФОКов), кадровый потенциал, и увеличение количества спортивных мероприятий. Но в нашем регионе, как в целом по России, ежегодно растет число людей, которые в силу проблем со здоровьем, не могут активно включиться в спортивную жизнь. В Российской Федерации в 2019 году насчитывалось около 11,96 млн. инвалидов, что составляло около 8,1% населения страны. По данным регионального правительства, на 1 января 2020 года в Самарской области зарегистрировано 224 675 инвалидов, из них детей — 10 961 человек (1,8% от общей численности детей области).

Для большинства этих детей занятия физкультурой становятся формальностью, так как им требуются не только адаптивные программы, но особые условия, подготовленные тренеры, знающие и использующие инновационные технологии. В Самаре имеется несколько спортшкол, где имеются возможности для занятий спортом детей-инвалидов, но там занимаются, в основном, те, кто нацелен на достижение высоких спортивных результатов. Основная же часть детей-инвалидов лишена возможности участвовать в спортивной жизни, особенно это касается детей с нарушением интеллекта. Они в значительной мере подвержены риску сепарации от социума. В силу многообразных социально-психологических стереотипов, распространённых в обществе, такие дети зачастую подвергаются

стигматизации и в той или иной форме переживают болезненный опыт социальной изоляции, а в дальнейшем вынуждены замыкаться в пространстве так называемой «инвалидной субкультуры»[2]. Одной из возможностей избежать этого является внедрение новых технологий в занятия адаптивной физкультурой и спортом.

**Цель исследования:** проанализировать инновационный опыт работы самарских тренеров по адаптивной физической культуре и спорту с детьми с нарушением интеллекта и выявить эффективность педагогических инноваций, внедряемых ими .

**Результаты исследования и их обсуждение.** В последние годы в Самарской области появились новые проекты, реализуя которые, авторы успешно применяют инновационные технологии в области адаптивной физкультуры и спорта. Одним из новаторов является квалифицированный тренер по адаптивной физкультуре и спорту Нуриддин Шухратович Пазылов. В работе с детьми с нарушениями интеллекта педагог использует инновационную методику абилитации детей-инвалидов. Н.Ш. Пазылов проводит занятия с детьми, имеющими такие ментальные нарушения, как ДЦП, синдром Дауна, расстройства аутистического спектра (РАС).

В своей работе педагог внедряет элементы Монтессори-педагогике, основным принципом которой является девиз: «Помоги мне это сделать самому!» На занятиях адаптивной физкультурой у каждого ребёнка-инвалида есть свой наставник. Им является специально обученный педагогом школьник из волонтерского отряда «Без границ», не имеющий проблем со здоровьем. Волонтеры-школьники выполняют вместе с подопечными все упражнения, помогая, корректируя, подбадривая их. В конце каждого занятия обязательно проводится игротерапия, которая является одним из наиболее эффективных видов инновационных технологий реабилитации детей - инвалидов [3].

Используется на занятиях адаптивной физкультурой и сенсорная интеграция. Во время урока выполняются соответствующие для детей с нарушениями интеллекта упражнения, обладающие вестибулярной, проприоцептивной, а также тактильной стимуляцией. Чередуются вестибулярные «беги, прыгай» и проприоцептивные «тяни, толкай» нагрузки. Эти технологии оказывают положительное влияние на нервную систему данной категории детей.

В своей практике педагог применяет также коррекционно-развивающую технологию, основанную на диалогическом подходе. Она помогает создать условия для социально-психологического воздействия, которое обеспечивает эффективное формирование инклюзивного диалога между детьми с разными возможностями здоровья.

В рамках проекта «Без границ», автором которого является педагог Н.Ш. Пазылов, в 2020 году прошли обучение 20 детей с различными нарушениями интеллекта. По окончании обучения был проведён опрос родителей с целью выявления влияния занятий на состояние детей-инвалидов. Большинство (85%) отметили положительную динамику в состоянии детей, 80%



отметили уменьшение уровня тревожности, 15% отметили снижение агрессивности, 20% отметили повышение самооценки, 25% отметили стабилизацию эмоционального фона, 40% отметили улучшение мелкой моторики.

Инновационные технологии, используемые тренером при реабилитации детей-инвалидов, имеющих нарушения интеллекта, практикуют за границей, в России же подобного опыта пока нет. Пилотной площадкой для занятий с детьми-инвалидами стала школа №65 г. Самара, где Пазылов Н.Ш. работал учителем физкультуры. Более подробно с инновациями в занятиях адаптивной физкультурой и спортом с детьми-инвалидами, имеющими нарушения интеллекта, можно будет ознакомиться в «Методическом пособии для родителей и педагогов по внедрению элемента инклюзии в занятия ОФП» Н.Ш. Пазылова.

Ещё одним инновационным проектом для детей-инвалидов с нарушением интеллекта стал проект «Победим вместе! Безграничные возможности для особенных детей», реализованный в 2021 году. В ходе его реализации были задействованы воспитанники 4-18 лет трёх специализированных учебных заведений, в которых обучаются дети с нарушением интеллекта (школы-интерната № 115 для обучающихся с ОВЗ г. Самары, школы-интерната № 117 им. Т.С. Зыковой; школы-интерната для обучающихся с ОВЗ им. Горова г. Новокуйбышевск).

12 учителей адаптированной физкультуры учебных заведений прошли обучение по специальной спортивной программе для тренеров по адаптивной гимнастике, разработанной на основе авторской методики профессора, доктора педагогических наук, МС СССР по художественной гимнастике Натальи Фоминой.

Учитывая физиологические особенности детей с нарушением интеллекта, авторы проекта создали программу сюжетно-ролевой гимнастики, в которой новые образовательные подходы сочетают традиционные методики и современные информационные технологии. Дети не механически выполняют комплекс упражнений, а делают это под ритмичную музыку, вспоминая и имитируя движения сказочных героев. На данных занятиях активно используются аудиозаписи, презентации. Эта совокупность новых идей и представлений создает качественно новую ситуацию непосредственного воздействия на подготовку детей-инвалидов к участию не только в групповых занятиях, но и в спортивных соревнованиях, соответствующих их уровню подготовки.

Во время пандемии педагоги по адаптивной физкультуре коррекционных школ использовали дистанционный формат обучения. Из дома родители записывали на видео то, как дети выполняют комплекс упражнений, и высылали своим педагогам. Позже в рамках совместной с паралимпийским комитетом акции эти видео с согласия родителей были размещены на различных онлайн-ресурсах в целях популяризации занятий спортом детей-инвалидов.

В 2021 году в рамках реализации проекта «Мы вместе» дети с нарушением интеллекта, обучающиеся в трёх коррекционных школах, пройдя специальную

подготовку, впервые стали участниками дистанционных онлайн-соревнований по общефизической подготовке. Педагогами по адаптивной физкультуре был разработан специальный комплекс упражнений, учитывающий индивидуальные особенности детей. В программу комплекса входили:

- прыжки на тумбу 40 см (максимальное количество раз за 30 сек.)
- прыжки в длину с места,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз за 30 сек.),
- подъем туловища, лежа на спине (максимальное количество раз за 30 сек.),
- челночный бег 10 на 15 м.

В ходе реализации проекта были использованы как традиционные, так и современные информационные технологии: видеосъёмка, онлайн-трансляция. Благодаря их использованию дети-инвалиды данной категории заболеваний получили возможность массово участвовать в соревнованиях, избегая стрессовых ситуаций, которые присущи зачастую очному формату. Родителями участников была отмечена положительная динамика (100%) в общем состоянии детей, 90% отметили уменьшение уровня тревожности, 35% отметили снижение агрессивности, 75% отметили повышение самооценки, 70% отметили стабилизацию эмоционального фона.

Итоговым мероприятием проекта стало участие детей-инвалидов в фестивале по сдаче норм ГТО в 2021 году. Программа фестиваля была основана на нормативах испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, адаптированных под диагноз и возрастные категории. Дети-инвалиды с нарушением интеллекта соревновались в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, в наклоне вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, в прыжке в длину с места толчком с двумя ног, в метании мяча в цели на дистанцию в 6 м. Все участники прошли четыре испытания, которые обеспечивают оценку четырех физических качеств. Дети, которые желали получить значок ГТО, сдавали бег на 30 м, 1000 м или плавание. Из 83 детей-инвалидов, участвовавших в фестивале, больше половины выполнили нормы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый значок.

Дети-инвалиды с нарушением интеллекта впервые принимали участие в фестивале ГТО. Многие из них выразили желание стать участниками следующего фестиваля, чтобы улучшить свои результаты.

**Заключение.** Анализ опыта работы тренеров и учителей адаптивной физкультуры позволяет сделать вывод, что использование инноваций на занятиях адаптивной физкультурой с детьми-инвалидами, имеющими нарушения интеллекта, не только улучшает общее состояние их здоровья, способствует их социализации, но и становится мотивацией для дальнейших занятий спортом, способствующей многим из них участвовать в соревнованиях. Возможно, что те ребята, которые в 2021 году получили значки ГТО, в будущем достигнут новых высот, как это сделала Ольга Потешкина, член спортивной

сборной команды России по плаванию спорта лиц с нарушениями интеллекта на Паралимпиаде – 2020 в Токио.

***Список литературы:***

1. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры: учеб. пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.
2. Евсева, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсева, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Сборник методических материалов победителей Фестиваля методических идей молодых педагогов в Самарской области / Составитель: А.П. Бережнова. – Самара: Типография Самарского государственного колледжа, 2020. – 101 с.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РАЗВИТИЯ

**Половников Е. В.**

преподаватель

**Яковлев Д. С.**

кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры физической подготовки

**Сидоров А. В.**

заместитель начальника физической подготовки  
«Тюменское высшее военно-инженерное училище им. маршала  
инженерных войск А. И. Прошлякова»

Тюмень, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрено содержание учебного плана по дисциплине физическая подготовка в военном инженерном ВУЗе на примере Тюменского высшего военно-инженерного командного училища. Изучены особенности спортивных и подвижных игр, обобщен опыт кафедры физической подготовки ТВВИКУ по развитию спортивных игр и перспективы внедрения и развития новых видов спорта в военном инженерном ВУЗе.

**Ключевые слова:** Спортивные игры, игра с мячом, команда, игра, взаимодействие.

**Введение.** На занятия по физической подготовке в Тюменском высшем военно-инженерном командном училище на занятия по физической подготовке курсантов выделено 592 часа. Авторы статьи видят необходимость в увеличении количества учебных часов на освоение программы.

Учебный план по дисциплине «Физическая подготовка» включает следующие разделы. Гимнастику и атлетическую подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкую атлетику, лыжную подготовку, военно-прикладное плавание, спортивное ориентирование спортивные и подвижные игры и др. В таблице 1 представлено название разделов в тематическом плане, и процент от общего количества часов.

Таблица 1 - Название разделов тематического плана

№	Тема	Процент
1	Гимнастика и атлетическая подготовка	17,74
2	Рукопашный бой	18,11
3	Преодоление препятствий	17,36
4	Ускоренное передвижение и легкая атлетика	9,81
5	Лыжная подготовка	9,43
6	Военно-прикладное плавание	6,04
7	Спортивные и подвижные игры	9,81
8	Спортивное ориентирование	3,77
9	Другое	7,92
	всего	100

Таблица 2 - Распределение часов в разделе «Спортивные и подвижные игры»

Разделы программы	Процент
Волейбол	19,24
Хоккей	15,38
Мини-футбол	15,38
Настольный теннис	15,38
Регби-7	23,08
Пейнтбол	11,54
всего	100

На занятиях по физической подготовке в разделе спортивные и подвижные игры, большое внимание уделяется командно-игровым видам спорта. В спортивно-массовой работе большинство курсантов предпочитают командно-игровые виды спорта.

**Цель исследования** – обосновать необходимость включения спортивных и подвижных игр в физическую подготовку курсантов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Особенности спортивных и подвижных игр является:

- большое разнообразие движений и действий, выполняемых в различных сочетаниях и условиях;
- высокая эмоциональность, вызывающая активизацию функций как центральной нервной системы, так и вегетативных систем;
- большие энергетические затраты; - коллективный характер действий, выполняемых в сложных игровых условиях в определенной последовательности и ограниченных по времени в оценке и принятии правильного решения. взаимодействия, взаимной выручки, проявления инициативы, творчества и находчивости [2, с.131].

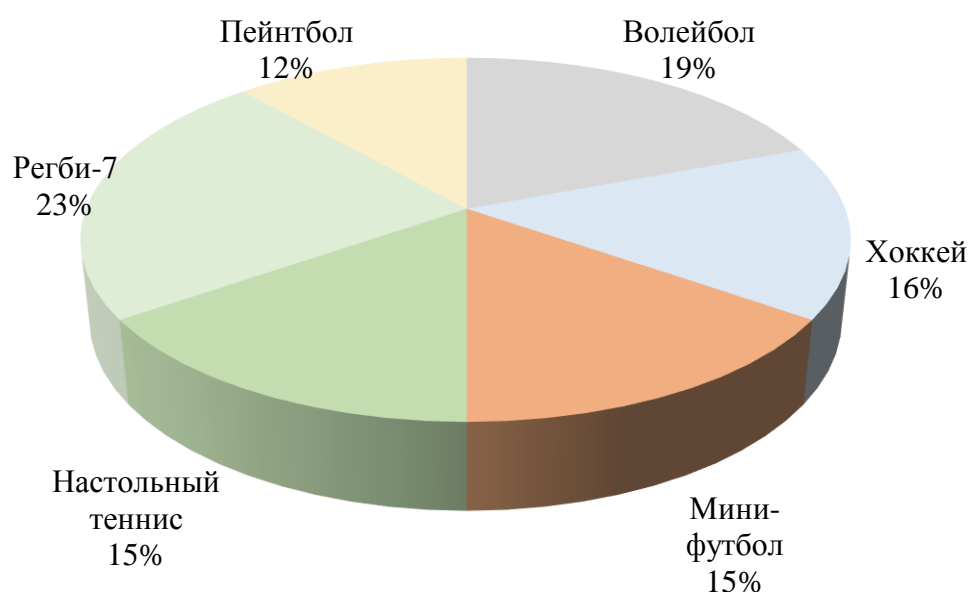


Рисунок - Занятия спортивными и подвижными играми (%)

Чтобы игровая активность была эффективной, каждый принимающий участие в игре и действующий в соответствии со своей позицией должен догадываться о намерениях других участников, а также о том, как они эту коллективную активность воспринимают и принимают [3].

В командно-игровых видах спорта зачастую увеличивается интерес при выполнении задания, тренируется слаженная работа в команде, принятие решений и действий в быстро изменяющейся ситуации, оценка сил соперника, определение сильных и слабых сторон у каждой из команд. Такие качества хорошо развиваются в игровых видах спорта и подвижных играх и необходимы при выполнении задач учебно-боевой деятельности [4, 5].

При прохождении тем раздела «Спортивные и подвижные игры», проводятся занятия по волейболу, хоккею, мини-футболу, настольному теннису, регби-7, пейнтболу (рисунок 2). За счёт обновления у обучающихся знаний существующих правил - улучшается теоретическая подготовка. Разучивание тактических комбинаций и использование в двусторонней игре положительно влияет на повышение уровня тактической подготовки. В завершении каждого из разделов проводятся контрольно-оценочные занятия. Которые позволяют всесторонне оценить степень освоения упражнений из вида спорта [1, 5].

Кафедра физической подготовки ТВВИКУ занимается научно-исследовательской деятельностью, в которой участвуют члены сборных команд училища, а также военнослужащие, занимающиеся на занятиях по физической подготовке. Кафедра физической подготовки уделяет особое внимание спортивным и подвижным играм.

В 2020 году кафедра физической подготовки ТВВИКУ (г. Тюмень) принимала участие в апробировании контрольных упражнений, разработанных и предложенных кафедрой «Спортивных и подвижных игр» ВИФК (г. Санкт-Петербург).

В ТВВИКУ проводятся соревнования среди переменного и постоянного состава по спортивным играм футбол, волейбол, хоккей, настольный теннис. Сборные офицеров и преподавателей ТВВИКУ принимают активное участие в Спартакиаде ВУЗов г. Тюмени, и в Спартакиаде федеральных органов государственной власти.

Сборная команда курсантов ТВВИКУ по баскетболу принимает участие в МЛБЛ (межрегиональная любительская баскетбольная лига) в 2022 год первое место. Соревнования ассоциации студенческого баскетбола областные соревнования 3 место 2022; Универсиада ВУЗов Тюменской области 2022 - 3 место, Спартакиада ВУЗов г. Тюмени 2022 - 2 место, в 2021 году - 3 место.

Сборная команда курсантов по регби-7 заняла два третьих места в Кубке вооружённых сил по регби-7 2021-2022 и в Чемпионате УрФО и ДФО, в Чемпионате России по регби на снегу 13 место; в Тюмени в 2022 году проведён первый чемпионат ТВВИКУ по регби на песке. Был проведён открытый кубок начальника ТВВИКУ по регби на снегу, в котором сборная команда училища заняла 1 место.

Сборная команда по хоккею бронзовый призер Чемпионата Инженерных войск Вооруженных Сил Российской Федерации по хоккею с шайбой 2020, серебряный призер Чемпионата Инженерных войск Вооруженных Сил Российской Федерации по хоккею с шайбой 2021, Победитель городского турнира по хоккею в валенках на льду с мячом «огненная шайба» 2022.

Сборная команда по волейболу заняла 2 место в Спартакиаде ВУЗов МО РФ по волейболу 2021, 2022 гг.; Спартакиада ВУЗов Тюменской области по волейболу (г. Тюмень) 2021, 2022 гг. - 2 и 3 место соответственно; Спартакиада ВУЗов г. Тюмени по волейболу 2021, 2022 гг. - 1 и 2 место соответственно. Курсанты принимают активное участие в чемпионате Тюменской области по пляжному волейболу.

**Заключение.** На кафедре физической подготовки ТВВИКУ видят перспективы внедрения и развития новых видов спорта: снежный волейбол, гольф, зимний гольф, диск гольф, альтимат-фрисби, боулинг, лапта, городки, кёрлинг, айсшток.

#### ***Список литературы:***

1. Егоров, В.Ю. Спортивные и подвижные игры в системе физической подготовки вооружённых сил Российской Федерации / В.Ю. Егоров, Е.А. Ломако, А.А. Тихончук, А.В. Школьников / учебное пособие, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, 2020 г. – 102 с.
2. Ежова, А.В. Рефлексия игровых действий в студенческих волейбольных командах / А.В. Ежова, Н.Н. Козлова, М.Н. Князева // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. IX Всероссийской очной н-пр. конф. с междунар. уч. - Воронеж, 2020. - С. 129-132.
3. Китаев, П.А. Исследование физической работоспособности курсантов военно-инженерной специальности / П.А. Китаев // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Ульяновск, 07 декабря 2018 года / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2019. – С. 217-223.
4. Половников, Е.В. Развитие тактической подготовки военнослужащих волейболистов на основе коммуникативной деятельности / Е.В. Половников, Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров / Сборник статей III Международной научно-практической конференции посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики», Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж, 2020 – с. 83-88.
5. Яковлев, Д.С. Обоснование развития коммуникативной деятельности волейболистов инженерного ВУЗа / Д.С. Яковлев, А.В. Сидоров, Е.В. Половников // Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина – 2020 – с. 200-205.

## ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ, ОСВАИВАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Савенкова Ю.В.*

*студент*

*Ставропольский государственный педагогический институт*

*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В данной статье мы изложили результаты проведенного исследования. В рамках этого исследования были выделены особенности физического развития юных волейболистов. Также определили зависимость занятий спортом и уровня физического и психологического здоровья. Было установлено положительное влияние волейбола на физическую подготовленность подростков.

**Ключевые слова.** Подросток, волейбол, спорт, физическая подготовленность, здоровье.

**Актуальность.** Здоровье является важным личностным ресурсом каждого человека. В связи с чем, укрепление здоровья становится одной из основных задач, которую стремится решить каждое поколение. Физическое воспитание направлено на решение данной задачи путем вовлечения молодого поколения в некоторую двигательную деятельность, которая характеризуется выполнением определенных физических упражнений. Одним из методов физического воспитания является приобщение молодого поколения к систематическим занятиям спортом. Так, волейбол является распространенным и доступным видом спорта, который находится на высоком уровне развития. Так как волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма человека, данный вид спорта представляет собой эффективное средство физического развития. Особенно, это относится к подросткам в возрасте 13–14 лет, так как эта возрастная категория характеризуется значительной энергичностью и подвижностью, а также наиболее остро подвержена влиянию «извне», как положительному, так и отрицательному. В связи с этим волейбол является хорошим средством для профилактики физического и психологического здоровья.

**Цель исследования** - изучение особенностей физического развития волейболистов, осваивающих образовательную программу основного общего образования.

**Методы и организация исследования.** На основе поставленной цели во втором исследовании были поставлены и решены следующие задачи:

- охарактеризовать физиологические и психологические особенности волейболистов, осваивающих образовательную программу основного общего образования;
- охарактеризовать волейбол как средство физического развития;



— определить воздействие занятий волейболом на физическое состояние волейболистов, осваивающих образовательную программу основного общего образования.

Для решения поставленных задач автором было проведено анкетирование, в котором приняли участие 17 школьников. Топик-гайд анкетирования содержит в себе 32 вопроса, которые условно можно разделить на несколько блоков:

— общие вопросы;

— вопросы, направленные на получение информации о спортивном опыте респондентов;

— вопросы, направленные на получение информации о текущем состоянии здоровья респондентов;

— вопросы, направленные на получение информации об уровне осведомленности респондентов о здоровом образе жизни.

Таким образом, автором исследования было опрошено 17 учеников средних общеобразовательных школ, занимающихся волейболом. В рамках опроса было установлено, что в исследовании приняли участие 70,6% девушек и 29,4% юношей. Основной целевой аудиторией исследования являются школьники, проживающие в районе, в инфраструктуре которого расположено 11 школ. В исследовании приняли участие 6 школ. Все респонденты, принявшие участие в исследовании, играют в волейбол. Как отметили респонденты, занятия волейболом происходят, преимущественно в школьных секциях и секциях спортивного клуба.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При интерпретации результатов анкетирования было установлено следующее:

— для респондентов большое значение имеет мнение окружения, в частности, друзей (47,1% пришли в данный вид спорта по совету их друзей. 29,4% респондентов сделали собственный выбор. 23,5% - пришли по наставлению родителей/родственников);

— абсолютное большинство респондентов отметили, что занимаются волейболом менее 1 года. 23,5% школьников занимаются данным видом спорта 1-2 года, 17,6% - более 2 лет, что указывает на «околоспортивный» состав основной выборки;

— также среднее количество тренировок в неделю у респондентов составляет 2 тренировки;

— основной причиной занятий волейболом среди респондентов является поддержание хорошей физической формы;

— по мнению респондентов, их отношения респондентов со спортивной командой складываются преимущественно позитивно;

— по мнению респондентов, тренер оказывает значительное влияние на психологический фон волейбольной команды;

— большая часть респондентов отметили, что их спортивные отношения с тренером складываются преимущественно положительно. Исключение составляют индивидуальные случаи.

— большая часть респондентов оценивают свои навыки игры в волейбол положительно.

Таким образом, было установлено, что основная часть выборки занимается волейболом как видом спорта относительно недавно. Также респонденты не нацелены на достижение значительных результатов в данной деятельности, на что указывают такие полученные данные, как цель занятий, среднее количество тренировок в неделю, а также причины занятий данным видом спорта.

Помимо этого автором исследования была получена информация о текущем состоянии здоровья респондентов, а также об уровне осведомленности респондентов о здоровом образе жизни:

— абсолютное большинство респондентов знают значение словосочетание «здоровый образ жизни» (94,1%);

— по мнению респондентов, под здоровым образом жизни понимается такой образ жизни, который при соблюдении определенных правил позволяет сохранять хорошее состояние здоровья (получено при обобщении ответов респондентов);

— по мнению респондентов, главным компонентом здорового образа жизни является «правильное питание» (81,3%). Помимо этого респонденты отметили «отсутствие вредных привычек» (68,8%), «регулярные занятия спортом» (56,3%), «здоровый сон» (43,8%) и «активный образ жизни» (43,8%);

— респонденты демонстрируют незначительные отклонения в своем статистическом здоровье. Исключениями могут выступать сезонные заболевания, спортивные травмы и др.;

— абсолютное большинство респондентов осуществляют мониторинг состояния своего здоровья (58,8%);

— самым популярным методом отслеживания состояния здоровья среди юных спортсменов является прохождение медицинского осмотра;

— большинство респондентов отмечают, что испытывают негативные эмоции во время игры, что связывают с высоким напряжением во время соревнования;

— для борьбы с негативными эмоциями респонденты выделяют различные траектории (отдых, проявление высокой активности во время игры, игнорирование);

— большинство респондентов не могут определить значимость их психологического состояния во время игры в волейбол;

— у 17,6% респондентов имеются вредные привычки, преобладающей является курение;

— респонденты отмечают, что волейбол помогает поддерживать им свое физическое и психологическое здоровье.

Таким образом, было установлено, что основная часть выборки имеет представление о здоровом образе жизни, способна сформулировать его основные положения и принципы. Здоровье респондентов, согласно исследованию, находится в пределах нормы. Вредными привычками обладает незначительная

часть выборки. Говоря о психологической составляющей игры в волейбол, следует отметить, что респонденты способны адекватно справляться со своими негативными эмоциями.

**Заключение.** В рамках исследования автором была поставлена цель - изучить особенности физического развития волейболистов, осваивающих образовательную программу основного общего образования. Согласно полученным данным, цель исследования выполнена, основные задачи решены.

Таким образом, было установлено, что занятия волейболом обеспечивают всестороннее физическое развитие, увеличивает сопротивляемость организма негативным воздействиям. Воспитывает дисциплинированность, коллективизм, развивает волевые и моральные качества. Также занятия волейболом способствуют развитию гигиенических навыков, обеспечивая знаниями по вопросам здорового образа жизни и самоконтролю.

На эффективность занятий волейболом могут оказывать влияние такие факторы, как систематичность и спланированность занятий волейболом, мотивация подростков, а так же их общее психологическое состояние.

#### ***Список литературы:***

1. Таштаев, Ш.Ж. Спортивные игры как основная часть дисциплины физического воспитания / Ш.Ж. Таштаев, З.К. Худайбергенов // Проблемы педагогики. – 2021. – №26. – С.77-79.
2. Сафарова, Д.Д. Особенности возрастного становления детей и подростков 11–16 лет, занимающихся спортом / Д.Д. Сафарова, Н. Хайруллаева // Academic research in educational sciences. – 2021. – №2. – С.1825–1833.
3. Чернобровкин, Д.В. Волейбол / Д.В. Чернобровкин, Е.В. Волкова // Наука-2020. – 2021. – №4(49). – С. 219–230.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗНЫХ СТУПЕНЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

*Селиверстова А.С.*

*преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»*

*Елабуга, Россия*

*Кузнецова З.М.*

*профессор доктор педагогических наук*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрено содержание оздоровительных занятий физической культурой на разных ступенях образования. Проведенное исследование показало, что физическое воспитание, посредством организации оздоровительных занятий физической культурой, позволяет повысить показатели здоровья, формирует потребность в здоровом образе жизни у обучающихся на разных ступенях образования. Оздоровительные формы физической культуры являются составной частью программ оздоровления организма и используются в комплексе в различных сочетаниях с другими формами и методами, физиотерапией, правильным питанием и проведением мер по дальнейшей рациональной жизнедеятельности обучающихся разных ступеней образования. Результаты исследования свидетельствуют о важности разработки различных оздоровительных форм физической культуры для обучающихся на всех ступенях образования.

**Ключевые слова.** Образование, физическая культура, оздоровительная физкультура, оздоровительные формы, оздоровительные занятия, упражнения.

**Актуальность.** Оздоровительные формы физической культуры предполагают применение средств физической культуры в целях профилактики различных заболеваний. Оздоровительные формы физической культуры – это организованная физическая деятельность, которая направлена на решение задач по оздоровлению, как отдельного человека, так и групп людей. Занятия с применением оздоровительных форм физической культуры содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, предупреждая заболевания или их осложнения. Основное средство оздоровительной физической культуры – это специально подобранные, методически обоснованные оздоровительные формы физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – область медицины и системы физического воспитания, обеспечивающая решение оздоровительно-воспитательных, лечебно-профилактических задач.

Основная цель оздоровительной физической культуры – активизация жизненных функций организма, формирование качеств и навыков, которые необходимы для полноценной жизнедеятельности. В связи с этим, основой оздоровительной физической культуры является двигательная активность, которая имеет наиболее важное значение, как для формирования и поддержания

нормальной жизнедеятельности организма, так и для предупреждения возникновения различных болезней [3, с. 51].

Основные задачи оздоровительной физической культуры представлены на рисунке 1 [5, с. 27].

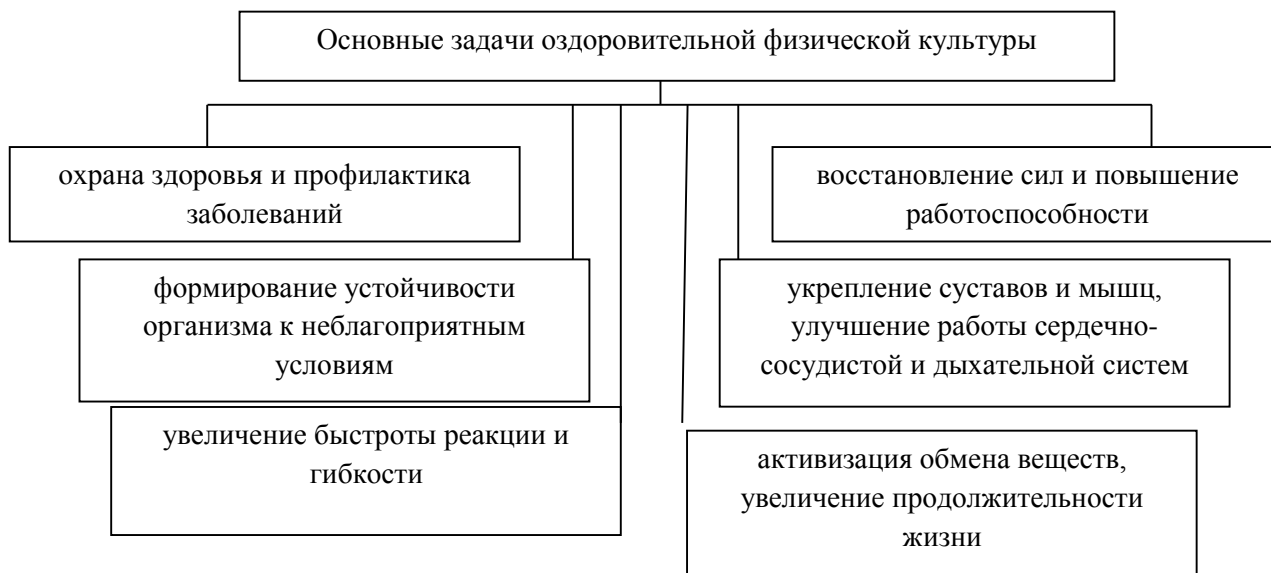


Рисунок 1 - Основные задачи оздоровительной физической культуры

На основании представленных задач оздоровительную физическую культуру стоит определять в качестве метода неспецифической терапии, в котором особое значение имеют:

- 1) физическое развитие и телосложение;
- 2) работа сердечно-сосудистой системы и диагностика степени показателей здоровья;
- 3) учение, организация отдыха и самооценка, развитие привычек, аналитических и контрольных действий;
- 4) различные оздоровительные упражнения и занятия.

Оздоровительные занятия включают следующие основные компоненты нагрузки, которые определяют их эффективность:

- 1) тип нагрузки оздоровительных занятий;
- 2) величину нагрузки оздоровительных занятий;
- 3) продолжительность, объем и интенсивность оздоровительных занятий;
- 4) периодичность оздоровительных занятий;
- 5) продолжительность интервалов отдыха между оздоровительными занятиями.

Основным средством в оздоровительной физической культуре считается физическое упражнение, то есть мышечное движение, которое сознательно выполняется с определённой целевой установкой. В общепринятой практике, в основном, применяют классификацию групп упражнений оздоровительной физической культуры циклического и ациклического характера. К циклическим упражнениям относят упражнения, в которых длительный период осуществляется определенное действие: ходьба, бег, плавание и пр., а

ациклические упражнения включают упражнения без повторяющегося цикла: единоборства, спортивные игры, эстафета и пр.

Оздоровительные формы физической культуры основаны на следующих принципах (рис. 2) [4, с. 38].

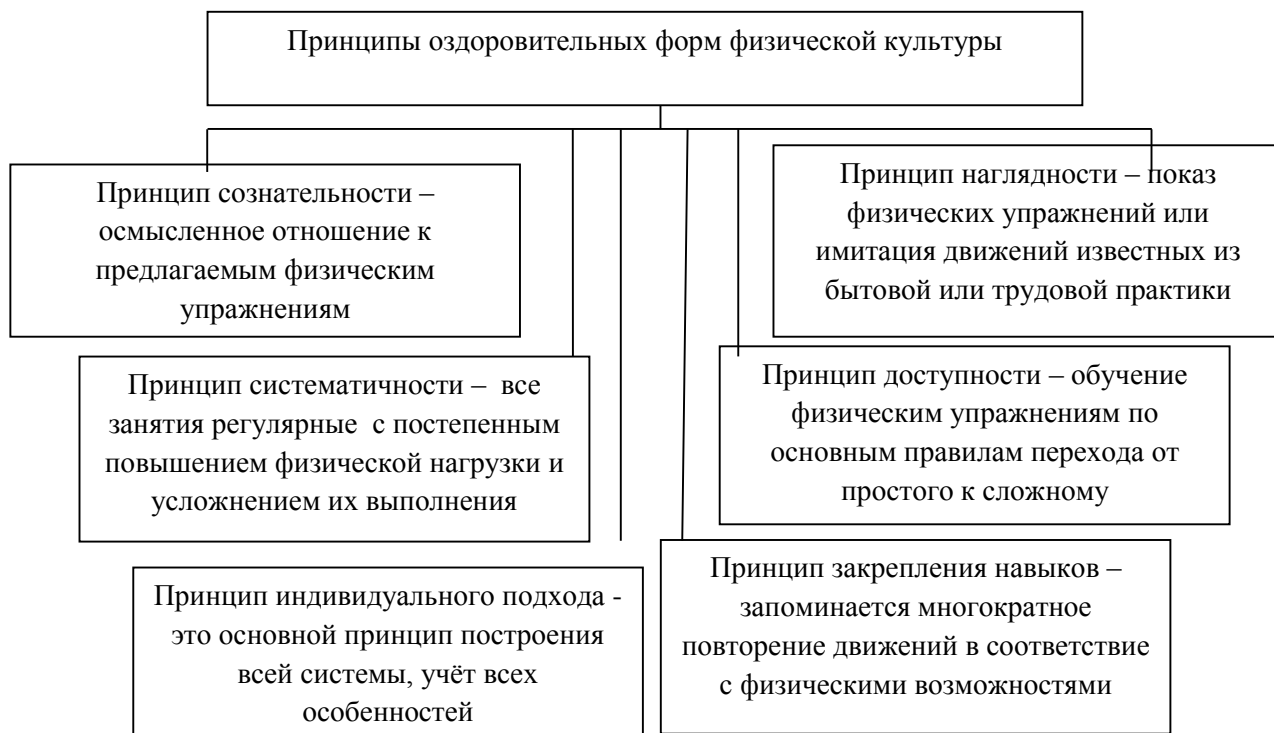


Рисунок 2 - Принципы оздоровительных форм физической культуры

Оздоровительная физическая культура как метод функциональной терапии с широким диапазоном достаточно успешно применяется при самых разнообразных заболеваниях в различных лечебных учреждениях, что логично, поскольку разнообразные оздоровительные формы физической культуры способствуют нормализации функциональных и структурных преобразований организма [6, с. 42].

Оздоровительные формы физической культуры подразумевают общефизическую подготовку, основанную на комплексе различных физических упражнений в зависимости от возраста и прочих условий: естественные факторы природы (солнце и воздух), санитарно - гигиенические требования и пр. Продолжительность подготовительной и заключительной части занятий по оздоровительной физической культуре увеличивается пропорционально возрасту занимающихся на разных ступенях образования.

Оздоровительные формы физической культуры в дошкольном возрасте направлены на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основании его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков. Основная задача – приучить каждого дошкольника самостоятельно оздоравливаться и закалывать себя, на основе формирования потребности в занятиях любимыми физическими упражнениями, видами спорта. Характерными чертами занятий по

оздоровительной физкультуре в дошкольном возрасте считаются ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя, строгая регламентация

Оздоровительные формы физической культуры в младшем школьном возрасте включают перечень оздоровительно-профилактических мероприятий, в которых выражена сензитивность ребенка к различного рода активностям (физической, интеллектуальной и т.п.), и высокая заинтересованность взрослых в предлагаемой деятельности. При работе с младшими школьниками на уроках физической культуры используются разнообразные средства физического воспитания оздоровительной направленности: дыхательная гимнастика, танцевальные комбинации, элементы игрового стретчинга, гимнастика для глаз, игры с элементами коррекции, оздоровительное плавание и пр.

Оздоровительные занятия физической культурой в среднем школьном возрасте включают специальные методики здоровьесбережения с компонентами нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, которые ориентированы на комплексные соматотерапевтические методы воздействия. Они целенаправленно влияют на формирование основных показателей физического здоровья школьников среднего звена. Также эффективны нетрадиционные оздоровительные средства физической культуры, которые могут эффективно использоваться в восстановлении физического здоровья школьников, поскольку содержат широкий спектр средств психофизического воздействия: дыхательные упражнения, лечебно-терапевтические движения; упражнения коррекционной направленности (асаны йоги, элементы соматотерапии и пр.).

Оздоровительные занятия физической культурой в старшем школьном возрасте включают общие и специфические средства. К общим относят физические упражнения, специальное оборудование, тренажеры и спортивные сооружения, а к специфическим – природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и пр. На занятиях со старшеклассниками в области оздоровительной физической культуры повышается объем упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательная техника и способности.

Оздоровительные занятия физической культурой среди студенческой молодежи в основном осуществляется при помощи самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время, благодаря которым студенты могут существенно улучшить не только здоровье, но и свое телосложение, осанку, приобретая столь ценную среди молодежи привлекательность, совершенство и красоту форм тела. В рамках учебной деятельности оздоровительные средства физической культуры включают ходьбу, бег, плавание, прыжки, ходьбу на лыжах и физические упражнения, которые сходны по форме или заимствованы из трудовой деятельности, упражнения прикладного характера. Трудотерапия и механотерапия также составляют особый раздел

оздоровительной физической культуры студенческой молодежи.

Оздоровительные формы физической культуры на разных ступенях образования характеризуются совокупностью полезных результатов деятельности их использования (рис.3).

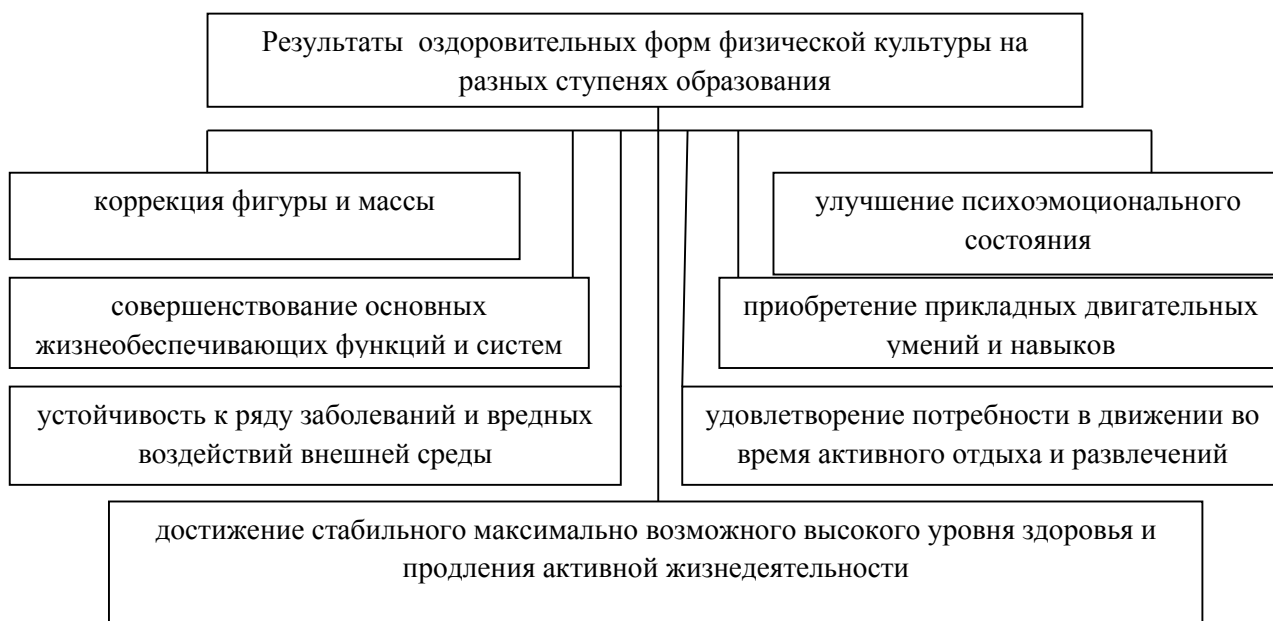


Рисунок 3 - Результаты внедрения оздоровительных занятий физической культурой на разных ступенях образования

На современном этапе развития образования существует проблема низкого уровня двигательной активности и уровень физического развития подрастающего поколения, а также отсутствие знаний о здоровье человека, здоровом образе жизни и пр. Следовательно, оздоровительные формы физической культуры положительно воздействуют на организм человека, улучшают духовное состояние и помогают бороться с подавленностью, депрессией и пр. Оздоровительные формы включают в себя аэробику, бег, ходьбу, гольф, теннис, плавание, бодибилдинг, гимнастику, терапевтическую йогу, а также туристические походы и пр. Регулярные занятия оздоровительной физической культурой позволяют детям, подросткам и молодежи чувствовать себя более энергично и уверенно, поскольку при регулярных занятиях нормализуется деятельность ЖКТ, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Помимо эффективности оздоровительных форм физической культуры для занимающихся на разных образовательных ступенях, они способствуют улучшению здоровья и взрослого поколения, в частности, пожилых людей, которые объединяются в «группы здоровья» для выполнения различных оздоровительных физических упражнений [1, с. 23].

**Заключение.** Таким образом, оздоровительное физическое воспитание является основой формирования у обучающихся индивидуальной практики укрепления и поддержания здоровья подрастающего поколения, является основным фактором удовлетворения потребностей в двигательной активности и



рекреации на разных ступенях образования. Оздоровительные занятия физической культурой обеспечивают комплексное оздоровление, повышение умственной работоспособности. Оздоровительная физическая культура в качестве составной части физической культуры в целом обладает четкой направленностью и конкретным содержанием, что дает возможность конкретизировать цели, определить задачи и сформулировать ее основные понятия. Эффект оздоровительных занятий физической культурой на разных ступенях образования будет выше, если данные занятия будут сочетаться с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий.

Исходя из вышеизложенного, оздоровительные формы занятий физической культурой на разных ступенях образования представляют собой рациональный способ целенаправленного взаимодействия участников образовательного процесса, в основе которого разнообразные виды двигательной деятельности, обеспечивающие получение максимально возможного оздоровительного эффекта, удовлетворение потребности человека в движении, формирование бережного отношения к своему здоровью, посредством сознательного регулирования физической активности.

#### ***Список литературы:***

1. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, А.А. Малков: Учебник - М.: КноРус, - 2020. - 312 с.
2. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно- оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. - 2017. - 120 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, - 2017. - 480 с.
4. Качанов, Л.Н. Лечебная физическая культура и массаж / Л.Н. Качанов, Н. Шапекова, У. Марчибаева: Учебник. - М.: Фолиант. - 2018. - 272 с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов: Учебник. - М.: Academia. - 2019. - 96 с.
6. Рубанович, В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В.Б. Рубанович - М.: Юрай.- 2019. -254 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В КОЛЛЕДЖЕ

*Симакова Р.Р.*

*преподаватель физической культуры*

*Попова Е.П.*

*заместитель директора по учебно-методической работе*

*ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены подходы к формированию в колледже здоровьесберегающей образовательной среды и созданию условий для сохранения здоровья студентов, совершенствованию физкультурно-спортивной подготовки студентов медицинского профиля. Особую роль при этом играет наличие межпредметных связей дисциплины «Физическая культура» с профессиональным циклом для формирования общих и профессиональных компетенций у студентов и организация полноценной секционной работы с использованием современной материально-технической базы.

**Ключевые слова.** Физическая культура, здоровьесберегающая образовательная среда, общие и профессиональные компетенции, профессиональная подготовка, секционная работа.

**Актуальность.** Одной из главных задач политики государства в сфере образования по обеспечению социализации личности является формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождение нации.

Привлечение молодежи к систематическому занятию спортом, создание условий для здорового образа жизни также является актуальной проблемой профессионального образования. Потребность молодых людей в раскрытии своих физических возможностей в полной мере должна удовлетворяться в соответствующих позитивных условиях. Отсутствие их ведет к асоциальному образу жизни.

Анализ тенденций в молодежной среде на региональном уровне, позволил выявить ряд принципиально важных проблем:

1) Большой процент молодежи, незанятых во внеурочное время, что может стать причиной совершения ими противоправных поступков, административных и уголовных правонарушений.

2) Малоподвижный образ жизни, интернет-зависимость, наличие вредных привычек у студентов.

3) Социальные конфликты и социально-психологическое напряжение, стрессы и психологический дискомфорт в молодежной среде.

4) Дефицит включения студентов в практики профессионально-прикладной физической подготовки; проблематичность развития физических качеств личности, привитие здорового образа жизни.

**Цель** - разработка проекта по формированию в колледже доступной современной здоровьесберегающей образовательной среды и создания условий для сохранения здоровья студентов.

**Результаты и методы исследования.** В ходе достижения поставленной цели предполагается комплексное решение следующих приоритетных задач:

1. Создание условий для реализации общих и профессиональных компетенций у будущих медицинских работников.
2. Организация досуга студентов во внеурочное время через привлечение их к занятиям физической культурой и спортом в дополнительно организованных спортивных секциях.
3. Улучшение качества проведения занятий по физической культуре.
4. Проведение спортивно-массовых мероприятий и организация сдачи нормативов ВФСК ГТО.
5. Повышение уровня здоровья и общефизической подготовки студентов; снятие социально-психологических напряжений, предотвращение конфликтов и психических стрессов.

При реализации основных профессиональных образовательных программ по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.01 Лечебное дело студенты должны владеть такими общими компетенциями, которые формируются на дисциплине «Физическая культура»: навыки введения здорового образа жизни, самостоятельных занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, целеполагания в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Однако в рамках профессионального цикла будущие медицинские работники должны уметь проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья различных возрастных групп населения; проводить комплексы упражнений лечебной физкультуры и занятия в Школах здоровья для пациентов с различными заболеваниями; обучать пациента и его окружение формированию здорового образа жизни, то есть использовать физкультурно-педагогические умения в процессе профессиональной деятельности.

Федеральный проект «Молодые профессионалы» в части обеспечения цели «Повышение конкурентоспособности профессионального образования» включает реализацию мероприятий по модернизации профессионального образования посредством внедрения гибких образовательных программ и оснащению современной материально-технической базы профессиональных образовательных организаций. В связи с этим, одним из мероприятий данного проекта является модернизация материально-технической базы по дисциплине «Физическая культура» и разработка программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам с использованием современного спортивного оборудования для повышения уровня общей физической подготовленности студентов колледжа.

Специфика подготовки высококвалифицированных специалистов медицинского профиля предусматривает наличие межпредметных связей дисциплины «Физическая культура» с профессиональными модулями ПМ.05

Медико-социальная деятельность, ПМ.02 Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах, и усиление роли внеаудиторной занятий по физической культуре с целью более эффективного формирования общих и профессиональных компетенций у студентов. Деятельность медицинской сестры относится к типу «человек-человек» и, значит, ориентирована на контакт с коллегами и пациентами, что предполагает умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, разбираться во взаимоотношениях людей, проявлять логические способности, эрудицию и лидерские качества.

Профессия медицинской сестры отнесена к интеллектуальному труду, который характеризуется переработкой большого объема разнообразной информации, требует мобилизации памяти, концентрации внимания, часто связан со стрессовыми ситуациями. Таким образом, эффективность и качество работы медицинских сестер во многом зависит от состояния их здоровья, функциональной и физической подготовленности. Одной из задач физической подготовки медицинских сестер является преимущественное развитие прикладных основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости. Все это обуславливает необходимость совершенствования учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности в колледже [1].

Ежегодный рост количества студентов, участвующих в Чемпионатах профессионального мастерства «Молодые профессионалы» различного уровня, и проходящих промежуточную аттестацию в виде демонстрационного экзамена на аккредитованной площадке по компетенции «Медицинский и социальный уход» делает акцент на необходимости внедрения блока профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Данная подготовка предусматривает разработку индивидуального комплекса упражнений для формирования качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности, формирования мотивации к самостоятельным занятиям физической культуры. Эта работа осуществляется за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях.

**Заключение.** Важнейшими результатами реализации проекта являются:

1. Интеграция методик дисциплины «Физическая культура» в профессиональный цикл обучения с целью формирования профессиональных компетенций; внедрение блока профессионально-прикладной физической подготовки студентов для их участия в чемпионатах профессионального мастерства различного уровня.

2. Совершенствование эффективной здоровьесберегающей образовательной среды для повышения качества подготовки специалистов медицинского профиля.

3. Создание в колледже дополнительного спортивного объекта – универсальной многофункциональной спортивной площадки.

4. Развитие важного дополнительного элемента учебно-воспитательного процесса – спортивной секционной работы через использование универсальной многофункциональной спортивной площадки с увеличением охвата студентов на 40%.

5. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности студентов.

Все это позволит создать условия для развития колледжа, как открытого инновационного образовательного центра, способствующего, с одной стороны, формированию у студентов грамотного отношения к себе, к своему телу, содействию воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, а с другой стороны, эффективному формированию профессиональных компетенций будущих медицинских работников.

***Список литературы:***

1. Калинченко, Е.И. Профессионально-прикладная подготовка медицинских сестер / Е.И. Калинченко, И.А. Ушакова, В.В. Скворцов // Медицинская сестра, 2020; (5): 19-23 <https://doi.org/10.29296/25879979-2020-05-04>
2. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://www/5ka.ru/89/35143/35143>
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинична. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

## ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ

*Смирнов И.М.*

*магистрант*

*Авдонина Л.Г.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

*Вологда, Россия*

**Аннотация.** В статье изложены результаты, полученные в ходе педагогического исследования по изучению проблем и отношения учителей физической культуры по внедрению ВФСК ГТО в общеобразовательных школах. С помощью методов исследования: анализа литературы, анкетирования и методов математической статистики выполнен анализ проблемы внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательные школы. Определены пути повышения эффективности внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательных школах.

**Ключевые слова.** Комплекс ГТО, педагоги, деятельность школы и родителей, образовательные учреждения.

**Актуальность.** Одной из активно обсуждаемых проблем в сфере физической культуры и спорта на сегодняшний день остается проблема сохранения и укрепления здоровья населения. Врачи и педагоги регулярно приводят неутешительную статистику, отражающую состояние здоровья детей и подростков, выпускников школ и призывников [1, С. 10-14].

Разработка и внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО (ВФСК ГТО) обусловлено государственным запросом на объективную оценку и укрепление здоровья всех групп населения Российской Федерации. Указом президента Российской Федерации о ВФСК ГТО ставится цель: «Создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения» [3].

Важную роль в процессе внедрения комплекса ГТО играет совместная активная деятельность школы и родителей. Возможно проведение совместных занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО, совместное участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, общешкольные собрания, семинары, просветительские акции и мероприятия по пропаганде комплекса ГТО [2, с. 118-121].

**Цель исследования** - изучение проблем и отношения учителей физической культуры к мероприятиям по внедрению ВФСК ГТО в общеобразовательных школах на примере г. Буя Костромской области.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить теоретический аспект проблемы исследования.
2. Выявить основные проблемы внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательные школы.
3. Определить пути повышения эффективного внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательных школах.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературы по изучаемой проблеме, метод анкетирования и методы математической статистики. Нами было проведено анкетирование преподавателей общеобразовательных школ города Буя с целью изучения проблемы отношения учителей физической культуры к внедрению комплекса ГТО в школах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В анкетировании приняли участие преподаватели общеобразовательных учреждений города Буя. Изначально респондентам был задан вопрос, в каком году преподаватели физической культуры начали подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Большая часть опрошиваемых - 78% начали подготовку обучающихся с 2016 года, 22% преподавателей физической культуры с 2017 года.

Респондентам предлагалось ответить на вопрос о спортивных достижениях, которых они смогли добиться за период подготовки обучающихся к выполнению ВФСК ГТО. Победу в ежегодном фестивале «Готов к труду и обороне», среди образовательных учреждений города отметили 33% преподавателей физической культуры. 22% опрошенных дали ответ, что их воспитанники принимали участие в региональном этапе Летнего фестиваля ВФСК ГТО. 11% преподавателей указали, что их воспитанники представляли область на Всероссийском этапе Летнего фестиваля ВФСК ГТО. 11% опрошенных подготовили победителей в городском фестивале-конкурсе «Мой класс-команда».

Далее нам необходимо было узнать отношение преподавателей физической культуры, к подготовке обучающихся в образовательных организациях к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Все педагоги положительно относятся к подготовке обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО в школах.

Следующим вопросом мы хотели узнать, какие мероприятия, направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО проводятся в образовательных учреждениях города.

Среди мероприятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО, проводимых в школах, респонденты выделили следующие:

- подготовка к выполнению нормативов на уроках физической культуры - 100%
- тренировочные занятия по стрельбе - 56%
- пробные выполнения нормативов - 44%
- ознакомительные уроки ГТО - 22%

Какие мероприятия по подготовке к выполнению ВФСК ГТО преподаватели считают самыми эффективными, мы можем видеть на диаграмме (рисунок 1):



Рисунок 1 – Ответы на вопрос, «Какие мероприятия по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО Вы считаете самыми эффективными?», %

По данным диаграммы можно сделать вывод о том, что все респонденты считают подготовку к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО во время уроков физической культуры эффективным мероприятием. Так же 89% респондентов выделяют тренировочные занятия по стрельбе, 22% отметили пробные выполнения нормативов комплекса и 11% считают эффективным ознакомительные уроки ГТО.

Преподавателям предлагалось выбрать приоритетное, по их мнению, мероприятие по подготовке к выполнению ВФСК ГТО в школах. Респонденты выделяют следующие мероприятия: 78% сделали выбор в пользу подготовки к выполнению нормативов комплекса на уроках физической культуры, 22% считают тренировочные занятия по стрельбе приоритетным мероприятием.



Рисунок 2- Основные недостатки проведения мероприятий по подготовке к выполнению ВФСК ГТО

Следующий вопрос позволил выделить основные недостатки проведения мероприятий по подготовке к выполнению ВФСК ГТО, по мнению преподавателей физической культуры. 89% учителей отмечают отсутствие необходимого инвентаря для проведения пробного выполнения испытаний комплекса. 11% не видят недостатков в проведении мероприятий.



**Заключение.** Таким образом, проведенное анкетирование преподавателей физической культуры города Буя показало неоднозначное отношение учителей к комплексу ГТО. Были выявлены приоритетные мероприятия по реализации комплекса ГТО, проводимые в школах. Также были выявлены достижения преподавателей в области реализации комплекса ВФСК ГТО за весь период работы. В связи с чем были определены пути решения – это совместная работа общеобразовательных школ с центром тестирования ГТО, дальнейшая популяризация (наглядная агитация) ВФСК ГТО, проведение совместных с центром тестирования физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятия по привлечению интереса обучающихся общеобразовательных школ к комплексу ГТО.

***Список литературы:***

1. Биктуганов, Ю.И. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» / Ю. Н. Биктуганов, А. Г. Вихрева // Педагогическое образование в России, 2014. №9. С.10-14.
2. Оринчук, А.Н. Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных организациях Нижегородской области / А. Н. Оринчук, В. А. Оринчук // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы конференции. – Н. Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2015. - С. 118-121.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» // Российская газета. – № 68. – 2014. – 26 марта.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*Тараторина В.Н.*

*старший преподаватель*

*Федотов В.В.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

*Вологда, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы организации студенческого спортивного клуба, его роль в развитии физической культуры и спорта, популяризации здорового образа жизни в молодежной среде. Описаны нормативные основания и основные направления деятельности спортивных клубов, а также подходы к повышению эффективности их работы. В настоящее время создание спортивных клубов получило развитие в общем, профессиональном и высшем образовании.

**Ключевые слова.** Студенческий спортивный клуб, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, досуг, образовательные организации

**Актуальность.** Актуальность нашего исследования связана с необходимостью развития студенческого спорта и формированием здорового образа жизни обучающихся, поиском альтернативных видов досуга и развитием студенческого самоуправления.

Вологодская область – регион с развитой спортивной инфраструктурой и достаточно высокой долей населения, занимающегося физической культурой. По данным Департамента физической культуры и спорта области, исполнение ключевого показателя «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» за 2021 год увеличилось до 47,8%. Этому способствует, в том числе, вовлеченность обучающихся школ, организаций среднего профессионального и высшего образования в систематические занятия физической культурой и спортом.

Одним из эффективных механизмов развития молодежного спорта является студенческий спортивный клуб (далее - СКК). В настоящее время работа по созданию спортивных клубов активно ведется на всех уровнях образования, для этого создана необходимая нормативно-правовая база.

Согласно поручению Президента РФ, к 2024 году во всех образовательных организациях необходимо создать студенческие спортивные клубы. В общеобразовательных организациях Вологодской области в 2021 году создано и внесено в федеральный реестр 313 школьных спортивных клубов. В итоге доля общеобразовательных организаций, имеющих школьный спортивный клуб, составляет 92%.

Студенческие спортивные клубы созданы на базе 7 вузов, находящихся на территории региона, а также 26 техникумов и колледжей как структурные подразделения образовательной организации, из них 18 спортклубов

зарегистрированы во Всероссийской Ассоциации студенческих спортивных клубов.

**Цель исследования:** выявить основные трудности, возникающие в работе студенческого спортивного клуба вуза, а также условия эффективности деятельности и основные направления развития.

**Результаты и методы исследования.** Рассмотрим проблему на примере спортивного клуба, созданного по инициативе студенческого сообщества ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет». Спортивный клуб объединил более 300 студентов, занимающихся различными видами спорта, а также 145 мастеров спорта, из них 10 мастеров международного класса, 3 заслуженных мастера спорта, 2 призера олимпийских игр в Афинах и Пекине. При планировании работы обеспечивается взаимодействие с городскими спортивными организациями, со студенческими клубами 7 вузов, 26 организаций среднего профессионального образования, школьными спортивными клубами Вологодской области.

Студенческий спортивный клуб реализует следующие поставленные перед ним задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на базе университета для вовлечения большого числа студентов и преподавателей к занятиям спорта;
- развитие спортивных секций в университете;
- подготовка студенческих спортивных команд к городским, областным, межвузовским, международным соревнованиям;
- подготовка спортивных волонтеров для помощи в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий разного уровня [1].

В вузе организована работа 10 спортивных секций по наиболее популярным видам спорта среди студентов: мини-футбол (мужские и женские группы), волейбол, баскетбол (мужские и женские группы), легкая атлетика, лыжные гонки, алтимат фрисби, многоборье МЧС, подводное плавание, регби, американский футбол.

В рамках исследования нами был проведен социологический опрос среди студентов Вологодского государственного университета для определения степени информированности о деятельности студенческого спортивного клуба на базе вуза, в котором приняли участие 54 студента Института социальных и гуманитарных наук.

По результатам опроса было выявлено, что только 47% студентов имеют представление о наличии студенческого спортивного клуба в вузе, 76% затрудняются ответить о направлениях его деятельности.

Надо отметить, что в процессе анкетирования информированность о работе клуба увеличилась, отмечена заинтересованность обучающихся в его деятельности, желание к активному обсуждению актуальных проблем в организации спортивно-массовых мероприятий, стремление посещать секции и готовность участвовать в соревнованиях.

Опрос подтвердил, что наиболее эффективным медиаканалом распространения информации о спортивной жизни университета остаются интернет-ресурсы. Так, 94% респондентов ответили, что получают информацию о спортивно-массовых мероприятиях через социальные сети и только 6% через официальный сайт вуза.

Создание информационного отдела студенческого спортивного клуба вуза с участием студентов факультета русского языка, журналистики и теории коммуникации, стало решением проблемы информирования обучающихся о спортивной жизни университета, усилению работы по созданию тематических сообществ в социальных сетях и группах.

Задачами информационного отдела ССК ВоГУ стали:

- взаимодействие с общественностью и средствами массовой информации, предоставление им сведений о представителях клуба и его деятельности,
- подготовка пресс-релизов, печатных статей и видеосюжетов о спортивных мероприятиях, распространение объявлений в сообществах;
- освещение спортивно-массовых мероприятий, организация и проведение пресс-конференций, круглых столов, интервью с мастерами спорта и участниками клуба;
- регулярное информационное наполнение тематических групп в социальных сетях и ведение страницы студенческого спортивного клуба на официальном сайте вуза;
- создание фото- и видео архив студенческого спортивного клуба ВоГУ [2].

Надо отметить, что содержание деятельности ССК в вузе представлено не только освоением образовательных программ, но и дополнительными общеразвивающими программами, дополнительными профессиональными программами (педагогической, медико-биологической направленности, IT-технологии и менеджмент в спорте), а также спортивно-массовым и физкультурно-оздоровительным направлением, пропагандой здорового образа жизни и развития волонтерского движения.

Ежегодно студенты Вологодского государственного университета становятся активными участниками городских и областных социально значимых проектов «Лига территорий», «Битва профессионалов», «Военно-патриотическая игра», «Дыхание улиц», «Здоровый Я - здоровый город», «Пятилетка здоровья», «Выбираю спорт», «Лыжня здоровья», «Зарядка с чемпионом», «Оздоровительный спорт – в каждую семью», «Народный тренер».

Анализ деятельности ССК позволил установить, что на повышение социальной активности и заинтересованности студентов к занятиям физической культурой и спортом могут влиять следующие факторы: вовлечение студентов в подготовку и проведение вузовских и межвузовских массовых спортивных мероприятий, непосредственное участие в соревнованиях, обеспечение работы клуба, в том числе информационное.

- С целью повышения эффективности деятельности спортивного клуба ВоГУ и развития дополнительных спортивных секций студентами был проведен анализ ключевых видов спорта с учетом природно-географических,

этнокультурных и исторических факторов, характерных для Вологодской области. Среди них были выделены командные (баскетбол, волейбол, футбол, в том числе мини-футбол); боевые (бокс, самбо, дзюдо, рукопашный бой, ушу, каратэ, джиу-джитсу, айкидо, тайский бокс, тхэквондо, капоэйра и др.); легкая атлетика (бег, спортивная ходьба, скандинавская ходьба); гимнастика спортивная, художественная, уличная (воркаут); спорт для эстетики тела (фитнес-аэробика, танцевальный спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг); зимние виды спорта (лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд, конькобежный спорт, фигурное катание на коньках, хоккей); велосипедный спорт (в том числе велосипедный кросс (BMX), скейтборд, ролики и др.).

• По данным Департамента физической культуры и спорта, наиболее популярными видами спорта в Вологодской области являются: фитнес-аэробика (занимаются 11,4% от жителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом), баскетбол (10,6%), волейбол (10,5%), плавание (10,3%), бодибилдинг (7,5%), танцевальный спорт (6,4%), пауэрлифтинг (6,3%), футбол (6,2%). Также различными боевыми искусствами занимаются 12,1% от жителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

**Заключение.** Таким образом, студенческий спортивный клуб на базе университета является действенным механизмом вовлечения молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивающий устойчивый интерес к укреплению здоровья. Результаты опроса студентов показали, что участие молодежи в физкультурных, спортивных, оздоровительных мероприятиях вуза во многом определяется степенью информированности.

Для повышения эффективности деятельности студенческого спортивного клуба необходимо вовлекать обучающихся в организацию и проведение мероприятий, судейство и непосредственное участие в спортивных соревнованиях, волонтерство и добровольчество, разработку и участие в образовательных проектах.

#### ***Список литературы:***

1. Букин, В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. 2011. №2.
2. Раскин, Е.О. Студенческий спортивный клуб. Начало. Методическое пособие по созданию и развитию студенческого спортивного клуба / Е.О. Раскин, Д.Ю. Русанов, Ю.М. Мокрецова, А.Л. Итин. – СПб: Университет ИТМО, 2016. – 84 с.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ МВД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**Тащиян А. А.**

*кандидат юридических наук, доцент*

*ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт МВД России»*

**Демьянова Л. М.**

*кандидат медицинских наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Донского государственного технического университет»*

**Юшкова Е. В.**

*курсант*

*ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт МВД России»*

*Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В процессе физической подготовки в образовательных организациях МВД России будущие сотрудники органов внутренних дел приобретают волевые качества, которые в последующей служебной деятельности станут важным качеством сотрудника и помогут эффективно выполнять свои обязанности. Занятия по физической подготовке в системе МВД имеют своей задачей посредством выполнения физических упражнений не только воздействовать на физическое, но и на духовное состояние курсантов и слушателей.

**Ключевые слова.** Двигательные навыки, морально-волевые качества, полицейский, самоконтроль, психические функции, профессиональные качества, физическая культура.

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что освоение профессии полицейского требует приобретения нужных знаний и навыков, а также формирование положительной мотивации к своей профессии. На каждом уровне профессиональная деятельность требует определенного уровня сформированности двигательных навыков, психических функций, таких как мышление, память и внимание, а также личностных качеств. Профессионально важные качества полицейского - это психологические качества и свойства людей, которые определяют их способность успешно выполнять профессиональную деятельность [1].

Физическая подготовка направлена на повышение показателей физической подготовленности (увеличения силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости и стойкости), укрепление морально-волевых качеств курсантов. В процессе занятий физической культурой у курсантов формируются навыки самоконтроля, умение быстро и точно справляться со сложными ситуациями и принимать своевременные решения.

**Целью исследования** – обоснование физической подготовки курсантов как средства формирования морально-волевых качеств, достижения физической подготовленности, необходимых для надлежащего выполнения функций и задач, стоящих перед полицейским.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Воспитание волевых качеств является важнейшей частью обучения курсантов и слушателей.

В ВУЗах МВД России занятия по физической подготовке продолжаются в течении всего периода обучения и выделяется значительный объем часов в учебном плане.

Уровень сформированности морально-волевых качеств курсантов напрямую связано с особенностями организации занятий, профессиональными качествами преподавателя. Ведь он координирует деятельность на занятии каждого курсанта, контролирует и вносит коррективы в процесс обучения, воспитывая самые лучшие качества в будущем полицейском. Дисциплина курсантов на занятиях по физическому воспитанию также находится под непосредственным контролем преподавателя, который следит за выполнением различных требований [2-4].

Для развития у курсантов оперативного мышления, быстроты решения двигательных задач, занятия должны проводиться при моделировании соответствующих ситуаций (в процессе игровой деятельности, тренировочных забегов, спаррингов и др.). Формирование нравственно-волевых качеств курсантов в процессе занятий физической культурой осуществляется более эффективно при учете следующих требований:

- преподаватель должен представлять перед курсантами и слушателями образцы поведения, отвечающих соответствующим требованиям к морально-волевым качествам профессионального полицейского;

- индивидуализация обучения с постановкой конкретных целей в соответствии с физическими и умственными способностями курсанта для развития необходимых физических качеств каждого курсанта;

- обеспечение условий, способствующих повышению эффективности обучения, например, введение конкуренции среди курсантов и слушателей, обучение оказанию помощи и взаимодействию, а также проявление уважения;

- тренировка должна происходить в трудных условиях с препятствиями, требующая проявления силы воли;

- систематический анализ успеваемости и мотивации обучающихся и преподавателей, управление конфликтными ситуациями и установление стандартов поведения в различных ситуациях.

При проведении занятий с учетом данных требований повышается уровень эффективности деятельности преподавателя в обучении курсантов и слушателей [3]. Совместно с практической частью подготовки должна осуществляться и теоретическая, которая выражается в форме лекций и бесед.

Вступительная часть лекции начинается с краткого и четкого объяснения роли и важности волевых навыков в профессиональной полицейской деятельности, чтобы создать необходимую мотивацию для участников. Обсуждения после лекции позволяют выяснить знания и особенности восприятия курсантами и слушателями представленной информации.

В конце теоретическая подготовка проходит в форме подведения итогов и обсуждения со слушателями в целом, или индивидуально, по решению преподавателя. Во время обсуждения с обучающимися преподаватель подводит итоги занятия и определяет цели, которые должны были быть достигнуты,

выделяет отличившихся обучающихся, комментирует и обосновывает плохую работу отдельных обучающихся во время занятия. Любое поведение курсантов, оказывающее положительное или отрицательное влияние, обсуждается с коллективом. Также преподаватель дает ответы на вопросы отдельных курсантов и слушателей.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на воспитание и морально-этических основ личности у курсантов и слушателей. Важно развивать эмоционально-нравственные качества курсантов, приучать к понятиям, идеям, мнениям и убеждениям, вырабатывать привычки и навыки поведения, основанные на этических принципах и социальных требованиях к полицейской службе. Поэтому в вузах МВД России на занятиях используют методы убеждения для разъяснения традиций, кодексов поведения и требований, предъявляемых к сотрудникам и курсантам полиции. Метод принуждения применяется для воздействия на курсантов, нарушающих дисциплинарные и общественные требования к их поведению.

**Заключение.** Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что занятия по физической подготовке в системе МВД обеспечивают не только повышение уровня здоровья и физической подготовленности курсантов и слушателей, развитие необходимых физических качеств, таких как ловкость, сила, выносливость, но и формирование морально-этических установок представлений, воспитание морально-волевых и других важнейших личностных качеств.

#### ***Список литературы:***

1. Буров, А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: научно-практическое пособие / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020 – 192 с.
2. Биналиев, А.Т. / Валеологическая направленность самостоятельных занятий сотрудников полиции физическими упражнениями / А.Т. Биналиев, А.А. Тациян, Г.Л. Аракелян, С.В. Никифоров, В.В. Зайцев: Учебно-методическое пособие. - Ростов-на-Дону. - 2022.
3. Платонов, Д.А. Формирование специализированных волевых качеств сотрудников полиции у курсантов образовательных организаций МВД России / Д.А. Платонов, В.Л. Дементьев // Вестник экономической безопасности. 2020. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-spetsializirovannyh-volevyh-kachestv-sotrudnikov-politsii-u-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii> (дата обращения: 29.10.2022).
4. Тациян, А.А. Методика физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России с использованием автоматизированных систем управления / А.А. Тациян, А.В. Алдошин, И.Е. Лапшин, А.Т. Биналиев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 3.- С. 59-66.



## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Тинюков А.Б.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Лампеева С.О.*

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В рамках решения такой актуальной проблемы, как сохранение и упрочение здоровья студентов с различными морфофункциональными отклонениями или имеющими низкий уровень физической подготовленности, представляется важным применение оздоровительных технологий с использованием средств оздоровительного плавания. В статье представлены методические подходы и организация учебных занятий по плаванию со студентами гуманитарного профиля в аспекте дифференциации и конкретизации содержания вузовского физического воспитания.

**Ключевые слова.** Физическая культура. Студенческая молодежь. Методика физического воспитания. Физическая подготовленность.

**Актуальность.** Целью профессиональной деятельности преподавателя физической культуры вуза является формирование всесторонне развитой личности студента, в которой должным образом сочетались и психическое, и физическое здоровье, как в период обучения, так и в дальнейшем – во время трудовой деятельности. Вместе с тем, среди студенческой молодежи, достаточно высокий процент составляют лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности. В соответствии с Федеральными законами РФ «Об образовании» и «О физической культуре и спорте» с обучающимися в образовательных учреждениях, имеющими различные отклонения в физическом развитии и подготовленности, учебные занятия проводятся в рамках рекомендованных индивидуальных программ подготовки [6, 7].

Здесь важно и то, что образовательные учреждения (вуз, средняя школа) самостоятельно, с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности [1 - 5].

В последнее время в специальной литературе достаточно полно и критично проанализировано состояние физического воспитания в высших образовательных учреждениях РФ. Большое количество авторов отмечают снижение уровня физического здоровья и физической (функциональной) подготовленности студентов. Далее, падение физкультурной активности сочетается с отрицательным или индифферентным отношением к ценностям физической культуры, широким распространением среди студенческой

молодежи вредных привычек, увеличением числа дней нетрудоспособности и частоты заболеваний и т.д. и т.п.

В ряду необходимых рекомендаций и нормативных положений в сфере вузовского физического воспитания особенно выделяется требование о создании условий для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать [4].

**Цель исследования** – обосновать методику и организационное построение учебных занятий по плаванию со студентами гуманитарного профиля с разным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация занятий по плаванию в высших учебных заведениях не только уместна, но и обязательна, т.к. умение плавать – это приобретение жизненно важного двигательного навыка, а также действенное средство повышения физической подготовленности, наряду с коррекцией (нивелированием) различных отклонений в состоянии здоровья студенческой молодежи.

В Ульяновском государственном педагогическом университете им. И.Н. Ульянова за последнее время накоплен достаточно большой практический материал по содержательным и методическим аспектам учебной работы по дисциплине «Физическая культура» со студентами различных педагогических специальностей и направлений (гуманитарного профиля). С учетом этих дидактических материалов разработана и реализуется комплексная программа физического воспитания студентов, имеющих различный статус, относительно принадлежности к той или иной медицинской группе здоровья (учитывающий степень подготовленности), рассчитанная на 3 года обучения. В рамках решения актуальной проблемы сохранения и упрочения здоровья студентов с различными морфофункциональными отклонениями или имеющими низкий уровень физической подготовленности представляется важным применение оздоровительных технологий с использованием оздоровительного плавания.

Принципиальным положением такой оздоровительной технологии, а именно, с использованием такого средства физического воспитания, как плавание, в работе со студентами УлГПУ им. И.Н. Ульянова, является обязательное достижение эффекта укрепления здоровья и совершенствования подготовленности. Исходя из этого, необходимо единство педагогического и врачебного контроля в процессе учебных занятий, наличие рабочей программы по оздоровительному плаванию, четкое планирование и дозировка физических нагрузок в зависимости от пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья. При выборе плавания, как ведущего средства физического воспитания, важно исходить из принципа систематичности использования циклических упражнений в целях совершенствования функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [3, 4]. Кроме того, содержание программы по оздоровительному плаванию ориентирует студентов на формирование представлений, навыков и умений здорового образа жизни.

В целях дифференцированного подхода к организации учебных занятий оздоровительным плаванием необходимо разделять студентов по степени освоения двигательного навыка (умения) держаться на воде на три подгруппы:

умеющие уверенно плавать, недостаточно уверенно умеющие плавать и полностью не умеющие держаться на воде.

Урочные формы занятий по своему содержанию и дозировке нагрузки, а также требования к уровню освоения умений и навыков плавательной подготовки, соответственно должны отличаться в силу перечисленных выше факторов (причин).

В результате практического освоения программы плавательной подготовки студентами ряда факультетов УлГПУ им. И.Н. Ульянова, мы пришли к пониманию необходимости подразделять обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и (или) относительно низкий уровень физической подготовленности, на две категории:

– категория (подгруппа) «А», где присутствуют студенты с обратимыми заболеваниями, которые после оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную медицинскую группу;

– категория (подгруппа) «Б», где присутствуют обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья (необратимыми заболеваниями).

Практика учебных занятий плаванием показала успешность оздоровительных мероприятий со студентами категории «Б», но при наличии высокой личной мотивации данных студентов к занятиям физическими упражнениями в бассейне, где собственно двигательная деятельность в условиях водной среды сочетается, например, с подготовительными и подводными упражнениями из раздела «сухое плавание».

При определении уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов, занимающихся оздоровительным плаванием, необходимо ориентироваться на традиционные в практике вузовского физического воспитания и хорошо апробированные двигательные тесты. К ним мы относим: для оценки общей аэробной выносливости – это бег от 500 м до 1000 м; для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места; для оценки собственно-силовых качеств – сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа»; для оценка ловкости (координационных качеств) – варианты «челночного» бега или броски и ловля теннисного мяча; для оценки силовой выносливости – приседания; для оценки скоростной выносливости и координации – прыжки со скакалкой.

Организационными особенностями педагогического тестирования физической подготовленности студентов в учебном году являются: время первого тестирования посредством традиционных тестов (л/а дорожка, стадион, спортзал) – сентябрь-октябрь, двигательных тестов на воде – ноябрь; время второго (итогового) тестирования, соответственно, апрель-май.

Для стимулирования интереса студентов к занятиям оздоровительным плаванием весьма важно регулярно, системно оценивать и информировать занимающихся о достигнутых положительных изменениях в состоянии индивидуального здоровья и подготовленности. Рационально используемая методика физического воспитания на основе плавания, наряду с должной

организацией аттестации двигательной готовности студентов – все это органично входит в систему оздоровительных технологий в рамках учебного предмета вуза, как «Физическая культура».

Учебная программа по оздоровительному плаванию включает в себя четко разграниченные требования и нормы для дифференцированной оценки по годам обучения, с учетом половых и возрастных особенностей студентов, состояния здоровья, формы (степени) заболевания, а также двигательной подготовленности. Основной акцент в оценке учебных достижений конкретного студента следует выделять на выявление его должной мотивации к занятиям оздоровительным плаванием и положительной динамики физического здоровья и подготовленности.

**Заключение.** Результаты педагогических наблюдений и практики использования оздоровительной технологии на основе плавательной подготовки позволяют в определенной степени оптимизировать содержание вузовского физического воспитания, а также обосновать новые подходы к выбору физических упражнений в условиях водной среды, с направленностью на совершенствование подготовленности и укрепление здоровья студенческой молодежи.

#### ***Список литературы:***

1. Жуков, О.Ф. Нормативно-правовое обеспечение физического воспитания и оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Справ. - метод. пособие / О.Ф. Жуков, А.Ю. Малофеев А.Ю. – Ульяновск, 2005. – 86 с.
2. Костюнина Л.И. Педагогические условия повышения физической активности студенческой молодежи / Л.И. Костюнина, Е.А. Анисимова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012, №3(75). – С118-124.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Воениздат, 2001. – 320 с.
4. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
5. Панова, Е.О. Организация клуба спортсменов-интеллектуалов как новая форма организации спортивной работы в учебных заведениях / Е.О. Панова, Л.И. Костюнина, Л.В. Разумова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №4. – С. 50-53.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 11-15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПОСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПОДХОДА

*Усачева С.Ю.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Шпакова К.С.*

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»*

*Смоленск, Россия*

**Аннотация.** Статья содержит новые данные комплексного исследования изучения особенностей возрастных изменений скоростных способностей у школьников 11-15 лет с учетом различных типов физического развития.

**Ключевые слова.** Школьники, типы физического развития, скоростные способности, скорость бега.

**Актуальность.** Одной из приоритетных проблем физического воспитания школьников является целенаправленное и эффективное развитие двигательных способностей, осваиваемых учащимися на уроках физической культуры. Наиболее сложными и консервативными из всего многообразия моторики по развитию и совершенствованию являются скоростные способности, реализуемые в различных формах беговой координации, в прыжках, метаниях, спортивных и подвижных играх, и других видах спортивной деятельности [1, 4, 5].

Анализ специальной научно-методической литературы позволяет констатировать, что тренирующие воздействия для развития скоростных способностей (в условиях пробегания коротких отрезков со старта, с ходу, в стартовом ускорении, а также в облегченных и усложненных формах выполнения) находятся в тесной взаимосвязи с физическим развитием школьников разного пола и возраста и, не получили ещё целенаправленной разработки и внедрения в существующую школьную программу по физическому воспитанию [1, 2, 4, 5].

Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то время как школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Если упущены благоприятные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные потенциальные возможности. Исследования А.А. Гужаловского (1987) показали, что "наиболее высокие темпы прироста, в целом по всем умениям, навыкам, качествам, наблюдаются в младшем школьном возрасте"[2]. Некоторые исследователи считают целесообразным при развитии физических качеств использование физических упражнений разносторонней направленности, другие утверждают, что использовать необходимо такие физические упражнения, которые имеют

направленность на двигательные способности, имеющие в конкретные возрастные диапазоны онтогенеза высокие темпы естественного прироста. В.П. Губа (2006) при исследовании проблемы использования сенситивных периодов в физическом воспитании ввел дополнительную координату темпа развития морфологических и функциональных показателей [3].

**Цель исследования** – изучить особенности развития скоростных способностей у школьников 11-15 лет с учётом типов физического развития.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что уровень развития скоростных способностей у школьников 11-15 лет можно существенно улучшить если:

- учитывать возрастные и типологические особенности физического развития при организации тренировочного процесса;
- осуществлять оперативный и текущий контроль за развитием данного вида моторики.

В связи выше изложенным перед работой были поставлены задачи:

1. Изучить изменения показателей длины и массы тела у мальчиков среднего школьного возраста с учетом типоспецифического подхода.
2. Выявить особенности развития скоростных способностей у мальчиков-школьников 11-15 лет с учетом разных типов физического развития.
3. Определить уровень проявления максимальной скорости у школьников 11-15 лет на различных отрезках скоростного бега.

**Методы исследования.** Для определения уровня скоростной подготовленности школьников было проведено 5 тестов: бег на месте за 5 с; беговая работа руками стоя на месте за 5 с; теппинг тест сидя за 5с; бег на 20 м с ходу (с разбега 10 м); бег на 25 метров с высокого старта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из основных условий эффективного физического воспитания подрастающего поколения является учёт возрастно-половых и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. В качестве показателей для оценки физического развития нами применялись росто-весовые данные исследуемых школьников. Существует множество интегральных оценочных методик, но мы в своей работе использовали индекс Рорера. На основе расчета индекса Рорера испытуемые были дифференцированы по типу (уровню) физического развития: низкий, гармоничный и высокий (рисунок 1).

Было установлено, что в каждой исследуемой возрастной группе преобладают мальчики гармоничного типа физического развития, наибольший процент зафиксирован в группе учащихся 12 лет – 53%, и в группе учащихся 15 лет – 55%.

Одним из основных показателей не только ростового процесса, но и определённого уровня зрелости детей школьного возраста, является длина тела, которая генетически детерминирована на 77-98% и её оценка необходима для правильного определения массы тела ребёнка. Показатели длины тела у испытуемых школьников на протяжении всего эксперимента неуклонно растут.

Выявлено, что показатели длины тела у испытуемых всех типов развития имеют наибольшие межвозрастные различия в возрасте с 12 до 13 лет: максимальный прирост у мальчиков высокого типа составил 13 см (8,29%), у низкого типа – 11 см (6,71%), а наименьший зафиксирована у гармоничного типа физического развития и составила 9 см (5,41%).

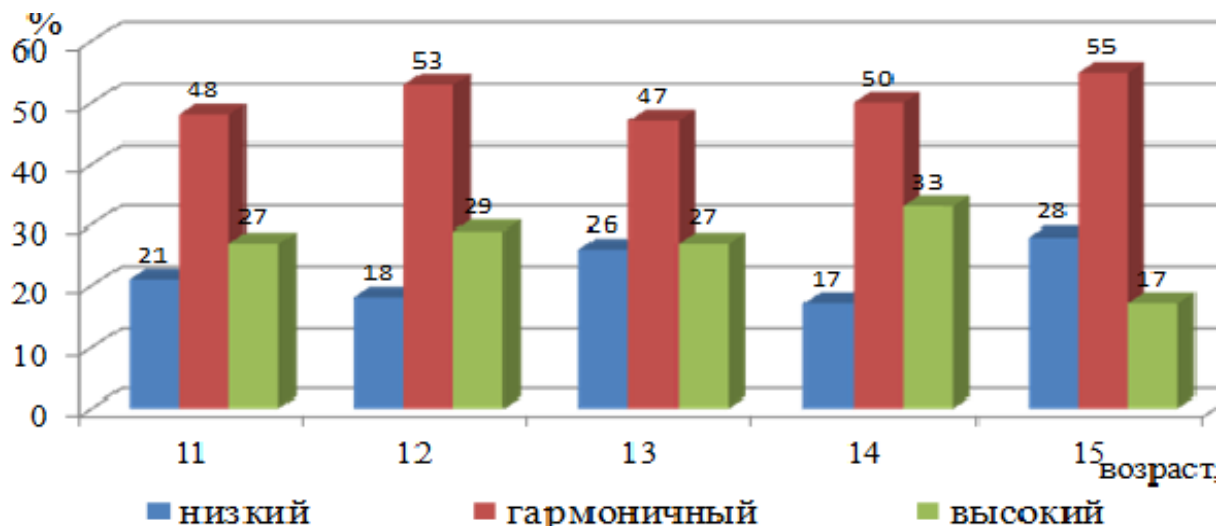


Рисунок 1 – Соотношение разных типов гармоничности физического развития мальчиков-школьников 11-15 лет (%)

Масса тела является интегральным показателем и его развитие происходит одновременно. Установлено, что наибольшие показатели массы тела, как и показатели длины, обнаружены у мальчиков в возрасте с 12 до 13 лет всех трех типов. Наибольший у школьников высокого типа и составил 11,4 кг (19,8%), у гармоничного типа составил 8,5 кг (17,9%) и у низкого типа – 7,8 кг (17,8%). Что на наш взгляд связано с пубертатным периодом развития мальчиков.

В рамках решения второй задачи проведенных исследований обнаружено, что скоростные способности у мальчиков-школьников формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития.

Так, в беге на 20м с ходу наибольший прирост результата зафиксирован у мальчиков высокого типа физического развития в возрасте с 12 до 13 лет и составил 23%, а наименьший обнаружен у школьников низкого типа и составил 0,02%.

Другая зависимость установлена в стартовом ускорении на 25м, максимальный прирост составил 19,3% у мальчиков гармоничного типа в возрасте с 13 до 14 лет, у школьников высокого типа физического развития 12%. Наименьший прирост составил 0,6% у мальчиков 11 - 12 лет, характеризующихся низким типом физического развития.

В упражнении беговые движения руками на месте за 5с максимальный прирост 11%, зафиксирован в возрасте с 11 до 12 лет у мальчиков с низким типом физического развития. Минимальный прирост, 1%, выявлен у школьников гармоничного типа, возраст с 11 до 12 лет.

Анализ полученных данных в теппинг-тесте нижними конечностями показал, что максимальный прирост 13,7% обнаружен у мальчиков высокого физического развития возраста 13-14 лет. Минимальный прирост 1,5% наблюдается у мальчиков 11-12, 12-13 лет гармоничного типа физического развития.

Интегральным показателем общей оценки значений скоростных способностей явилась максимальная скорость бега, достигнутая мальчиками школьниками 11-15 лет разных типов физического развития (рисунок 2).

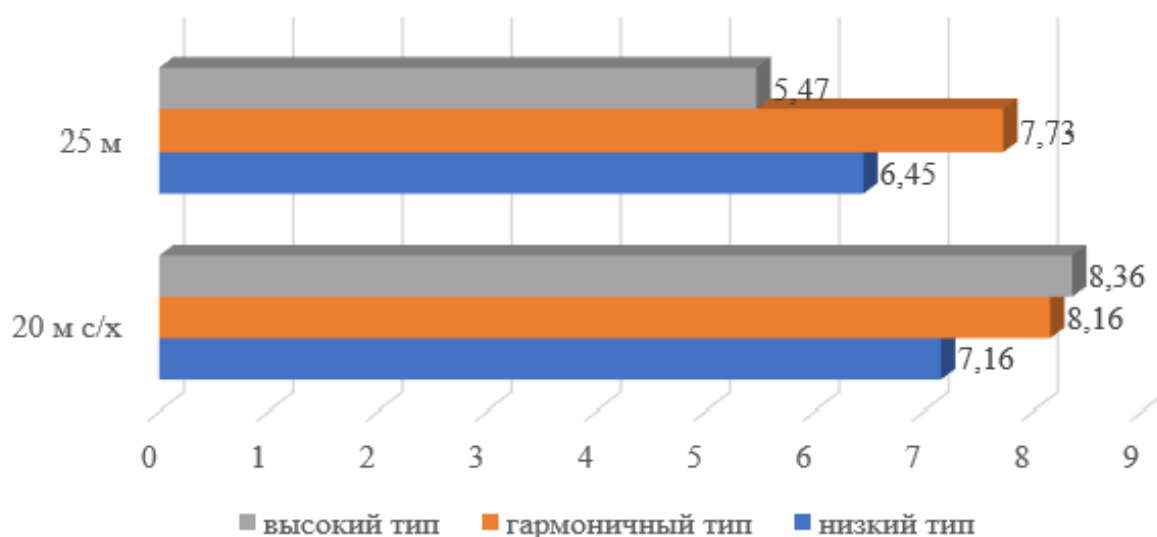


Рисунок 2– Показатели максимальной скорости в беге у мальчиков 11-15 лет разных типов физического развития

Обнаружено, что максимальная скорость в беге на 20м с ходу у мальчиков 11-15 лет увеличилась у мальчиков с низким типом физического развития, которая составила 7,16 м/с. У школьников гармоничного типа скорость бега достигла 8,16 м/с; у школьников с высоким типом физического развития, соответственно, скорость возросла до 7,38 м/с.

В стартовом ускорении на 25м зафиксировано следующее улучшение максимальной скорости: у мальчиков с низким типом физического развития, а скорость бега составила 6,45 м/с. Максимальная скорость в данном тесте была зарегистрирована у мальчиков гармоничного типа развития и составила 7,73 м/с. Наименьшая скорость зафиксирована у школьников высокого типа 5,47 м/с.

**Заключение.** Полученные данные в ходе исследования свидетельствуют о разном уровне скоростных способностей у школьников 11-15 лет, что обусловлено применением малоэффективных средств скоростной и скоростно-силовой направленности. На уроках физической культуры в школах средства развития скоростных качеств практически не дифференцируются с учетом возраста учащихся и типа их физического развития. На протяжении всего обучения на уроках физической культуры, в процессе внеурочных занятий необходимо обязательное использование средств целенаправленного развития скоростных качеств; осуществлять мониторинг уровня развития скоростных



качеств на основе комплекса тестов: бег на 20м с ходу (с разбега 15м) (оценка максимальной частоты движений – шагов в секунду и максимальной скорости бега) и бег на 25м с высокого старта (оценка способности к ускорению).

***Список литературы:***

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С.А. Баранцев. - М.: Советский спорт, 2014. - 304 с. ил.
2. Губа, В.П. Спорт в школе. Легкая атлетика / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, В. Гапеев. – М. : Спорт, 2006. – 224 с.
3. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития /А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. - 1987. - №7.- С. 37-39.
4. Семенов, В.Г Типологические особенности развития максимального темпа движений верхних и нижних конечностей в разных видах скоростных локомоций у девочек-школьниц 9-15 лет / В.Г. Семенов, С.Ю. Усачева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С.126-132.
5. Усачева, С.Ю. Методика развития максимального темпа движений в скоростных локомоциях у девочек 9-15 лет на основе сенсорно-моторных установок образовательно-тренировочного воздействия: дис. ...канд. пед. наук / С.Ю. Усачева; СГАФКСТ. - Смоленск, 2015. – 157с.

## КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

**Федорова А.В.**

*магистрант*

**Костюнина Л.И.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Мангушева Н.А.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*Областное государственное профессиональное образовательное учреждение "Ульяновское*

*училище (техникум) олимпийского резерва"*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается инновационная методика начального обучения плаванию детей 5-6 лет на основе использования имитационных упражнений и игровых заданий различной направленности на суше. Результаты проведенного педагогического эксперимента обосновывают разработанную комплексную методику с предварительной подготовкой на суше. Испытуемые ЭГ по завершению педагогического эксперимента имели достоверные приросты во всех исследуемых показателях сформированности плавательных навыков.

**Ключевые слова.** Плавание, имитационные упражнения, методика, обучение, упражнения, занимающиеся.

**Введение.** Плавание является жизненно важным прикладным навыком, поэтому обучение плаванию начинают ещё в дошкольном возрасте. Актуальность темы исследования связано с тем, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования человека. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте – это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы и пр.). В психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом аспекте – это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции [1, 2].

На данный момент существует большое количество авторских программ для обучения плаванию. В каждой из этих программ есть свои особенности. Разнообразие методических подходов обусловлено поиском наиболее эффективных средств и методов формирования плавательных навыков

обучающихся. Однако, несмотря на усилия многих исследователей по поиску наиболее эффективных методов и средств обучения плаванию детей дошкольного возраста, желаемый результат, пока не достигнут; учебный процесс занимает длительные сроки, при этом достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания [3].

Как следствие этого, встает логичный вопрос об использовании наиболее эффективной программы начального обучения плаванию, т.к. научно и методически обоснованная программа, позволяет значительно ускорить процесс обучения и обеспечивает качественное усвоение базовых технических навыков плавания детей дошкольного возраста.

**Цель исследования:** повышение эффективности обучения плаванию детей 5-6 лет.

**Методы и организация исследования.** Изучение специальной литературы позволило нам разработать экспериментальную методику, повышающую эффективность процесса начального обучения плаванию детей 5-6 лет. В содержание экспериментальной методики мы включили имитационные упражнения, выполняемые детьми на суше, и сюжетно-ролевые игры в воде различной направленности. Для определения эффективности экспериментальной методики были отобраны после проведения врачебно-физиологических и педагогических исследований 24 ребенка, из которых были сформированы две группы – экспериментальная - 12 человек и контрольная - 12 человек. Педагогический эксперимент проходил в несколько этапов.

*На первом этапе* – проводилось изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; анализ документальных материалов; определение теоретико-методологических основ исследования. Разрабатывалась экспериментальная методика начального обучения плаванию детей 5-6 лет.

*На втором этапе проводился педагогический эксперимент.* Контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно программе, а экспериментальная группа – по разработанной нами экспериментальной методике. В начале исследования было проведено первое тестирование для выявления исходного уровня физической подготовленности и навыков плавания детей 5-6 лет. Затем, в течение 6 месяцев на занятиях по плаванию использовалась разработанная нами экспериментальная методика.

На заключительном этапе исследования проводилось повторное (итоговое) тестирование испытуемых. На основании этого тестирования выявлялась динамика показателей физической подготовленности и навыков плавания детей и оценивалась эффективность используемой методики.

**Результаты исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что плавание является жизненно важным прикладным навыком, поэтому обучение плаванию начинают ещё в дошкольном возрасте [1-2, 4-5]. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания детей и подростков. Однако следует отметить, что вопросы начального обучения плаванию детей дошкольного возраста разработаны не в

полной мере и требует дальнейшего методического обеспечения. В связи с этим обоснование теоретико-методических подходов к повышению эффективности тренировок по плаванию, имеет большую практическую значимость.

Нами был разработан комплекс сюжетно-ролевых игр и комплекс имитационных упражнений для обучения дошкольников плаванию на начальном этапе.

- Игры по ознакомлению со свойствами воды.
- Игры, обучающие правильному дыханию.
- Игры для обучения погружению и всплытию.
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

Каждый комплекс игр состоит из 3 частей:

1. Для начального разучивания.
2. Для закрепления пройденного материала.
3. Для совершенствования и повторения пройденного материала.

Выполнение комплекса упражнений, основано на имитации техники плавания в воде, для создания целостного представления о технике плавания. Использование имитационных упражнений позволяет более быстро и качественно осваивать базовые элементы техники плавания. Примерный комплекс имитационных упражнений:

1. Исходное положение: основная стойка, руки вниз. 1-8. Звездочка.
2. Исходное положение: основная стойка, руки вниз. 1-8. Стрелочка.
3. Исходное положение: основная стойка, руки вниз (имитация дыхания в стиле кроль, баттерфляй). 1-4. Наклоны головы вперед-назад. 5-8. Поворот головы вправо-влево
4. Исходное положение: основная стойка, одна рука вверх – другая рука внизу (Мельница). 1-4. Круговые движения руками вперед + имитация ногами кроль. 5-8. Круговые движения руками назад + имитация ногами кроль
5. Исходное положение: основная стойка, руки сцеплены за спиной в «замок». Движения в плечевых суставах.
6. Исходное положение: Широкая стойка, наклон вперед (90 градусов), смотреть вниз (в пол), одна рука впереди, другая сзади, у бедра. 1-8. Круговые движения руками вперед (Мельница)
7. Исходное положение: сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты. Имитация движения ногами в стиле «кроль».
8. Исходное положение: лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании в стиле «кроль».

Кроме того, наша экспериментальная методика включала различные игры, способствующие формированию навыков плавания. Мы считаем, что игровой метод повышает интерес детей дошкольного возраста к занятиям плаванием и тем самым улучшает эффективность обучения.

В результате проведенного нами педагогического эксперимента уровень показателей, характеризующих плавательную подготовленность детей

экспериментальной группы, достоверно увеличился, что подтверждается следующими результатами:

- Результат в тесте «Скольжение в стрелочке» у испытуемых экспериментальной группы улучшился на 126%, а в контрольной группе – на 84% ( $P < 0,05$ ).

- Прирост результатов теста «Работа ног в стрелочке, на задержке дыхания» в экспериментальной группе составил 114%, а в контрольной – лишь 93% ( $P < 0,05$ ).

- Результаты теста «Поплавок» у детей, занимающихся в экспериментальной группе, улучшились на 132%, а у дошкольников контрольной группы – на 83% ( $P < 0,05$ ).

- Результаты теста «Кроль на груди на задержке дыхания» у испытуемых экспериментальной группы повысились на 66%, а у детей контрольной группы – на 27%.

По данным экспертного оценивания навыков плавания у детей КГ и ЭГ выявлены достоверные различия ( $P < 0,05$ ):

- Улучшение балльной оценки теста «скольжение в стрелочке» у испытуемых экспериментальной группы составило 116,3%, а у испытуемых контрольной группы оно составило 66,8% ( $P < 0,05$ ).

- Улучшение балльной оценки теста «плавание произвольным способом» у испытуемых экспериментальной группы составило 141,9%, а у испытуемых контрольной группы оно составило 88,7% ( $P < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, установленное в ходе педагогического эксперимента значительное преимущество по всем изучаемым показателям испытуемых экспериментальной группы над испытуемыми контрольной группы, свидетельствует об эффективности разработанной нами комплексной начального обучения плаванию детей 5-6 лет.

#### ***Список литературы:***

1. Анцыперов, В.В. Повышение эффективности формирования двигательного навыка у детей / В.В. Анцыперов // Адаптивная физическая культура. 2006. № 25. С.18-20.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М. : Академия, 2014. – 318 с.
2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры-эстафеты. ФГОС ДО 2020. С. 41-60.
3. Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по обучению плаванию в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность. М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2020. 54 с.
4. Сулим Е.Н. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО. 2018. 10 с.
5. Трофимова, О.С. Методика проведения занятий плаванием с детьми старшего дошкольного возраста на основе игровых упражнений / О.С. Трофимова, А.В. Заплетина, В.В. Фоменко // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-provedeniya-zanyatiy-plavaniem-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-na-osnove-igrovyyh-uprazhneniy> (дата обращения: 06.11.2022).

## ИЗ ОПЫТА ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К СДАЧЕ НОРМАТИВА ПО ПОДТЯГИВАНИЮ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

*Федорова Г.А.*

*заслуженный работник физической культуры РФ, профессор*

*Авдоница Л.Г.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»*

*Вологда, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного исследования по обучению и подготовке первокурсников подтягиванию на перекладине. Проведенное исследование показало важность подбора и разработки комплексов упражнений для первокурсников в процессе обучения их подтягиванию на перекладине. Полученные результаты дают возможность говорить, что упражнения, которые использовались на занятиях по физической культуре и в качестве домашнего задания способствуют увеличению количества подтягиваний и тем самым развитию силовых способностей.

**Ключевые слова:** Студенты, подтягивание, упражнения, домашнее задание, круговая тренировка.

**Актуальность.** В настоящее время особенно актуальным становится поиск средств, способствующих развитию и укреплению организма человека. Одним из показателей оценки физического развития здорового человека является тест на развитие силы – подтягивание на перекладине. Различные упражнения на перекладине (не только подтягивания), прекрасно развивают силу, улучшают мышечный тонус. Это, прежде всего работа с собственным весом. В отличие от выполнения упражнений с отягощениями (гириями, гантелями, штангой) упражнения на перекладине с собственным весом сводят на минимум мышечный травматизм [1].

Подтягивание на перекладине широко используют в различных видах спорта для контроля и развития мышечной силы рук. Это не только определенные виды гимнастики, но и современные молодежные силовые виды спорта, где от развития мышечной силы рук зависит результат выступления. Норматив в подтягивании на перекладине присутствует в школьных программах, в программах средних и высших учебных заведений по физическому воспитанию. Многие первокурсники не выполняют норматив в подтягивании на перекладине. Некоторые из них не могут подтянуться даже один раз, и такое положение повторяется каждый год. Неумение подтягиваться на перекладине травмирует психику студентов первокурсников, вырабатывает в них комплекс неполноценности, снижает интерес к занятиям физической культуры.

В последнее время в моду вошло понятие – «быть здоровым и спортивным – модно». Это подтверждает политика нашего государства, социальные опросы. Необходимо отметить, что все большее количество подростков стремятся к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Не только потому как получают бонусы при

поступлении в учебные заведения, но и знать, что может выполнить обучающийся в своей возрастной категории. Также хочется отметить увлечение молодежи различными видами двигательной активности – паркур, кроссфитом. И одним из элементов освоения современных видов двигательной активности являются упражнения в подтягивания и висы на руках. Но немало увлеченных, попробовав раз и два, столкнувшись с трудностью выполнения различных упражнений, разочаровываются и «отворачиваются» от самих занятий и остаются в роли зрителя, сетуя на уроки физкультуры, что их не научили подтягиваться.

**Цель исследования** – обоснование комплекса специальных упражнений для подготовки первокурсников к выполнению норматива по подтягиванию.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для этого мы приступили к первому этапу нашей работы – разобрали со студентами технику выполнения контрольного упражнения. Подробно остановились на следующих рекомендациях: перед занятиями необходимо разогреть мышцы; избегать резких движений, так как возможны надрывы мышц; упражнения необходимо выполнять до и после основной части занятия; необходимо концентрировать внимание на упражняемой мышце и контролировать ощущения, идущие с нее; дыхание при выполнении упражнений свободное, без задержек [1].

Далее студентам была наглядно представлена (видеоматериал) техника подтягивания. При этом было обращено внимание, что подтягивание на перекладине производится за счёт мышечных усилий. Если в 1 фазе цикла усилия затрачиваются в основном на фиксацию позы, то во 2–4 фазах энергия мышц расходуется как на поддержание статических усилий, так и на перемещение тела. Рассмотрены биомеханические характеристики, которые подразделяются на кинематические, динамические, энергетические [2]. А именно: тело спортсмена в каждый момент времени занимает вполне определённое положение по отношению к перекладине. При движении в фазах подъёма и опускания туловища это положение непрерывно изменяется. Кинематические характеристики отражают особенности движения тела спортсмена в ходе выполнения подтягиваний.

В подтягивании на перекладине участвует большое количество различных мышечных групп, обеспечивающих как фиксацию позы, так и перемещение тела выполняющего данный элемент. При изменении положения тела меняются как внешние силы, так и силы тяги мышц. Динамические характеристики несут информацию о причинах изменения движения, помогают разобраться в механизмах его формирования, что способствует овладению студентами рациональной техникой выполнения данного упражнения. Потому как от правильной техники и зависит конечный результат. Энергия все биохимических процессов, происходящих в мышцах, превращается в механическую работу или напряжение. Энергетические характеристики помогают рассчитать энергозатраты при выполнении отдельных фаз циклов упражнения подтягивания, подобрать наиболее экономичные, с физиологической точки зрения, варианты выполнения техники.

Далее нами было акцентировано внимание студентов на том, что результат в контрольном упражнении определяется количеством выполненных подъёмов тела, при этом, преобладающую часть времени выполнения упражнения, студент находится в исходном положении виса, производя в основном статическую работу по фиксации хвата и сохранению баланса. Поэтому способность студентов к длительному проявлению относительно больших статических напряжений в значительной степени определяет собственный результат в подтягивании.

Вторым этапом явилось проведение экспериментальной части исследования: первичное контрольное тестирование по подтягиванию на перекладине хватом сверху для определения исходного уровня. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, участвующие в нашем эксперименте. Проанализировав технику выполнения подтягивания и подобрав упражнения, мы распределили их на группы упражнений для обязательных и самостоятельных занятий физической культурой. Одни комплексы упражнений студенты выполняли дома (домашнее задание), другие использовались нами непосредственно на занятиях по физической культуре.

Подбирая упражнения для домашнего задания, мы, проанализировав технику подтягивания, выяснили, какие мышцы участвуют в его выполнении. В первую очередь, это мышцы предплечий, которые непосредственно отвечают за крепкий хват перекладины (то есть они участвуют всё время, пока выполняется вис). Затем, в момент тяги к перекладине, в роль вступают трехглавая мышца плеча (трицепс) и мышцы брюшного пресса. Поэтому, в первую очередь, необходимо укрепить и в дальнейшем развивать данные группы мышц. В идеале для выполнения данного упражнения в работу включаются десятки мышечных групп, но все они выполняют второстепенную роль, и поддерживать их в тонусе будет возможно выполнением самих подтягиваний.

Первокурсникам было разъяснено основное условие: данные упражнения должны выполняться после небольшой разминки (ходьба на месте, бег, различные виды наклонов, прыжки на месте). Энергичное движение крови будет способствовать «промывке» мышц от молочной кислоты, которая и доставляет неприятные моменты болевых ощущений.

Для укрепления и развития мышц предплечий использовались упражнения с кистевым экспандером. В том случае, если экспандер по каким-либо причинам найти проблематично, можно использовать теннисный мяч. Следующее упражнение – удержание стула на прямой руке, держась за его ножки (спинку, сиденье). Руки во время выполнения упражнения должны быть параллельны полу. Студенты выполняли сначала правой, затем левой рукой. Так же для тех студентов, для которых первоначально это упражнение было сложно для выполнения, рекомендовалось удержание более легкого предмета на прямых руках на время.

Для укрепления и развития трицепсов предлагалось упражнение отжимание от пола. При этом предлагалось менять уровни, то есть отжиматься от скамейки (стула), от пола и, когда ноги находятся на скамейке. В каждом



конкретном случае прокачиваются различные группы мышц. К тому же отжимания помогают укрепить мышцы брюшного пресса. Так же для мышц пресса предлагалось выполнить поднимание туловища из положения, лежа руки за головой, и наоборот – заведение ног за голову в положении лежа. Рекомендовались также различные варианты «планок».

Наиболее эффективным является упражнение на перекладине. В положении свободный вис выполнялось поднимание ног к перекладине или до положения угол в 90°. Для этого использовалась домашняя перекладина или перекладина в спортивном городке на стадионе, площадке. Так же в домашнее задание входило подтягивание с помощью партнера (родителей). По возможности предлагалось использовать стул, так как последующий за прыжком рывок массы тела вниз болезненно сказывается на мышцах рук. При подходе к перекладине рекомендовалось настроиться на серьезную работу, мысленно вспомнить все этапы выполнения упражнения. Это очень важно, так как мысленная картинка правильного выполнения упражнения поможет в дальнейшем выполнять его усилием воли. В этом подходе предлагалось выполнить ½ подтягивания. Выполнив вис на перекладине, выполнялось сгибание рук до половины пути, фиксировалось это положение как можно дольше (но не более 5 секунд), затем свободно опускалось тело в вис. Небольшой (5–10 секунд) отдых в виси и повтор всего упражнения. Выполнялись 3–5 повторений, и затем соскок с перекладины. Далее выполнялись лёгкие встряхивания мышц рук и ног. Перерыв одна минута. Затем предлагался второй подход, и отдых увеличивался до полутора минут. Так выполнялось 3–4 подхода с увеличением времени перерывов.

Второе упражнение: подтягивание до подбородка, удерживание этого положения 3–5 с, без рывка медленное опускаемся в вис. Отдых 10 с, повторялось все упражнение. Так же, выполнялось 3–5 повторений, отдых минуту и еще один подход.

Выполнив последний подход, отдых 3 минуты и выполнялось непосредственно подтягивание. При этом обязательным условием было качественное выполнение упражнений. А именно туловище должно быть прямым, ноги вместе, носки тянуть вниз и чуть-чуть вперед, чтобы сохранять равновесие. Руки должны срабатывать одновременно – это поможет избежать искривления туловища при упражнении. Верхней точкой должна стать фиксация подбородка над перекладиной, но следить – подбородок не тянется вверх, а как бы прижимается к груди. Выполнение домашнего задания контролировалось видеозаписью. Ее студент представлял преподавателю в конце недели в качестве отчета. За его выполнение также ставилась оценка.

Подбирая упражнения, которые можно использовать на занятиях физической культурой, мы остановились на использовании метода круговой тренировки. Данный метод позволяет обеспечить высокую и моторную плотность занятия по физической культуре, облегчает контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе, позволяет видеть правильное или не правильное

выполнение упражнений каждым первокурсником. Этот метод применялся нами в конце основной части. Так группа студентов делилась на несколько подгрупп и упражнения выполнялись по «станциям». На каждой «станции» находилась карточка с заданием, в которой определены задачи, представлены упражнения. По команде преподавателя все начинали одновременно выполнять упражнения на своей «станции», при этом контролировалось правильное выполнение упражнений. Каждые две недели упражнения на станциях заменялись на другие.

Для примера, нами представлены следующие упражнения на станциях: *Станция 1* – Подтягивание в висе на пристеночной перекладине «углом». Перекладину лучше опустить на уровне груди. Обе ноги поставлены на рейку гимнастической стенки чуть ниже пояса – в положение вися стоя согнувшись. Ноги и туловище образуют угол  $90^\circ$ , а руки и туловище составляют прямую линию. В таком положении надо сгибать руки до касания подбородком перекладины. Следить, чтобы прямой угол между закрепленными ногами и туловищем сохранялся. *Станция 2* – Вис на согнутых руках. Подбородок должен находиться на уровне перекладины, но не касаться ее. *Станция 3* – Лазание по канату с помощью ног, любым способом – в два или три приема. *Станция 4* – Работа с кистевым экспандером.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование на определение количества подтягиваний у студентов. Сравнивая полученные результаты внутри групп, мы видим: в контрольной группе  $t_{расч} 2,37 > t_{табл} 2,26$ , в экспериментальной группе  $t_{расч} 7,03 > t_{табл} 2,31$ . Это означает, что в обеих группах разница статистически значима. Однако сравнивая средние арифметические показатели, мы видим, что  $\bar{X}_{экспер.} = 12,77$ ;  $\bar{X}_{контр.} = 10,5$ . В экспериментальной группе на 2 единицы больше, чем в контрольной группе.

**Заключение.** Таким образом, проведенное нами исследование и анализ полученных результатов позволяет констатировать, что подобранные комплексы упражнений, которые использовались на занятиях по физической культуре и в качестве домашнего задания способствуют увеличению количества подтягиваний, правильному его выполнению и тем самым обеспечивают готовность студентов-первокурсников к выполнению контрольного норматива в подтягивании на высокой перекладине.

#### **Список литературы:**

1. Кожуркин, А.Н. Теория и методика подтягиваний на перекладине / А. Н. Кожуркин. – М. 2009. – 189 с.
2. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В. Л. Уткин. – М.: Просвещение. – 1989. – 210 с.

## ДЖАМП-ФИТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 17–18 ЛЕТ

*Шарманова С. Б.*

*кандидат педагогических наук, профессор*

*Молоствова Ю. С.*

*студентка*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»  
Челябинск, Россия*

**Аннотация.** На основе международного опросника для определения физической активности International Questionnaire on Physical Activity выявили уровень физической активности девушек 17–18 лет, их отношение к урокам физической культуры в школе, предпочитаемые виды физической активности; разработали и внедрили в практику работы программу внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления на основе джамп-фит; рассмотрели динамику физической подготовленности девушек 17–18 лет в ходе педагогического эксперимента

**Ключевые слова.** Девушки 17–18 лет, внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления, физическая подготовка, джамп-фит.

**Актуальность.** Проблема сохранения здоровья и повышения физической подготовленности девушек старшего школьного возраста не утратила своей остроты, что подтверждают следующие факты. «К I группе здоровья отнесена лишь каждая шестая девушка (16,7 %), более половины (53,8 %) отнесены ко II группе, почти четверть (24,4 %) – к III и 5,1 % — к IV группе» [4]. «При этом наибольшая регрессирующая динамика показателей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата проявляется в последний год обучения в общеобразовательной школе, что вызвано чрезмерными образовательными нагрузками, малоподвижным образом жизни, психоэмоциональными стрессами, вредными привычками, нарушением режима питания, дефицитом ночного сна» [3]. «Девушки старших классов утрачивают интерес к урокам физической культуры, что крайне отрицательно сказывается на их здоровье, дальнейшей трудовой и семейной жизни» [1].

Попыткой преодолеть сложившуюся ситуацию является внедрение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, предусматривающей учет интересов обучающихся при выборе видов физической активности, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, приобщение к ценностям физической культуры и здорового образа жизни.

**Цель работы** заключалась в обосновании эффективности применения джамп-фит как средства физической подготовки девушек 17–18 лет в процессе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

**Методика и организация исследования.** Работа проводилась на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7» горда Южноуральска с участием девушек 17–18 лет, обучающихся в 11 классе (n=12).

С целью изучения отношения девушек к физкультурно-спортивной деятельности, выявления их мнения и предпочтений провели опрос в форме анкетирования. Анкету разработали на основе международного опросника для определения физической активности International Questionnaire on Physical Activity (IPAQ) [2]. Содержание вопросов анкеты приведено ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание вопросов анкеты

№	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	_____ дней	= число дней
2	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка	До 10 мин 10–20 мин 20–40 мин 40–60 мин 1 ч и более	0 1 3 5 7
3	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой, например, на уроках физической культуры?	_____ дней	= число дней
4	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки?	До 20 мин 20–40 мин 40–60 мин 60–90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
5	Сколько раз в неделю Вы ходите пешком?	_____ дней	= число дней
6	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	До 20 мин 20–40 мин 40–60 мин 60–90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
7	Сколько часов в день Вы проводите в сидячем положении, например, во время уроков в школе, выполняя домашнее задание, занимаясь с репетитором, за компьютером и т. п.?	8 ч и более 7–8 ч 6–7 ч 5–6 ч 4–5 ч 3–4 ч 2–3 ч менее 1 ч	0 1 2 3 4 5 6 7
8	Изменилась ли Ваша физическая активность за последний год?	Значительно снизилась Незначительно снизилась Не изменилась Незначительно увеличилась Значительно увеличилась	
9	Как бы Вы оценили соответствие содержания уроков физкультуры Вашим интересам и потребностям по пятибалльной шкале? Выберите свой вариант ответа, где 5 баллов означает полное соответствие, а 1 балл – полное несоответствие	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл	
10	Хотели бы Вы дополнительно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время? Если да, то укажите, предпочитаемые Вами виды физической активности	Да / Нет Виды физической активности _____	

Примечание: сумма баллов подсчитывается только за ответы на вопросы №№ 1–7, сумма < 21 балла расценивается как наличие гиподинамии.

Педагогический эксперимент проводили в течение восьми месяцев (с сентября по апрель) с целью апробации и оценки эффективности программы физической подготовки девушек 17–18 лет на основе джамп-фит в процессе внеурочной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты опроса девушек представлены ниже (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты опроса девушек 17–18 лет (n=12)

Респонденты	№№ вопросов, ответы респондентов										
	1	2	3	4	5	6	7	Сумма баллов	8	9	10
Респондент 1	0	0	1	1	7	3	1	13	↓	1	Да
Респондент 2	0	0	2	3	7	3	1	16	↓	2	Да
Респондент 3	3	1	3	3	7	3	1	21	↓	4	Да
Респондент 4	0	0	2	1	7	1	1	12	↓	1	Да
Респондент 5	1	1	1	1	7	1	1	13	↓	2	Да
Респондент 6	3	1	2	3	7	3	1	20	↓	2	Да
Респондент 7	1	1	2	1	7	1	1	13	↓	1	Да
Респондент 8	0	0	3	3	7	3	1	17	↓	1	Да
Респондент 9	3	1	3	3	7	3	1	21	↓	4	Да
Респондент 10	2	1	3	3	7	3	1	20	↓	2	Да
Респондент 11	0	0	2	3	7	3	1	16	↓	1	Да
Респондент 12	0	0	2	3	7	3	1	16	↓	1	Да
<b>В среднем</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>2,17</b>	<b>2,08</b>	<b>7,0</b>	<b>2,5</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>↓</b>	<b>1,83</b>	<b>Да</b>

Примечание: ответы на вопросы №№ 1–7 приведены в баллах

Сумма баллов респондентов за ответы на вопросы №№ 1–7 составила от 12 до 21 балла, при этом только две девушки набрали 21 балл, у остальных сумма меньше, что расценивается как наличие у них гиподинамии (рисунок).

Характерно, что все 100 % респондентов отметили, что проводят в сидячем положении – во время уроков в школе, выполняя домашнее задание, занимаясь с репетитором, за компьютером и т. п. – по 7–8 часов в день.

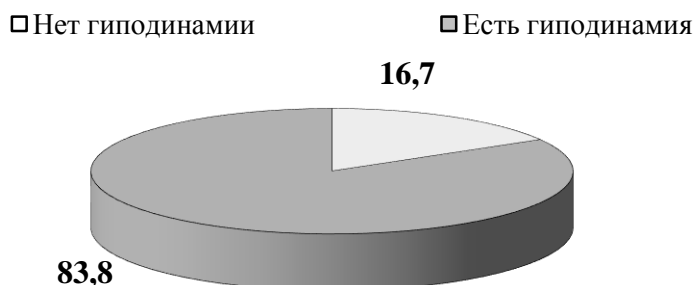


Рисунок – Наличие гиподинамии у девушек 17–18 лет, %

Так же следует отметить, что все 100 % респондентов указали, что за последний год их физическая нагрузка значительно снизилась, что вызвано началом интенсивной подготовке к ЕГЭ и занятиями с репетиторами,

возрастанием учебной нагрузки в школе и повышением требований к обучающимся со стороны, как учителей, так и родителей.

Все девушки оценили соответствие содержания уроков физкультуры собственным интересам и потребностям довольно низко: средняя оценка по 5-балльной шкале составила лишь 1,83 балла. Лишь две девушки (16,7 %) оценили это соответствие на 4 балла, и, что примечательно, это те девушки, у которых по результатам суммы баллов за ответы на первые семь вопросов не наблюдается гиподинамии. В то же время все 100 % девушек указали, что хотели бы дополнительно заниматься фитнесом во внеурочное время.

Интерес девушек старшего школьного возраста к фитнесу вызван разнообразием эмоционально-привлекательных упражнений, которые можно выполнять под зажигательную музыку, а также возможностью научиться красиво двигаться, повысить уровень физической подготовленности, и, конечно, добиться красивого телосложения, скорректировать обхватные размеры и массу тела.

При совершенствовании материально-технического оснащения мест занятий спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в МАОУ СОШ № 7 города Южноуральска были закуплены батуты для джамп-фит, и данное обстоятельство положительно повлияло на выбор направления фитнеса для внеурочной деятельности девушек 11 класса.

Таблица 3 – Прирост показателей физической подготовленности девушек 17–18 лет в процессе педагогического эксперимента

№	Показатели, единицы измерения	Сентябрь	Апрель	Δ	%
1	«Бег 30 м», с	6,2±0,17	5,9±0,15	0,3	5,0
2	«Бег 100 м», с	18,2±0,18	17,9±0,14	0,3	1,7
3	«Челночный бег 3 × 10 м», с	9,3±0,14	8,9±0,14	0,3	3,3
4	«Бег 2000 м», мин., с	13.35±0.1	12.56±0.3	39,0	4,9
5	«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», см	150,8±4,71	163,1±5,21	12,3	7,8
6	«Метание спортивного снаряда весом 500 г», м	10,5±1,57	11,0±1,41	0,5	4,7
7	«Подтягивание из виса лёжа», раз	5,0±0,95	10,1±1,51	5,1	67,6
8	«Сгибание – разгибание рук в упоре лежа», раз	5,4±1,24	10,6±1,08	5,2	65,0
9	«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин», раз	24,9±3,55	34,3±3,33	9,4	31,8
10	«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», см	4,5±0,96	7,3±1,47	2,8	47,5

Содержание разминки продолжительностью 10 минут составляли базовые упражнения оздоровительной аэробики, их вариации и комбинации. Основная часть продолжительностью 30 минут включала в себя типичные упражнения джамп-фит (шаги с движениями рук и упражнения на баланс в чередовании с бегом и прыжками в различных комбинациях), упражнения силового характера и упражнения стретчинга, выполняемые с использованием

батута. В заключительной части продолжительностью 5 минут использовались упражнения дыхательной и пластической гимнастики.

В процессе педагогического эксперимента уровень физической подготовленности девушек достоверно улучшился; прирост показателей составил от 1,7% до 67,6%,  $P < 0,01$  (таблица 3).

**Заключение.** Выявлено наличие гиподинамии у 83,8 % девушек 17–18 лет, обучающихся в 11 классе. При этом все респонденты отметили, что проводят в сидячем положении – во время уроков в школе, выполняя домашнее задание, занимаясь с репетитором, за компьютером по 7–8 часов в день. 100 % девушек указали, что за последний год их физическая нагрузка значительно снизилась, в связи с началом интенсивной подготовке к ЕГЭ, возрастанием учебной нагрузки в школе, повышением требований к обучающимся со стороны как учителей, так и родителей. Внедрение в программу внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления комплексов джамп-фит оказало положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности девушек старшего школьного возраста

#### *Список литературы:*

1. Горобий, Ю. А. Физическое воспитание в старших классах общеобразовательных школ / Ю. А. Горобий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 26–31.
2. Методические рекомендации по повышению физической активности / сост. О. М. Драпкина, Л. Ю. Дроздова, О. В. Лещенко. – Воронеж : ООО «Кацтовары», 2019. – 54 с.
3. Рахматов, А. И. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности девушек 17–20 лет при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе / А. И. Рахматов, Г. Н. Германов, Л. Г. Аннамырадова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 223–229.
4. Страдзе, А. Э. Динамика физического развития и состояния здоровья девушек-студенток / А. Э. Страдзе, Л. Н. Коданева, С. И. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2017. № 3 (63). – С. 15–17.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТХЭКВОНДО

*Шепелев Н.А.*

*магистрант*

*Кузнецова З.М.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*УВО «Университет управления «ТИСБИ», Набережночелнинский филиал  
Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено экспериментальное обоснование методики развития физических качеств детей дошкольного возраста, занимающихся тхэквондо на основе применения расширенного объема подвижных игр.

**Ключевые слова:** Развитие, физические качества, дети старшего дошкольного возраста, уровни физической подготовленности.

**Актуальность.** Тхэквондо чрезвычайно популярно в современном мире. Более чем в 170 странах развивается это древнее боевое искусство как зрелищный и динамичный вид спорта. Тхэквондо развивает не только физические качества, но и ведет своих последователей по пути философского и психического развития, способствует всестороннему развитию личности. Многие аспекты комплексной физической и психологической подготовки, характерные для практики этого боевого искусства, покоряют сердца молодых людей, приходящих в залы тхэквондо по всему миру. И Россия не является исключением.

Постоянно растущая конкуренция в тхэквондо свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встают вопросы общей и специальной физической подготовки юных тхэквондистов, которые создают базис для дальнейшего успешного усвоения технико-тактических действий [1].

**Цель исследования.** Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста на занятиях по тхэквондо.

**Методы и организация исследования.** Для достижения данной цели мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы исследования; педагогическое тестирование; методы математико-статистической обработки полученных результатов исследования. В исследовании приняли участие обучающиеся групп начальной подготовки в количестве 10 человек (мальчики) в возрасте 5-6 лет детского сада «Звездочки» номер 115 г. Набережные Челны.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Занятия по тхэквондо проводились 3 раза в неделю в форме тренировочного занятия, продолжительность занятия 1 час. Была разработана методика (табл. 1.), основанная на использовании специально-подготовительных упражнений в



подготовительной и основной части тренировочных занятий по тхэквондо и направленная на развитие физических качеств тхэквондистов дошкольного возраста.

В подготовительной части занятия в экспериментальной группе использовали комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц, в соответствии с общепринятыми подходами [2, 3]; в разминку также были включены специальные беговые упражнения; «степ» - упражнения, имитационные удары ногами; прыжки; прыжки на одной ноге; кувырки. Подготовительная часть занимала 15 минут от общего времени тренировочного занятия.

В основной части проводилась работа по заданию: отработка ударов по снарядам; тактические и технические приемы (действия); упражнения для развития вестибулярной устойчивости. Основная часть занятия занимала 40 минут от общего времени тренировочного занятия.

В заключительной части тренировочного занятия проводились упражнения на растягивание и упражнения на восстановление. Заключительная часть занимала 5 минут от общего времени тренировочного занятия.

Педагогический эксперимент строился следующим образом: дети ЭГ тренировались 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). На всём этапе протяжении педагогического эксперимента по понедельникам и пятницам занятия проводились с введением специальных упражнений; по средам проводились игровые тренировки с включением различных подвижных игр. Подбор подвижных игр осуществлялся с учетом направленности тренировочного занятия. Целью нашего педагогического эксперимента было обосновать эффективность использования игрового метода в развитии физических качеств у детей 5-6 лет на занятиях по тхэквондо, поэтому в начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности.

Таблица 1 - Исходные показатели физической подготовленности детей экспериментальной группы

Упражнения	Экспериментальная
Непрерывный бег в свободном темпе, м	444,9±16,5
Челночный бег 3x10 м, с	11,4±0,1
Бег 30 м	14,8±0,1
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	0,3±0,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	23,2±1,6
Подъем туловища из положения лежа на полу, кол-во раз	15,0±1,0
Прыжок в длину с места, см	31,8±1,0

Анализ результатов, показанных в конце педагогического эксперимента, показал, что в процессе тренировочных занятий в экспериментальной группе значительно повысились показатели физической подготовленности (табл.2).

Таблица 2 - Итоговые показатели скоростно-силовых качеств экспериментальной группы

Упражнения	Экспериментальная
Непрерывный бег в свободном темпе, м	553,9±6,6
Челночный бег 3x10 м, с	10,3±0,1
Бег 30 м	13,3±0,1
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	1,5±0,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29,0±1,9
Подъем туловища из положения лежа на полу, кол-во раз	18,8±1,2
Прыжок в длину с места, см	39,8±1,3

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной группы по контрольным упражнениям выявило наибольшее улучшение результатов в тестах прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, что показывает эффективность примененной методики, направленной на развитие физических качеств у детей 5–6 лет (рис.).

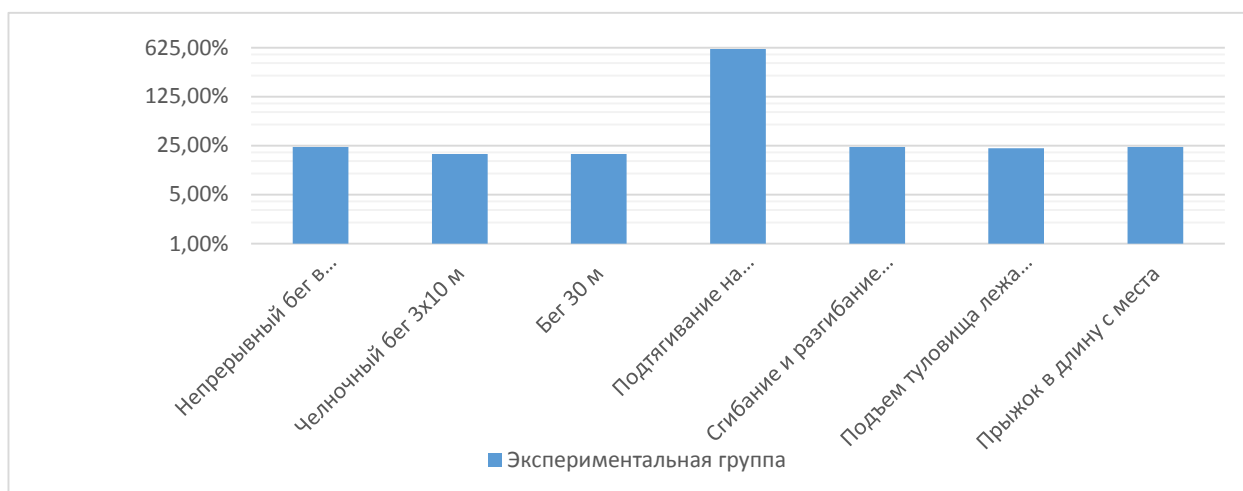


Рисунок - Прирост показателей физических качеств детей 5-6 лет, в %

Результаты тестирования показали, что показатели у занимающихся в экспериментальной группе, оказались выше, чем до занятий, проводимых по традиционной методике.

**Заключение.** В ходе исследования разработана и экспериментально доказана эффективность методики развития физических качеств старших дошкольников, занимающихся тхэквондо, включающая целенаправленное использование системы подвижных игр для развития физических качеств, создающих предпосылки для более эффективного усвоения навыков ведения единоборства. Результаты экспериментального исследования расширяют возможности повышения эффективности процесса развития физических качеств у детей дошкольного возраста и могут быть использованы в работе педагогов ДОУ.

### ***Список литературы:***

1. Бакулев, С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С/Т/ Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-thekvondistov> (дата обращения: 12.11.2022).
2. Миньковская, У.Н. Детский фитнес как нетрадиционная форма оздоровления детей старшего дошкольного возраста / У.Н. Миньковская, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.): сборник статей. В 2 т. Т.2. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2019. – С. 32-37.
3. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова. – Москва: «Флинта». - 2019.

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ СПО

*Якимова А.О.*

*магистрант*

*Богданов В.В.*

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается эффективность повышения уровня физической подготовленности с использованием средств ушу на занятиях физической культурой у учащихся организаций, реализующих среднее профессиональное образование.

**Ключевые слова.** Ушу, методика, СПО, студенты, физическая подготовленность, физические качества.

**Актуальность.** Целью развития системы среднего профессионального образования является обеспечение экономики страны квалифицированными кадрами, формирование кадрового потенциала, способного конкурировать со специалистами аналогичной квалификации на мировом уровне, для реализации задач роста и повышения конкурентоспособности российской экономики [2].

Интенсификация процесса обучения в организациях, реализующих программы среднего профессионального образования (СПО), активное внедрение компьютерных технологий в учебный процесс, необходимость проводить больше времени в условиях гиподинамии создают повышенные нагрузки на организм подростков, что плохо сказывается на состоянии их здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии. В результате нехватки двигательной активности снижается умственная работоспособность молодёжи, а долгие эмоциональные перенапряжения ведут к быстрой утомляемости организма.

Ухудшение состояния здоровья студентов, приводит к необходимости поиска новых средств и методов, позволяющих укреплять физическое и духовное здоровье молодежи.

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент нашего исследования проводился на базе ОГБ ПОУ «Димитровградский техникум профессиональных технологий имени Героя Советского Союза М.С. Чернова» г. Димитровград. В эксперименте принимали участие 25 учащихся 1 курса в возрасте 16-17 лет. Были созданы: первая группа (контрольная, КГ) испытуемых – 12 учащихся, обучавшихся по стандартной программе учебной дисциплины «Физическая культура»; вторая группа (экспериментальная, ЭГ) – 13 учащихся, обучавшихся по разработанной нами методике, с использованием элементов ушу в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утв. приказом Министерства

спорта РФ от 30.06.2021г. №501) [4]. Обе группы занимались в урочное время в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016г. №50) [3]. Всего было проведено 35 занятий.

**Цель исследования:** повышение уровня физической подготовленности учащихся организаций СПО применением средств ушу на занятиях физической культурой.

**Результаты исследования.** Ряд специалистов по ушу советуют использовать средства данной оздоровительной гимнастики в интегративных формах: физической культуры; утренняя гимнастика; подвижные игры; спортивные досуги; праздники; дни здоровья и т.д. В качестве средств китайской гимнастики можно выделить следующие упражнения: различные виды дыхательных упражнений, различные упражнения в положении сидя и стоя, комплексы упражнений для начинающих и для занимающихся боевыми искусствами («восемь кусков парчи»), упражнения на растяжку [1,5].

По своей направленности занятия физической культурой с элементами ушу можно условно разделить на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). В процессе применения элементов ОФП ушу, занимающиеся укрепляют мышцы, формируют навык правильной осанки, повышают общее самочувствие, развивают уверенность в себе. Средствами ОФП могут являться общеразвивающие упражнения ушу на различные группы мышц, акробатические движения, стретчинг и упражнения на координацию движений. В комплексы физических упражнений оздоровительной гимнастики ушу с целью СФП включают упражнения статического силового характера сюжетной направленности, например, «Плуг», «Пробуждение дракона», а также специальные упражнения, направленные на расслабление, концентрацию внимания, медитации в сочетании со специальным типом дыхания и применение игровых приемов.

Структура учебно-тренировочного занятия ушу основана на традиционной для отечественной системы физического воспитания схеме. Важно четко выделять три части урока: вводную, основную и заключительную часть, т.е. строить занятия по типу урочной формы. Урочная форма работы является наиболее разумной и эффективной, определяя преемственность и взаимное дополнение согласно этапам формирования двигательного навыка, т.е. четко выделяется этап разучивания, закрепления и совершенствования.

В подготовительной части занятия выполнялись комплексы суставной гимнастики, улучшающие готовность организма к нагрузке, а также упражнения на гибкость. В основной части урока применялись изометрические и силовые динамические упражнения. Комплекс упражнений выполнялся с учетом переключения внимания, контролем дыхания и концентрацией на положениях тела. В заключительной части выполнялись дыхательные упражнения, индивидуальный самомассаж, упражнения на расслабление, элементы пассивной медитации [1, 5].

Результатом реализации методики с использованием элементов ушу планировалось повышение уровня физической подготовленности учащихся организаций СПО, как следствие развития физических качеств и интенсификации ведения здорового образа жизни.

Для исследования уровня физической подготовленности нами были проведены контрольные тесты студентов КГ и ЭГ до начала и после окончания эксперимента. Выбор контрольных упражнений основывался на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.06.2021г. №501) [4].

Для определения скоростных качеств применялся тест – бег 30 м, результат измеряется в секундах. Оценка ловкости осуществлялась по результатам теста – челночный бег 3x10 м, результат оценивается в секундах. Гибкость анализировалась по результатам теста – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, результат оценивался в сантиметрах от уровня скамьи. Скоростно-силовые качества отражал тест – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, результат измерялся в см. Для определения силовых качеств применялся тест – подтягивание из виса на перекладине, результат засчитывается в количестве раз. В результате проведенного исследования были получены данные анализа уровня физической подготовленности студентов, приведенные в таблице.

Таблица - Результаты диагностики физической подготовленности студентов 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента

Упражнения (единицы измерения)	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До	После	Прирост значений (%)	До	После	Прирост значений (%)
	эксперимента			эксперимента		
Бег 30 м (с)	6,8±0,12	5,8±0,11	14,7*	6,9±0,11	5,6±0,11	18,84*
Челночный бег 3x10 м (с)	8,5±0,07	7,8±0,09	8,2	8,6±0,08	7,0±0,05	18,60*
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	8,3±0,51	10,2±0,49	22,9*	8,5±0,96	13,5±0,77	58,82*
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	171±1,36	172,6±1,42	0,6	170,5±1,61	176,6±1,45	3,58*
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	9,6±0,78	10,5±0,96	9,4	10,5±0,96	14,1±0,87	34,29*

Примечание: \* - достоверность при уровне значимости  $p < 0,05$ .

Полученные нами экспериментальные данные указывают на достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей всех составляющих физической подготовленности учащихся экспериментальной группы на фоне не столь значительной динамики в результатах тестов учащихся контрольной группы. Достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение скоростных и скоростно-силовых качеств у учащихся экспериментальной группы по результатам контрольных упражнений

после окончания эксперимента в беге на 30м и прыжке в длину с места составляют  $1,30$  секунды (от  $6,9 \pm 0,11$ с до  $5,6 \pm 0,11$ с) и  $6,1$  см (от  $170,5 \pm 1,61$ см до  $176,6 \pm 1,45$ см) соответственно.

Наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается у студентов экспериментальной группы в упражнениях, отражающих рост ловкости, гибкости и силовых качеств. Результаты теста челночный бег  $3 \times 10$ м (показатель ловкости) отражают улучшение на  $1,6$  секунды у учащихся экспериментальной группы, что более чем в два раза отличается от улучшения значения исследуемого показателя у студентов контрольной группы, составляющего  $0,7$  секунды к окончанию эксперимента.

В упражнении «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (показатель гибкости) достоверный прирост ( $p < 0,05$ ) значений в контрольной группе составил  $22,9\%$  (от  $8,3 \pm 0,51$ см до  $10,2 \pm 0,49$ см), а в экспериментальной группе –  $58,82\%$  (от  $8,5 \pm 0,96$ см до  $13,5 \pm 0,77$ см).

Подобная тенденция наблюдается и в изменении результатов упражнения «подтягивание из виса на перекладине», отражающем улучшение силовых качеств у студентов экспериментальной группы почти на  $25\%$  большим значением итоговых результатов, чем у студентов контрольной группы к концу эксперимента.

Мы можем объяснить полученные различия результатов тестирования студентов контрольной и экспериментальной групп к окончанию эксперимента тем, что в работе с учащимися экспериментальной группы активно применялись элементы ушу. Введение в методику преподавания физической культуры элементов ушу было ориентировано на создание условий для совершенствования составляющих физической подготовленности учащихся организаций СПО, на передачу им опыта, знаний и умений в области традиционных восточных единоборств, включение их в процесс самообразования, самовоспитания и самосовершенствования.

**Заключение.** В ходе экспериментальной работы произошли позитивные изменения в состоянии всех анализируемых нами составляющих физической подготовленности у учащихся экспериментальной группы, обучавшихся по разработанной нами методике, с использованием элементов ушу на занятиях физической культурой.

Итоги проведенного исследования указывают, что предложенная нами методика проведения физической культуры с элементами ушу у студентов  $16-17$  лет в условиях организаций СПО способствует более качественному формированию физической подготовленности учащихся, в частности, силовых качеств, гибкости и ловкости. Мы считаем, что внедрение элементов ушу в программу предмета «Физическая культура» должно стать трендом применения современных методик преподавания «Физической культуры» в организациях, реализующих программы среднего профессионального образования.

#### **Список литературы:**

1. Макаров А.В. Влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на здоровье и физическую подготовку студентов / А. В. Макаров // Вестник ВятГАУ, 2012. № 1-3. С. 73-78.

2. Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования. Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.
3. Об утверждении ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки). Приказ Минобрнауки России от 29.01.2016 №50.
4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» Приказ Министерства спорта РФ от 30.06.2021 №501.
5. Черкасов А.Ю. Использование средств ушу в системе физического воспитания студентов в вузе / А.Ю. Черкасов // Наука-2020 – №1 – с.167-175.



## РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Янова М.Г.**

*доктор педагогических наук, профессор*

**Крикунов И.А.**

*магистрант*

**Яхин Т.А.**

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет*

*им. В.П. Астафьева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического анализа особенностей развития физических способностей старших школьников и влияния различных средств общей физической подготовки на оптимизацию стрессовых состояний подростков. Обосновывается, что сочетание упражнений с мячом, прыжками, умеренной силовой подготовки и различных форм беговой подготовки способствуют оптимизировать стрессовые состояния занимающихся. Представленные материалы не претендуют на законченное исследование, а являются основой для дальнейшего анализа.

**Ключевые слова.** Общая физическая подготовка, стресс, внешние стресс-факторы, оптимизация, старшие школьники

**Актуальность.** Задача сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является одной из самых приоритетных в образовании, от решения которой зависит не только здоровье одного конкретного человека, но и населения всей страны в целом. В последние годы именно школьники, особенно старшекласники, испытывают значительные проблемы со здоровьем, прежде всего связанные с нервным напряжением и малоподвижным образом жизни, и, как следствие, низким уровнем общего физического состояния. Перед педагогами по физической культуре и тренерами стоит актуальная задача оптимизации стрессовых состояний старших подростков специально подобранными средствами общей физической подготовки.

**Цель исследования.** Проанализировать особенности развития физических способностей подростков, уточнить содержание, оценить методы и средства и их общей физической подготовки для оптимизации стрессовых состояний старших школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретический анализ особенностей развития физических способностей подростков показал следующее:

- у старших школьников быстрее развиваются координация, сила и скоростно-силовые навыки, нежели скорость и выносливость, и нагрузки на выносливость и силу должны быть самыми продолжительными;

- восстановительные процессы у старшекласников протекают быстрее, чем у взрослых.

Стресс – это неспецифическая адаптационная реакция организма на появившиеся стрессогенные условия – стрессоры. Проявление стресса ощутимо человеком на физиологическом и психологическом (в когнитивном, поведенческом и эмоциональном состоянии) уровнях [2]. Стресс является предметом изучения в контексте становления молодого организма, в том числе его общего физического развития. Эффективно справиться со стрессом помогут физические упражнения общего характера.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на создание высокого уровня общей физической работоспособности и её задачами являются: противодействие негативному воздействию на жизнь и условия труда, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма; тренировка психологических качеств; обеспечение психического и физического заряда, предотвращение развития психического и физического перенапряжения. Следовательно, с помощью правильно организованных занятий и подобранных эффективных методов и средств общей физической подготовки можно результативно решать проблемы оптимизации стрессовых состояний школьников. Даже самая простая зарядка с элементарными упражнениями способна задать эмоциональный тон на весь день. Отметим, что в некоторых странах она является обязательным началом нового дня [1]. Рассмотрим эти средства и упражнения подробнее.

*Силовая подготовка.* Используя силовые упражнения в общей физической подготовке юношей-старшеклассников, нужно помнить, что основной задачей силовой подготовки в этом возрасте является укрепление всех мышечных групп. Возможно использование силовых упражнений средней интенсивности – тяга штанги, приседания со штангой на плечах и пр.

*Выносливость и скорость.* Большинству старших подростков присуща низкая выносливость, а поэтому могут проявляться функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, наблюдается неточное выполнение движений рук и ног, быстрая утомляемость. Поэтому рационально в ОФП старшеклассников использовать различные эстафеты, включающие игровые упражнения с мячом. Также хороший эффект дают темповый бег в чередовании с ходьбой, переменный и повторный бег на различные дистанции.

*Гибкость.* В старшем школьном возрасте развивается менее эффективно. При подборе средств развития гибкости необходимо исключить воздействия, способные нарушить естественное развитие суставов, мышечной и соединительной тканей.

*Ловкость.* Нагрузки координационного характера, направленные на развитие ловкости, должны повышаться постепенно. Это осуществимо в спортивных играх, в выполнении заданий с использованием сложных координационных движений отдельными частями тела, в выполнении движений с различными предметами. Наибольший результат будут давать подвижные спортивные игры, во время которых непрерывно и внезапно будет изменяться ситуация и условия спортивной деятельности, неожиданный переход от одних

действий к другим, когда нужно в кратчайшие сроки решать двигательные задачи.

Вслед за Зуевой К.И., Нугмановым Д.Г., Кадошниковым П. и другими исследователями можно считать справедливым утверждение, что все вышеперечисленные упражнения ОФП дают необходимую для гармоничного развития нагрузку и способствуют оптимизации стрессовых состояний [1-4].

Одновременно и стрессогенным, и оптимизирующим уровень стресса фактором является подготовка к сдаче и сама сдача нормативов ВФСК ГТО. Золотой значок, которым награждаются старшеклассники при выполнении норм, учитывается как дополнительный бонус при поступлении в вуз.

Возрасту 16-17 лет соответствует пятая ступень. Чтобы получить серебряный или бронзовый значок, нужно сдать зачеты по четырем обязательным и двум произвольным видам испытаний. Золотой значок предполагает сдачу четырех обязательных и четырех произвольных нормативов. В обязательные испытания входят: бег на короткую (100 м) дистанцию, бег на длинную (2000-3000 м) дистанцию, подтягивание на перекладине, рывок гири или отжимание, наклоны вперед ниже уровня опоры. В качестве дополнительных испытаний обычно выбирают прыжки, метание мяча, бег на лыжах, плавание, стрельбу [3].

**Заключение.** Общая физическая подготовка старшеклассников с использованием различных форм беговой подготовки в сочетании с упражнениями с мячом, прыжками и умеренной силовой подготовкой, комплексно и системно воздействует на их психическое состояние, а также эффективно снижают уровень стресс-факторов подростков, тем самым оптимизируя их стрессовое состояние.

#### ***Список литературы:***

1. Зуева, К.И. Эстетическая составляющая утренней зарядки с музыкальным сопровождением в детском оздоровительном лагере / К. И. Зуева, Е. В. Скоробогатова, Н. Е. Строгова // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии: Сб. науч. тр. конф. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 178-182.
2. Нугманов, Д. Г. Исследование стресс-реакций и внешних факторов стресса в спортивной деятельности (теоретические и практические аспекты) / Д.Г. Нигманов // Акмеология. – 2019. – № 1. – С. 48-54.
3. Кадошников, П. Что такое ОФП / П. Кадошников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://mma.metaratings.ru/wiki/chto-takoe-ofp/> (дата обращения 28.10.2022)
4. Фарфель, В.С. Физиология человека (с основами биохимии): учебно-методическое пособие / В.С. Фарфель, Я.М. Коц. – Новосибирск, 2014. – 61 с
5. Чернова, М.Б. Функциональное состояние школьников 14-15 лет в зависимости от двигательной подготовленности / М.Б. Чернова // Новые исследования. – 2017. - №10. – С. 45-49.

**РАЗДЕЛ 2 - НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ  
ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

УДК 372.857

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ  
БИОЛОГИИ**

*Белоголовая М.С.*

*учитель биологии первой категории  
ГУО “Средняя школа №23 им. Ф.П. Гудея”  
Гродно, Республика Беларусь*

*Аннотация.* В статье рассматриваются методы и приемы организации работы на уроках биологии с целью формирования основ здоровьесбережения.

*Ключевые слова.* Здоровьесбережение, физминутка, интерактивные игры.

**Актуальность.** Учеными установлено, что здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% от окружающей среды, на 20% от состояния здоровья, обусловленного генетическим фактором, и только на 8-10% от деятельности системы здравоохранения и служб медицинских учреждений [1].

В настоящее время в учреждениях образования большое внимание уделяется системе мероприятий, направленных на укрепление и профилактику различных отклонений в состоянии здоровья учащихся, подчеркивается необходимость как можно больше внимания уделять укреплению здоровья школьников не только на занятиях физической культурой, но и на других уроках. Необходимо направлять деятельность учащихся на сохранение, восстановление, укрепление здоровья и ведение здорового образа жизни.

**Цель исследования** - выявление методов и приемов использования здоровьесберегающих технологий на уроках биологии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из важнейших составляющих физического развития и здоровьесбережения детей является физическое воспитание, которое проводится в образовательных учреждениях и включает в себя:

- обязательные занятия физической культурой (согласно расписанию);
- сдачу различных нормативов;

- малые формы физического воспитания (утренняя гимнастика перед началом уроков в школе, динамические паузы-физкультминутки, динамические перемены)

- использование здоровьесберегающих технологий обучения.

Необходимо выделить следующие методы и приемы физического воспитания и формирования основ здоровьесбережения, которые целесообразно применять на уроках биологии.

В начале урока очень важно учащихся мотивировать на положительные эмоции, на успех, настроить на реализацию своего потенциала. Для этого предлагаем в начале урока несколько упражнений релаксации. Это занимает 1-2 минуты, но положительный эффект урока гарантирован. Минуты релаксации используем и на протяжении всего урока. Они позволяют на уроке быстро переключаться с одной формы работы на другую. Это позволяет не только изучать биологию, но и получать колоссальный эмоциональный настрой.

Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика высказать свою точку зрения, тактичные исправления допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, юмор или небольшое историческое отступление – приемы, которыми возможно пользоваться для раскрытия способностей каждого школьника [1].

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний. Большой простор для формирования эмоционального настроения дает применение фрагментов видеofilмов на уроках, красивая музыка, чтение стихов. Все это способствует переключению каналов восприятия информации.

На уроке каждый учащийся должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, комфортно, и создание таких условий - главная задача учителя. Эту задачу реализуем посредством выполнения следующих гигиенических условий:

- температуру и свежесть воздуха: время проветривания кабинета зависит от температуры воздуха на улице;

- рациональность освещения класса и доски;

- исключить монотонные звуковые раздражители.

На каждом уроке проводим физкультминутки. Для эффективного обучения используем тренажер для глаз с целью коррекции зрения учащихся. Он служит не только для профилактики нарушения зрения, но и благоприятен при неврозах.

Интересно и содержательно использование последующей физминутки на уроке биологии в 9 классе при изучении темы “Понятие о рациональном питании”. Например. “Акция - антиреклама” (инсценировка и обсуждение ситуации).

- Здравствуй! Это “Акция - антиреклама”.

- Я решила похудеть и уменьшить потребление жирных продуктов, заменив их на белковые... Проблема в том, что я очень занята, поэтому часто приходится, есть вареную колбасу, сосиски и сардельки.

- Вы действительно считаете, что это белковые продукты с низким содержанием жира?

- Да, это ведь мясные продукты. А мясо - это же белок!

- На самом деле такие продукты содержат 40-50% жира, замаскированного под мясной фарш, 25-35% углеводов в виде крахмала, соевой муки, 15-35% белка. Возьмем салфетку и нанесем на пронумерованные поля продукты: вареную колбасу, печенье, майонез, халву, морковь, капусту, хлеб, сосиски. Жирное пятно на бумаге – это свидетельство содержания скрытых жиров.

Учащийся демонстрирует результат опыта. Очевидно высокое содержание жиров в майонезе, сливочном масле, вареной колбасе, сосисках. Не содержится жиров в моркови и капусте.

- Вы еще верите, что сосиски – это диетический продукт? Тогда мы идем к вам! [2].

Такая физминутка содействует формированию навыков здорового образа жизни, основ рационального питания, что необходимо для здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологий на уроках биологии включают в себя создание здорового психологического климата на занятиях, повышение интереса к предмету. В связи с этим очень важно чередовать в процессе изучения темы различные виды деятельности, применять методы, активизирующие инициативу и творческое самовыражение учащихся.

Для усвоения учащимися 10 класса основных биотических взаимоотношений популяций в экосистемах используем сюжетно-ролевую игру. Такая форма работы позволяет изучить необходимые понятия, проявить не только интеллектуальные знания, но и творческие, артистические способности в процессе интересно организованной деятельности. Для учащихся класса создается позитивный эмоциональный настрой. Школьники с легкостью выполняют задания централизованного тестирования по биологии по изученной теме.

Например, ниже приведен сюжет ролевой игры "Красная шапочка"

На стуле сидит волк. За дверью слышится песенка Красной шапочки. Стук в дверь. Волк спрашивает:

- Кто там?

- Это я, ваша внучка Красная шапочка, принесла вам пирожки.

- Дерни за веревочку – дверь и откроется.

- Здравствуйте, бабушка!

- Здравствуй, внученька!

- Бабушка, а почему у вас такие большие уши?

- Чтобы лучше тебя слышать, внученька.

- Бабушка, а почему у вас такие большие глаза?

- Чтобы лучше видеть тебя, внученька.

- А почему у вас такие большие ноги?

- Чтобы тебя догнать.
- А почему у вас такие большие зубы?
- Чтобы тебя съесть, вуз-чень-ка!

При помощи использования наглядности, творческих заданий, увлекательных упражнений, игровых ситуаций и различных форм уроков происходит развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков, двигательной активности и концентрации внимания, снижается психоэмоциональное напряжение. Включаясь в творческий процесс, школьники меньше устают, а применение компьютерных технологий повышает заинтересованность школьников, улучшает качество восприятия материала.

Эффективно использовать соревновательный брейн-ринг «Бег с барьерами» для отработки практических навыков решения генетических задач в 11 классе. Такая форма работы дает возможность самостоятельно получать знания и активно их использовать на практике при решении различных проблем и задач, уметь преодолевать трудности; быстро находить контакт со всеми участниками процесса обучения.

В результате проведенного брейн-ринга, можно оценить уровень сформированности практических навыков по решению генетических задач. При возникновении трудностей каждый учащийся может обратиться за помощью-консультацией к учителю или однокласснику. Ученики работают умственно, имеют возможность перемещаться по классу, что снижает риск переутомления [3].

Для закрепления изученного материала используем интерактивную игру "четыре угла" - например, каждому раздаем карточки с названием плода (тема "плоды", 7 класс). По команде ученики должны занять место в сигнальном угле.

- \* Красный угол-сухой многосемянный плод,
- \* желтый угол-сухой односемянный плод,
- \* синий угол-сочный односемянный плод,
- \* Зеленый угол-сочный многосемянный плод.

Ученик, которому трудно определиться с ответом, может занять место в середине класса. Учащиеся обсуждают, какие признаки объединили их плоды в одну группу, сообщают об этом всему классу.

Игра дает возможность ученикам поработать индивидуально, а также в парах или группах, если возникла потребность в определении необходимых знаний. Задание предотвращает переутомление, создает позитивный настрой, развивает умение оказывать помощь однокласснику.

Физическая культура объединяет многие компоненты здорового образа жизни: культуру двигательной активности, гигиенические основы физической культуры; обучение рациональному дыханию, питанию, системе массажа, закаливанию, медиации, использование факторов природы, умение снимать нервное напряжение (аутогенная тренировка). Если раньше сущность здоровья молодого человека рассматривалась только с позиции научного знания, то современный уровень развития науки, культуры, социума представляет рассмотрение сущности здоровья и здорового образа жизни подрастающего

молодого поколения с духовной позиции в единстве с научной и культурологической, что можно говорить о системности и целостности [4].

Во время знакомства учеников со строением опорно-двигательной системы раскрываем школьникам значение физических упражнений для их развития, применяем некоторые виды упражнений на уроке, показывая тесную связь между теорией и практикой. Изучая дыхательную систему, вместе со школьниками тренируем дыхание, а при ознакомлении на уроках биологии с пищеварительной системой знакомим учащихся с составом пищевых продуктов и их энергетической ценностью.

Особое внимание уделяем нормированию домашних заданий, не допускаем перегрузок, учитываем уровень сложности и объем заданий. Основные упражнения разбираем и выполняем во время урока, а в качестве домашнего задания предлагаем задания на повторение.

**Заключение.** Развитие современного общества сопровождается необходимостью пристально взглянуть на проблему здоровья детей и молодежи. Поэтому проведение на уроках физминуток, применение активных методов и приемов обучения, сохранение позитивного психологического комфорта способствует не только усвоению изучаемой темы, но физическому воспитанию и сбережению здоровья школьников.

#### ***Список литературы:***

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Машенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Наumenко // Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
3. Завьялов, Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 2–4.
4. Каченовский, М.Б. Психодуховное самооздоровление: рекомендации по использованию принципов самооздоровления в педагогике / М.Б. Каченовский, К.В. Сельченок, Н.А. Сельченок. – Минск: НИО, 1993. – 69 с. [и др.]. – Минск: Тесей, 1999. – Ч. 2. – С. 245–246.



## РОЛЬ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛИЦЕЯ МЧС БЕЛАРУСИ

*Бобылев А.С.*

*старший преподаватель*

*Васильцов В.И.*

*старший преподаватель*

*Михалевич В.А.*

*начальник учебно-методического отдела*

*филиала «Институт профессионального образования»*

*Университета гражданской защиты МЧС Беларуси*

*Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы формирования профессионального самоопределения личности обучающихся Государственного учреждения образования «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» (далее – Лицей МЧС) под влиянием физической подготовки профессионально-прикладной направленности. Отдельное внимание уделяется роли пожарно-спасательного спорта.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, практико-ориентированная среда, Лицей МЧС, пожарно-спасательный спорт, профессиональное самоопределение.

**Актуальность.** Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30 ноября 2021 г. была утверждена Концепция развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года. Приоритетными задачами Концепции являются: подготовка выпускников учреждений общего среднего образования к осознанному выбору профессии и продолжению образования на протяжении всей жизни, создание в учреждениях общего среднего образования практико-ориентированной среды, обеспечение успешной социализации учащихся в условиях цифрового общества [3]. Таким образом, актуальность проблемы формирования профессионального самоопределения возводится в число приоритетных задач учреждений образования.

Следует отметить, что проблеме профессионального самоопределения личности обучающихся и построения воспитательной работы, направленной на становление профессионально ориентированной личности в условиях кадетских и суворовских училищ посвящены многочисленные исследования. Авторы описывают особенности организации образовательного и воспитательного процессов учреждений образования военного профиля и предлагают методики совершенствования патриотического и нравственного воспитания в кадетских корпусах и суворовских училищах. Так, например, А.Ю. Асриев акцентирует внимание на внедрение в воспитательный процесс военных училищ педагогического сопровождения, при котором педагогические взаимодействия направлены на развитие когнитивного компонента военно-профессиональной направленности (знания и представления о видах воинского труда и воинских

специальностях), что и формирует готовность к выбору военной профессии [1]. В.Ю. Ромайкин определяет закономерности формирования воспитывающей среды и ее составляющих на основе исследований социального опыта обучающихся, их потребностей и интересов [5].

**Цель исследования.** Положения новой Концепции развития системы образования Республики Беларусь и актуальность проблемы профессионального самоопределения сформировали цель исследования – на примере Лицея МЧС теоретически обосновать и доказать, что целенаправленное применение физических упражнений, а также специализированных упражнений пожарно-спасательного спорта в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» эффективно влияет на формирование у обучающихся профессионально-значимых знаний, физических и психических качеств, двигательных умений и навыков, повышает интерес к специальностям для органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь (далее – ОПЧС) и способствует профессиональному самоопределению обучающихся. Система организации физической подготовки, средства и методы физического воспитания направлены на подготовку выпускников Лицея МЧС к поступлению в учреждения высшего образования силового блока, при этом общая физкультурная направленность предмета «Физическая культура» сохраняется, а показатели общей физической подготовленности не ухудшаются.

**Методы исследования.** Для достижения цели использовались следующие методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Лицей МЧС является учреждением общего среднего образования, в котором осуществляется практическая реализация социального заказа на подготовку выпускников учреждения образования, готовых к дальнейшему продолжению образования по специальностям для ОПЧС, по специальностям военного образования для Вооруженных Сил, других войск и воинских формирований, осознанному выбору профессии военного направления. Организация образовательного процесса в Лицее МЧС осуществляется по программам общего среднего образования с изучением отдельных учебных предметов на повышенном уровне [4].

Одним из аспектов образовательной деятельности Лицея МЧС в формировании профессионального самоопределения обучающихся является использование профильно-ориентированной подготовки путем проведения специализированных факультативных занятий, таких как: «Основы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Аварийно-спасательная подготовка», «Пожарно-спасательный спорт» [4].

Необходимо отметить, что физическая подготовка в учреждениях образования МЧС направлена на решение общих и специальных задач, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке, потребности в

регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта на протяжении всей службы. Неотъемлемой частью образования и воспитания обучающихся Лицея МЧС является физическая культура, так как при поступлении в учреждения высшего образования силового блока абитуриенты проходят оценку уровня физической подготовленности в соответствии с нормативами и порядком выполнения упражнений, определенными Порядком приема в учреждения образования силового блока. Следовательно, одной из задач преподавателей физической культуры Лицея МЧС является подготовка выпускников к сдаче нормативов по физической подготовке на высоком уровне.

Особенностью реализации образовательной программы по предмету «Физическая культура» в Лицее МЧС является внедрение входного, промежуточного и итогового контроля по физической подготовке в соответствии с нормативами, установленными Инструкцией о порядке отбора кандидатов на службу в ОПЧС, утвержденной приказом МЧС от 22 апреля 2013 г. № 108 и Положением о прохождении службы в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям, утвержденным Указом Президента Республики Беларусь от 11 января 2013 г. № 22 [2]. Обучающиеся учреждений образования МЧС на зачетах и экзаменах оцениваются по трем - пяти упражнениям, характеризующим различные физические качества и специальные навыки. Таким образом, физическая культура в Лицее МЧС выполняет не только роль образовательного предмета с соответствующими задачами, но и раскрывает свой профильно-ориентированный потенциал, формируя у обучающихся понятие о физической подготовке как элементе боевой подготовки ОПЧС.

Следует отметить, что в Лицее МЧС созданы благоприятные условия для занятий спортом. Организована работа спортивных секций по видам спорта: плавание, футбол, волейбол, самбо, тяжелая атлетика, многоборье. Еще одним аспектом воспитательной и образовательной деятельности Лицея МЧС в контексте профессиональной ориентации обучающихся выступает спортивно-массовая работа, в частности, пожарно-спасательный спорт.

В ходе исследования был проведен анализ выбора и динамики посещения спортивных секций обучающимися Лицея МЧС и их анкетный опрос. Результаты показывают, что занятиями в секциях охвачено 100 % обучающихся. Обучающиеся 1-го курса выбирают игровые виды спорта и плавание, что вероятнее всего обусловлено социально-психологической адаптацией в новом коллективе. У обучающихся 2-4 курсов доминирующим условием выбора секции является ориентация на будущую специальность. Для обучающихся лицея – это направление деятельности Министерства по чрезвычайным ситуациям, поэтому предпочтение отдается секции «Пожарно-спасательный спорт». Для обучающихся выпускного 5-го курса приоритетной является задача поступить в учреждения высшего образования.

Выбор спортивной секции также связан с профессиональным самоопределением и подготовкой к сдаче вступительных испытаний по физической подготовке. Предпочтение отдается пожарно-спасательному спорту, так как элементы и упражнения пожарно-спасательного спорта наилучшим

образом моделируют практические действия ликвидации чрезвычайных ситуаций. Средства и методы подготовки, применяемые в учебно-тренировочном процессе секции по пожарно-спасательному спорту направлены на комплексное развитие скоростно-силовых и координационных качеств, что наилучшим образом способствует повышению уровня физической подготовки обучающихся. 92% занимающихся в секции по пожарно-спасательному спорту отмечают, что высокий уровень подготовки и уверенность в получении отличной оценки при сдаче всех нормативов по физической подготовке во вступительных испытаниях способствовали окончательному принятию решения в выборе профессии «Инженер по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

Также необходимо отметить, что в секции пожарно-спасательного спорта начинают активно заниматься также те обучающиеся 4-5 курсов Лицея МЧС, у которых уровень физической подготовки находится на низком уровне. Анализ журналов посещения секции пожарно-спасательного спорта показал, что секцию со второй четверти 5-го курса начинают посещать обучающиеся, которые ранее не занимались пожарно-спасательным спортом (20 % из них показывают неудовлетворительные результаты при прохождении промежуточного контроля физической подготовки), а также возвращаются к занятиям те обучающиеся, которые начинали заниматься ранее, но затем по определенным причинам прекратили. В таблице показаны результаты поступления выпускников Лицея МЧС с 2008 по 2021 год.

Таблица - Результаты поступления выпускников лицея МЧС  
с 2008 по 2021 год

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси	Военная академия РБ, военные факультеты УВО, Академия МВД РБ	Гражданские УВО	Не поступили
50.46 %	15.96 %	30.83 %	2.75 %

Из анализа приведенных данных можно сделать вывод, что 66.42 % выпускников Лицея МЧС поступают в учреждения высшего образования силового блока.

**Заключение.** Таким образом, правильно построенная система организации физической подготовки и пожарно-спасательный спорт оказывают влияние не только на формирование и развитие физических качеств, обучающихся Лицея МЧС, но и способствуют их профессиональному самоопределению к прохождению службы в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям.

#### **Список литературы:**

1. Асриев, А.Ю. Технология педагогического сопровождения развития военно-профессиональной направленности воспитанников суворовских училищ и кадетских корпусов: автореф. дис. ...канд. пед. наук :13.00.01 / А.Ю. Асриев. – Омск, 2008. – 28 с.

2. Инструкция о порядке отбора кандидатов на службу в органы и подразделения по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: Приказ Министерства по чрезвычайным ситуациям № 108 от 22.04.2013 // Кодексы, законы и законодательные документы Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа [https://belzakon.net/Законодательство/Постановление Министерства труда РБ](https://belzakon.net/Законодательство/Постановление_Министерства_труда_РБ) . – Дата доступа : 21.01.2022.
3. О Концепции развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года : Постановление Совета Министров Республики Беларусь № 683 от 30.11.2021 // Кодексы, законы и законодательные документы Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа [https://belzakon.net/Законодательство/Постановление Министерства труда РБ](https://belzakon.net/Законодательство/Постановление_Министерства_труда_РБ) . – Дата доступа : 21.01.2022.
4. Официальный интернет-портал Государственного учреждения образования «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа : <https://liceumes.by/> – Дата доступа : 28.01.2022.
5. Ромайкин, В.Ю. Формирование воспитывающей среды кадетского корпуса: автореф. дис. ...канд. пед. наук :13.00.01 / В.Ю. Ромайкин. – Ярославль, 2004. – 29 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ  
МЧС БЕЛАУРСИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»**

*Васильцов В.И.*

*старший преподаватель*

*Бобылев А.С.*

*старший преподаватель*

*Гавриловец В.Г.*

*старший преподаватель*

*филиала «Институт профессионального образования»*

*Университета гражданской защиты МЧС Беларуси*

*Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье обобщен опыт формирования профессиональных навыков ликвидации чрезвычайных ситуаций у обучающихся филиала «Институт профессионального образования» Университета гражданской защиты МЧС Беларуси при изучении учебной дисциплины «Пожарно-спасательный спорт».

**Ключевые слова.** Профессиональный навык, пожарно-спасательный спорт, органы и подразделения по чрезвычайным ситуациям, ликвидация чрезвычайных ситуаций, подготовка специалистов.

**Актуальность.** Профессиональная деятельность специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям (далее – ОПЧС) связана, прежде всего, с локализацией и ликвидацией различных видов пожаров и спасением людей. В связи с этим, условия и характер труда специалистов ОПЧС предъявляют повышенные требования к уровню подготовки [3]. Во время ликвидации пожара от работника ОПЧС требуется оценка обстановки, проведение разведки, расчет необходимых сил и средств тушения, определение границ распространения огня и основных участков борьбы с пожаром с учетом имеющихся сил и средств, слаженная работа в команде, умение владеть средствами пожаротушения. От уровня подготовки зависит не только эффективность работы каждого члена команды, но и успех подразделения в целом. Следует также отметить, что профессиональная деятельность пожарного также сопряжена с высокими физическими нагрузками, поэтому вопросы физической подготовки, а также развитие профессиональных навыков, являются важными аспектами подготовки специалистов в учреждениях высшего образования Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь (далее – МЧС). В соответствии с требованиями учебного плана специальности 1-94 01 01 – «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» физическая подготовка обучающихся осуществляется в рамках освоения модуля «Спортивный», который включает дисциплины «Физическая подготовка» и «Пожарно-спасательный спорт».

Исследования последних лет обосновывают высокий эффект влияния профессионально-прикладной физической подготовки на формирование профессионально важных качеств у обучающихся в учреждениях высшего образования МЧС [2, 3, 4].

Между тем, проведенный анализ литературы свидетельствует об отсутствии научного обоснования применения элементов пожарно-спасательного спорта для формирования профессиональных навыков ликвидации чрезвычайных ситуаций.

**Цель исследования.** Научное обоснование и проверка эффективности применения элементов пожарно-спасательного спорта при формировании профессиональных навыков, обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для достижения цели использовались следующие методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, тестирование сформированности профессиональных навыков, педагогический эксперимент.

Проверка эффективности применения элементов пожарно-спасательного спорта при формировании профессиональных навыков специалистов по ликвидации чрезвычайных ситуаций осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился на базе филиала «Институт профессионального образования» Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. В исследовании приняли участие 90 обучающихся 1-го курса инженерного факультета.

В ходе проведенного исследования было установлено, что использование элементов пожарно-спасательного спорта при освоении содержания образовательного модуля «Спортивный», моделирующих практические действия при ликвидации чрезвычайных ситуаций, является главным фактором, определяющим высокий уровень готовности специалистов к выполнению боевых задач.

Таблица 1- Соответствие основных упражнений пожарно-спасательного спорта профессиональным навыкам для ликвидации чрезвычайных ситуаций

Упражнение пожарно-спасательного спорта	Формируемый навык
Преодоление 100-метровой полосы препятствия	- навыки работы с пожарными рукавами (подхват, переноска, раскатывание в рукавные линии, соединение головок рукавов, присоединение рукавной линии к разветвлению); - преодоление препятствий
Подъем по штурмовой лестнице в окна этажей учебной башни	- навык работы со штурмовой лестницей (переноска, установка); - преодоление оконного проема; - проведение спасательных операций на высоте (на пожарной лестнице, крышах зданий и сооружений)
Пожарная эстафета 4x100 метров	- навык работы с лестницей-палкой (подхват, установка); - навыки работы со средствами пожаротушения (подхват, переноска огнетушителя, ликвидация очага горения)
Боевое развертывание от мотопомпы	- навыки укладки и установки пожарно-технического оборудования; - навык согласованной работы в команде.

На основании данного утверждения элементы пожарно-спасательного спорта, осваиваемые в ходе изучения дисциплины «Пожарно-спасательный спорт», соотнесены с соответствующими навыками, необходимыми для ликвидации чрезвычайных ситуаций. Результаты представлены в таблице.

В процессе дальнейшего исследования были определены психолого-педагогические условия, обосновывающие целесообразность использования элементов пожарно-спасательного спорта для формирования профессиональных навыков специалистов по ликвидации чрезвычайных ситуаций и повышения эффективности процесса подготовки обучающихся к выполнению боевых задач [1]:

- соответствие элементов пожарно-спасательного спорта профессиональным действиям при ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- соответствие нагрузки при проведении занятий требованиям к функциональному состоянию организма при ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- материально-техническое обеспечение занятий;
- морально-психологический климат в учебном взводе, развитые чувства взаимопомощи и взаимовыручки в коллективе;
- уровень методической подготовки преподавателей.

Организация педагогического эксперимента также включала в себя изучение исходного и конечного уровней сформированности профессиональных навыков обучающихся 1-го курса филиала «Институт профессионального образования» Университета гражданской защиты МЧС Беларуси; формирование и отработку навыков при освоении учебной дисциплины «Пожарно-спасательный спорт»; совершенствование и контроль навыков на практических занятиях на базе учебной аварийно-спасательной части филиала «Институт профессионального образования» Университета гражданской защиты МЧС Беларуси и в ходе пожарно-тактических учений.

Следует отметить, что по окончании педагогического эксперимента только 18,9% испытуемых контрольной группы имели высокий уровень развития профессиональных навыков, а в экспериментальной группе эта величина составила 47,2%.

**Заключение.** Таким образом, применение элементов пожарно-спасательного спорта обеспечивает высокий уровень сформированности профессиональных навыков ликвидации чрезвычайных ситуаций.

#### *Список литературы:*

1. Алдошина, Е.А. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе профессиональной подготовки членов добровольных пожарных дружин сельскохозяйственных объектов / Е.А. Алдошина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 3-6.
2. Дубровская, Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа для формирования практических компетенций обучающихся в вузах силовых ведомств (на примере вузов МЧС России) / Ю.А. Дубровская, Л.В. Пихконен // Образование. Наука. Научные кадры. – 2019. – № 4. – С. 174–181.



3. Матвейчев, В.Н. Теоретические и методологические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки пожарных и спасателей / В.Н. Матвейчев [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность : сб. материалов междунар. науч.- практ. конф., посвященной году гражданской обороны, 29–30 ноября 2017 г. – Иваново, 2017 – С. 678–680.
4. Уколов, А.В. О влиянии профессионально-прикладной физической подготовки на формирование профессионально важных качеств обучающихся с Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России / А.В. Уколов // Теория и практика образования в современном мире: сб. материалов IV междунар. науч.- практ. конф., январь 2014 г. – Санкт-Петербург, 2014 – С. 138-141.

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Дубовик А.В.*

*аспирант*

*Горская И.Ю.*

*доктор педагогических наук, профессор,*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Омск, Россия*

**Аннотация.** Целью исследований являлось выявление эффективности разработанной комплексной методики оздоровительных занятий для сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста. Представлен анализ эффектов проведенного эксперимента, заключающихся в приростах показателей функционального состояния и физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Физическая подготовленность, оздоровительные занятия, сотрудники сферы информационных технологий.

**Актуальность.** Пропаганда физической культуры является важным рычагом формирования стойкой потребности в физическом совершенствовании и укреплении здоровья. Преодоление низкой потребности у населения занятий физической культурой является одной из основных задач оздоровительной культуры [3]. Содержание стандартных программ в фитнес-клубах в настоящее время не до конца решает проблему решения оздоровительных задач, особенно по отношению к людям зрелого возраста [2]. В том числе, данная проблема касается и сотрудников сферы информационных технологий (ИТ). Оздоровительная направленность физкультурных занятий характеризуется тем, что они должны обеспечивать выполнение профилактической функции, а также гармонично развивать физическую подготовленность [4]. Из этого следует, что при помощи физической культуры необходимо компенсировать недостаточную двигательную активность, а также дисгармоничность физического состояния, которая возникает в современных условиях интеллектуального труда. Оздоровительный эффект физических упражнений возможен только при условии адекватно подобранной нагрузки, с учетом особенностей контингента. Также, помимо оздоровительного эффекта, физические упражнения оказывают тренирующие влияние на организм человека, при этом повышается умственная работоспособность [1].

**Цель исследования** – анализ эффектов применения комплексной методики оздоровительных занятий для сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста была разработана комплексная методика, имеющая оздоровительную направленность, а также оказывающая профилактическое действие в связи с особенностями их

трудовой деятельности и учетом неблагоприятных факторов труда. При определении соотношения средств разной направленности, мы опирались на результаты предварительного исследования. Было определено физическое состояние и уровень подготовленности данного контингента. У женщин было выявлено снижение следующих показателей: координационные способности в среднем относительно нормы снижены на 49% во всех возрастных группах, силовые способности на 30%, скоростно-силовые способности на 30%, а показатели выносливости ниже средневозрастных норм на 9%. У мужчин показатели координационных способностей снижены на 30%, гибкость была ниже нормы у 66% испытуемых, скоростно-силовые способности ниже на 16%, показатели силовой выносливости были снижены на 14%, а силовые способности ниже на 10%. Также был выявлен посредственный уровень пробы Руфье, как у мужчин, так и у женщин, что свидетельствует о недостаточном уровне работоспособности сердца при физических нагрузках. При изучении психомоторных показателей у сотрудников сферы информационных технологий у женщин были выявлены сниженные показатели реакций на простые и сложные раздражители. У мужчин показатели были ниже нормы в тестах определения времени реакции на звук, реакции на движущийся объект. Для учета особенностей контингента работников сферы ИТ использовался дифференцированный подход, который позволяет дозировать нагрузку и учитывать различный уровень физической подготовки у лиц разного пола.

Для выявления эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 48 сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста: экспериментальная группа состояла из 24 человек (12 мужчин, 12 женщин), контрольная группа – 24 человека (12 мужчин, 12 женщин). В экспериментальной группе сотрудники занимались по предложенной нами методике, контрольная группа женщин занималась йогой, а контрольная группа мужчин занималась ОФП в тренажерном зале в аналогичном режиме (3 занятия в неделю по 60 мин в течение 9 месяцев). Сотрудники обеих групп достоверно не отличались по уровню физической подготовленности, психомоторных показателей, функциональному состоянию до проведения педагогического эксперимента ( $p \leq 0,05$ ). В ходе сравнительного анализа результатов эксперимента были выявлены достоверные различия по большинству изучаемых показателей физического состояния между группами ЭГ И КГ у сотрудников сферы информационных технологий первого периода после педагогического эксперимента ( $P \leq 0,05$ ).

В процессе педагогического эксперимента в ЭГ женщин - сотрудников статистически значимые изменения произошли в следующих показателях функционального состояния: проба Генчи прирост составил 45,5%, относительно начала эксперимента. Достоверное различие было отмечено в показателе индекс Брока-Бругше и снижение веса на 7,9% (таблица 1). Силовые способности (динамометрия правой и левой руки) в экспериментальной группе также достоверно имели прирост 19,8% и 25,5%. Показатели гибкости у женщин

в ЭГ увеличилось на 34,7%. Показатель в тесте «поднятие корпуса» вырос на 17,71%, что свидетельствует о большей силовой выносливости женщин ЭГ в сравнении с КГ. Показатель координационных способностей (проба Ромберга, пятточно-носочная поза) вырос у женщин ЭГ по сравнению с показателем в начале эксперимента на 46,7%. Психофизиологические показатели у женщин ЭГ также имели положительную динамику и достоверный прирост (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели морфофункционального статуса женщин-сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста до и после эксперимента ( $M \pm \sigma$ )

Показатель, ед.измерения	До эксперимента		После эксперимента			
	ЭГ	КГ	ЭГ	$\Delta\%$	КГ	$\Delta\%$
ЖЕЛ,л	2,9 $\pm$ 0,4	2,8 $\pm$ 0,3	3 $\pm$ 0,5	3,4	2,9 $\pm$ 0,2	3,5
Проба Штанге, с	31 $\pm$ 5,7	34,3 $\pm$ 2,8	36,1 $\pm$ 2,1	15,2 <sup>^</sup>	34,2 $\pm$ 2,5	0,3
Проба Генчи, с	19,5 $\pm$ 3,3	22 $\pm$ 2,3	31 $\pm$ 4,5	45,5* <sup>^</sup>	23 $\pm$ 2,1	4,4
Проба Руфье	10,8 $\pm$ 3,1	12,3 $\pm$ 3,4	9,8 $\pm$ 2,5	9,7 <sup>^</sup>	12,7 $\pm$ 3,9	3,2
Индекс Кетле	23,7 $\pm$ 3,5	22,4 $\pm$ 2	21,1 $\pm$ 1,1	11,6 <sup>^</sup>	23 $\pm$ 1,6	2,6
Индекс Брока-Бругше	65,8 $\pm$ 4,6	64,3 $\pm$ 4	60,8 $\pm$ 2,9	7,9*	63,2 $\pm$ 3,4	1,7

Примечание: \*отмечен достоверный прирост (при  $P \leq 0,05$ )  
<sup>^</sup> Выявлены статистически достоверные различия при  $P \leq 0,05$ , между ЭГ и КГ после эксперимента

Таблица 2 – Психомоторные показатели у женщин-сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста до и после эксперимента ( $M \pm \sigma$ )

Показатель, ед.измерения	До эксперимента		После эксперимента				среднев озрастн ые нормы
	ЭГ	КГ	ЭГ	$\Delta\%$	КГ	$\Delta\%$	
Время реакции на свет (мс)	279 $\pm$ 36,2	275,3 $\pm$ 39,6	250 $\pm$ 21	10,96* <sup>^</sup>	283,3 $\pm$ 27	2,86	260-320
Время реакции на звук (мс)	473,3 $\pm$ 101,2	493,8 $\pm$ 148,5	380,6 $\pm$ 78	21,7 <sup>^</sup>	463,6 $\pm$ 114,5	6,3	320-390
Время реакции на движущийся объект (мс)	495,5 $\pm$ 258,1	576,4 $\pm$ 262,2	277,9 $\pm$ 162,2	24,1* <sup>^</sup>	606,4 $\pm$ 237	5,07	120-280
Время реакции выбора (мс)	553,3 $\pm$ 101,7	552,9 $\pm$ 104,7	456,7 $\pm$ 56	19,13*	437,6 $\pm$ 55	23,3*	330-430
Теппинг-тест (максимальное кол-во нажатий за 10 с)	61 $\pm$ 1,1	62 $\pm$ 0,7	62,2 $\pm$ 1	1,95* <sup>^</sup>	61,6 $\pm$ 0,6	0,65	62-63

Примечание: \*отмечен достоверный прирост (при  $P \leq 0,05$ )  
<sup>^</sup> Выявлены статистически достоверные различия при  $P \leq 0,05$ , между ЭГ и КГ после эксперимента

Наибольший прирост у женщин был выявлен в показателях: время реакции на движущийся объект, динамометрия левой и правой руки, проба Ромберга, теппинг-тест (максимальное количество нажатий).

В ходе педагогического эксперимента в ЭГ мужчин-сотрудников статистически значимые изменения произошли в следующих показателях функционального состояния: проба Штанге - прирост составил 39,3%, индекс Кетле снизился на 9%, относительно начала эксперимента. Силовые способности (динамометрия правой и левой руки) в экспериментальной группе также достоверно имели прирост 19% и 18%. Показатель наклона корпуса выросло на 61,1%, что свидетельствует о большей гибкости группы ЭГ мужчин. Показатель вестибулярной устойчивости, проба Ромберга (пяточно-носочная поза) вырос по сравнению с показателем в начале эксперимента на 16,6%. Психофизиологические показатели у ЭГ также имели положительную динамику и достоверный прирост: показатели время реакции выбора снизилось на 20,62% (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнение показателей физической подготовленности у мужчин-сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста развития в экспериментальной и контрольной группе до и после педагогического эксперимента ( $M \pm \sigma$ )

Показатель	До эксперимента		После эксперимента			
	ЭГ	КГ	ЭГ	$\Delta\%$	КГ	$\Delta\%$
Динамометрия, правая рука, кг	40,6±9,5	37,8±11,3	49,5±9,1	19,8*^	42,3±9,2	11,2
Динамометрия левая рука, кг	37,3±10	29,4±6,8	44,7±8,8	18,0*^	31,5±8,1	6,9
Прыжок в длину с места, см	175,7±35,1	182,7±43,7	201±26,9	13,4	199,9±31,4	9,0
Наклон туловища вперед, из положения стоя, см	-2,2±8,6	-3,8±14,5	3,6±10,4	61,1*^	-5,8±13,1	41,7
Степ-тест, усл.ед.	64,5±6,8	66,9±6,8	69±7,2	6,7	69,3±6,6	3,5
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	31,8±11,5	29,9±10	34,6±6,1	8,4	31,9±9,3	6,5
Проба Ромберга, пяточно-носочная поза, с	30,3±6,7	29,3±14,8	40,8±14,5	29,5*^	33,4±7,2	13,1

Примечание: \*отмечен достоверный прирост (при  $P \leq 0,05$ )

^ Выявлены статистически достоверные различия при  $P \leq 0,05$ , между ЭГ и КГ после эксперимента

**Заключение.** Анализ прироста показателей морфофункционального состояния, уровня физической подготовленности, психофизиологических показателей за время педагогического эксперимента подтвердил эффективность и положительное влияние комплексной методики оздоровительных занятий сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста. Таким образом, построение и комплектация оздоровительных занятий с учетом специфичности физического состояния контингента работников сферы информационных технологий, возрастных и половых особенностей, неблагоприятных факторов режима труда и жизнедеятельности позволяет решать проблему недостаточной эффективности типовых стандартизированных

программ фитнес клубов, которые не отвечают на запросы определенных социальных групп.

***Список литературы:***

1. Карabanова, О.Н. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности / О. Н. Карabanова, А.А. Озеров, А.Г. Миронов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62-2. – С.105–107.
2. Тарасенко, А.А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина, И.И. Гусева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2014. – №3. – С.71–76.
3. Тураев, М.М. Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии / М.М.Тураев // Science and Education. – 2022. – №4. – С. 1102–1108.
4. Шпагин, С.В. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной физической культурой для женщин различного возраста / С.В. Шпагин // Вестник научных конференций. – 2015. – № 1–7 (1). – С. 68–75.

## ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ В АСПЕКТЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОБЖ

**Карташова Е.В.**

*преподаватель-организатор ОБЖ  
МБОУ г.Ульяновска «Гимназия № 30 имени Железной Дивизии»*

**Богданов В.В.**

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования финансовой грамотности у учащихся средствами предмета ОБЖ.

**Ключевые слова.** Финансовая грамотность, ОБЖ, финансовая безопасность.

**Актуальность.** Включение с сентября 2022 года в российскую школьную программу отдельных элементов «финансовой грамотности», как начало последовательного формирования системы финансового образования, продиктовано безусловной необходимостью обучить и воспитать не только самостоятельного, уверенного, многогранно развитого выпускника с активной жизненной позицией, но и всесторонне защищённого человека, гражданина, в том числе, от финансовых рисков и различного рода опасных ситуаций финансового характера.

Закрепление обозначенных нововведений в ФГОС ООО ставит не только перед учителями, но и перед родителями обучающихся определённые задачи, решение которых позволит достичь формирования у детей основ финансово-грамотного поведения и безопасного функционирования в условиях постоянно растущего значения свободного рынка. Формирование базовых навыков безопасного поведения, в том числе финансового, зарождается в детском возрасте. Вопросы финансовой грамотности включаются в обязательные предметы школьной программы: математику, географию, обществознание и информатику, иностранный язык и историю на уровне основного общего образования [2, 4].

Здесь обнаруживается проблема не достаточной изученности включения вопросов финансовой безопасности в изучение предмета ОБЖ в основной школе.

С раннего детства в семье начинается привитие культуры безопасного взаимодействия с окружающим миром. Невозможно представить жизнь современного человека без соприкосновения с финансами. В связи с этим знание

базовых правил их безопасного использования необходимо каждому. Понятие «финансовая безопасность», подразумевающее разноплановую защищённость финансовых интересов во всех жизненных сферах, применимо к категориям экономической, социальной, личной безопасности изучаемых в рамках предмета ОБЖ в основной школе.

Очевидно, что обучение российских школьников правилам финансовой безопасности целесообразно интегрировать и в курс «Основы безопасности жизнедеятельности». Интеграцию обучения важно сориентировать не только на исследование различных опасных ситуаций, с которыми человек может соприкоснуться в финансовой сфере, но и на практическом применении имеющихся знаний в повседневной жизни. Например, анализируя даже на уровне частных случаев несоблюдения требований личной безопасности, нужно отразить всю цепочку от разовых расходов на восстановление нормального функционирования собственного организма до роста ежегодных расходов в масштабах всего государства на работу министерств и ведомств, призванных обеспечить безопасность личности, общества и государства.

Современным школьникам в стремительно развивающейся «цифровой эпохе» необходимо знать, как защититься от финансового мошенничества, уметь обнаружить признаки подделки денежных банкнот, осознавать ответственность за фальшивомонетничество, понимать основы безопасности при пользовании услугами банков, используя полученные знания на уроках ОБЖ о правилах финансовой безопасности и их применении. Помимо этого, крайне важно привить подрастающему поколению высокий уровень правосознания, позволяющий в дальнейшем стать добросовестными налогоплательщиками, реализуя в полном объёме свои права и своевременно выполняя вменённые государством обязанности.

В преподавание предмета ОБЖ необходимо внедрять компоненты финансовой грамотности, отражающие все элементы Единой рамки компетенций по финансовой грамотности учащихся школьного возраста [3].

Принимая во внимание результаты исследования Белоруковой Е.М. [1] в плане конкретизации образовательных результатов освоения финансовой грамотности для основной школы, необходимо отметить, что предмет ОБЖ позволяет в полной мере сформировать предлагаемые личностные, предметные и метапредметные результаты у учащихся основной школы.

В процессе достижения поставленных целей будут решены следующие задачи:

1. Обучающиеся усвоят первичные знания о налоговой системе РФ, финансовом мошенничестве, некоторых банковских операциях, страховании рисков и юридической ответственности за правонарушения в финансовой сфере;



2. Школьники получают практические навыки рационального и безопасного поведения в ситуациях, связанных с финансовыми рисками: утратой банковской карты, паспорта, финансовым мошенничеством, угрожающими личной финансовой безопасности человека.

3. Выпускники достигнут высокого уровня функциональной грамотности в отношении финансовой безопасности, необходимой в современном обществе.

Освоение материала по основам финансовой безопасности, как и изучение других тем в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности», важно организовать с применением практикоориентированных технологий, предусмотренных ФГОС ООО, использованием системно-деятельностного подхода, как ведущего подхода в проектировании, конструировании и построении образовательного процесса с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Целесообразно на занятиях ОБЖ в формате реализации проектной деятельности предложить учащимся создание модели угроз финансовой безопасности семьи, произвести анализ финансовых рисков связанных с вероятной реализацией различных угроз (внешних и внутренних), создание алгоритмов безопасного финансового поведения в различных жизненных ситуациях, варианты рациональной оптимизации расходов семейного бюджета, вызванных непредвиденными вынужденными тратами.

**Заключение.** Таким образом, учитель ОБЖ, обладая достаточными компетенциями и особенным взглядом на перспективу развития современной ситуации в аспекте анализа комплекса угроз личности, обществу и государству, как ни кто иной, может и должен быть включен в работу системы направленной на формирование финансовой грамотности подрастающего поколения потребителей финансовых услуг.

#### ***Список литературы:***

1. Белорукова, Е.М. Проблемы структуры и содержания финансовой грамотности в основной школе / Е.М. Белорукова // Theoria: педагогика, экономика, право Т.3 № 1. Белгород. – 2022. - с. 14-22. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48392745>
2. Королькова, Е.С., Козлова А.А. Формирование финансовой грамотности учащихся основной школы: работа учителей-предметников / Е.С. Королькова, А.А. Козлова // Отечественная и зарубежная педагогика. Т.2 № 2 (70). М. – 2020. - с. 100-116. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44358178>
3. Новожилова, Н. В. Силина С. Н. Методические рекомендации по обеспечению общеобразовательными организациями достижения результатов реализации основных образовательных программ по финансовой грамотности на уровне начального общего и основного общего образования Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – М. – 2020. – 31 С. [Электронный ресурс]. URL: <https://моифинансы.рф/materials/edinaya-ramka-kompetenci1'-po-finansovo1'-gramotnosti-dlya-shkolnikov-i-vzroslyh/>

4. Специальные модули / Центр «Федеральный методический центр по финансовой грамотности системы общего и среднего профессионального образования [Электронный ресурс].  
URL: <https://fmc.hse.ru/spesialmod>

## ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ОБЖ (из опыта работы)

**Корякина Е.М.**

*преподаватель-организатор ОБЖ высшей категории*

*МБОУ «Средняя школа №53*

*имени заслуженного учителя Российской Федерации И.В.Исакова»*

**Богданов В.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет имени*

*И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье приведен пример авторских практико-ориентированных ситуационных задач, реализуемых на уроках ОБЖ с учащимися старших классов для обеспечения формирования функциональной грамотности.

**Ключевые слова.** Функциональная грамотность, ситуационная задача, описание ситуации, анализ ситуации.

**Актуальность.** На современном этапе развития общества острее нарастает необходимость формирования функциональной грамотности подрастающего поколения, востребованной в условиях быстрых изменений в социокультурной среде и обеспечивающей возможность быстрой адаптации [2]. Функциональная грамотность – способность решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности [1].

Одним из путей совершенствования функциональной грамотности обучающихся является внедрение метода активного проблемного ситуационного анализа – решение ситуационных задач. Предмет ОБЖ, являясь интегративной дисциплиной, позволяет обеспечить формирование функциональной грамотности у учащихся в процессе решения ситуационных задач, развивая ключевые компетенции. Сложность применяемых ситуационных задач на уроках ОБЖ зависит, в первую очередь, от возраста и уровня знаний учащихся, ведь им принадлежит ведущая роль при решении.

Учитель лишь направляет усилия учеников к принятию самостоятельных решений, дает учащимся возможность делать выводы, подготавливает новые ситуации внутри уже существующих. Учащиеся учатся мыслить, анализировать, на основе анализа отвечать на вопросы и делать выводы. Зачастую для эффективного самостоятельного решения учащемуся необходимо применять знания сразу по нескольким учебным предметам.

В качестве примера практической реализации формирования функциональной грамотности на уроках ОБЖ рассмотрим разбор ситуационных задач в 10 и 11 классе реализуемый на базе МБОУ «Средняя школа №53 имени заслуженного учителя Российской Федерации И.В. Исакова» преподавателем-

организатором ОБЖ высшей категории Еленой Михайловной Корякиной (таблица ).

Таблица – Ситуационные задачи на уроках ОБЖ в 10 классе

Учебник	«Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов С.В.Ким, В.А.Горский													
Тема урока	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания													
Вопросы для обсуждения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• экология человека и экология среды обитания;</li> <li>• антропогенное воздействие, техногенная нагрузка на среду обитания;</li> <li>• экологическая безопасность среды обитания, урбоэкосистемы.</li> </ul>													
Ключевые понятия темы	экология; урбанизация; экологическая ниша; экологическая напряженность; экологическая безопасность													
Основные виды деятельности	Анализируют причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций. Выявляют причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Генерируют идеи, моделируют индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях													
Организация урока	В ходе урока учащиеся делятся на группы.													
<b>Ситуационная задача №1</b>														
Описание ситуации	Мы живем в областном центре России – г.Ульяновск. Наш город обладает уникальным культурным наследием. Да, нам есть чем гордиться! Но оглянитесь вокруг, сверните в один из дворов. Пред нами предстанет другой Ульяновск. Весной – грязь и мусор, зимой – снег и гололед. Летом ни в одной реке города нельзя купаться. Эти и многие другие экологические проблемы известны каждому Ульяновцу. Можем ли мы сегодня как-то изменить сложившуюся ситуацию? Зависит ли что-то от нас?													
Задания и вопросы для анализа ситуации	<p>1. Известный ученый академик Н.Н. Моисеев писал: «...дальнейшее развитие общества возможно лишь в условиях выполнения экологического и нравственного императива (императив – повеление, безусловное требование), при этом, реализовываться он должен человеком сознательно, в силу внутренней необходимости». Попробуйте сформулировать требования «экологического» и «нравственного» императива.</p> <p>2. От чего, на Ваш взгляд, зависит выполнение «нравственного императива»?</p> <p>3. Среди требований, выдвигаемых партиями «зеленых», есть такие, которые связаны с изменением мировоззренческих и нравственных установок людей, к которым относятся: отказ от сверхпотребления ресурсов, использование вторичного сырья, приоритет духовных ценностей над материальными. Разделяете ли Вы эти требования? Обоснуйте свою позицию, используя элементы swot-анализа.</p> <p style="text-align: center;">Экологический императив (swot-анализ)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Позиции</th> <th style="width: 33%;">Преимущества</th> <th style="width: 33%;">Риски</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>сверхпотребление ресурсов</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>использование вторичного сырья</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>приоритет духовных ценностей</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Позиции	Преимущества	Риски	сверхпотребление ресурсов			использование вторичного сырья			приоритет духовных ценностей		
Позиции	Преимущества	Риски												
сверхпотребление ресурсов														
использование вторичного сырья														
приоритет духовных ценностей														

Продолжение таблицы

	<p>4. Сформулируйте несколько требований экологической безопасности, которые особенно актуальны для нашего региона.</p> <p>5. Разработайте программу участия школьников в решении экологических проблем, содержащую проекты для учащихся младшей, основной, старшей школы. Программу можно разместить в презентацию.</p>
Оцениваемые умения	<p>1. Навыки дискуссии и коммуникативная культура</p> <p>2. Определение требований «экологического» и «нравственного» императива во взаимоотношениях с природной средой.</p> <p>3. Владение методами swot-анализа при обосновании норм экологического императива.</p> <p>4. Определение правил экологической безопасности, применимых к природной среде региона.</p> <p>5. Использование теоретических знаний, нравственных убеждений при проектировании школьных экологических проектов.</p>

Таблица 2 – Ситуационные задачи на уроках ОБЖ в 11 классе

Учебник	«Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов С.В.Ким, В.А.Горский
Тема урока	Культура здорового образа жизни
Вопросы для обсуждения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• компоненты культуры здорового образа жизни;</li> <li>• рациональная организация режима труда и отдыха;</li> <li>• принципы рациональности режима дня и биологические ритмы.</li> </ul>
Ключевые понятия темы	Рациональная организация труда и отдыха, подростковый возраст, усталость, утомление, биологические ритмы
Основные виды деятельности	<p>Определяют и анализируют компоненты культуры здорового образа жизни.</p> <p>Характеризуют рациональную организацию режима труда и отдыха.</p> <p>Воспитывают ответственное отношение к собственному здоровью</p>
Организация урока	В ходе урока учащиеся делятся на группы.
Ситуационная задача №1	
Описание ситуации	<p><u>ПИСЬМО №1.</u></p> <p>Как все-таки тяжело учиться в 11 классе! Катастрофически не хватает времени. Хочешь поступить в престижный вуз (а это стоит немалых стараний) – учишься, учишься, учишься... Про сон и отдых с друзьями и разговоров нет! Нужно успеть везде: курсы в школе и институте, элективы, олимпиады, творческая деятельность. Конечно, в суматохе дней я не заметил, как приболел. Сначала не обращал внимания на простуду, не пропускал занятия, а о том, чтобы обратиться к врачу и получить освобождение от занятий – и речи не было! Даже когда у меня появилась температура, и усваивать материал стало все сложнее, я все равно не пошел к врачу. Ведь скоро будет несколько важных проверочных по алгебре, а в производных я совсем запутался. Как говорят учителя: «Справку на ЕГЭ не покажешь!». Ну, еще я и по курсам бегал с температурой. Все-таки они оплачены на месяц вперед! Голова болела так сильно, что на занятиях я ничего не усваивал, даже не хватало сил написать конспект. И что же в итоге? Однажды утром я просто не смог подняться с постели: температура поднялась до 39°C, приехавшая бригада «Скорой помощи» поставила диагноз: пневмония. И вот теперь я уже несколько недель лечусь в одной из городских больниц, а мой класс сидит на карантине. Как мне теперь наверстать упущенное?</p> <p>П.И.</p> <p><u>ПИСЬМО №2.</u></p> <p>Представьте ситуацию: возвращаешься домой с курсов, уставший, выжатый как лимон. Впереди – домашнее задание: несколько сочинений и три новых</p>

Продолжение таблицы

	<p>параграфа. Ах, завтра еще контрольная – значит, еще одна бессонная ночь. Утром ты, конечно же, проспал! Не успев позавтракать, в куртке нараспашку бежишь в школу. В период эпидемии гриппа и ОРВИ несколько таких дней – и ты уже лежишь дома с температурой. Трех-четыре дней тебе хватает, чтобы сбить температуру и справиться с болезнью, но твоя справка на целых две недели. В итоге ты пропускаешь много важных тем, например, на курсах по литературе без тебя разобрали «Дубровского» А.С. Пушкина. Какая ирония, через несколько месяцев именно он попался тебе на экзамене!</p>									
<p>Задания и вопросы для анализа ситуации</p>	<p>1. Характеризуйте последствия поступков каждого из героев писем, которые наступили после их действий. Определите, какие это следствия? Личностные? Социальные?</p> <p>2. Составьте памятку для учеников старших классов о том, как вести себя в трудной ситуации эпидемии ОРВИ, когда ты учишься в выпускном классе? Оформите памятку в виде таблицы.</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Я должен (должна)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Я не должен (должна)</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table> <p>3. Еще раз прочитайте тексты писем и закончите следующие предложения:          Если я не буду обращать внимание на температуру, то следствием моих поступков может быть _____          Я знаю, что при ОРВИ надо обязательно «вылечься» дней 7–10. Я пренебрегаю этим правилом и приступаю к учебе. Я понимаю, что следствием моих поступков может быть _____</p>	Я должен (должна)	Я не должен (должна)							
Я должен (должна)	Я не должен (должна)									
<p>Оцениваемые умения</p>	<p>1. Выполнять задачу, 2. Презентация результатов решения, 3. Навыки дискуссии и коммуникативная культура (поэтому задачи лучше выполнять в группе, учитель организывает обсуждение).</p>									
<p><b>Ситуационная задача №2</b></p>										
<p>Описание ситуации</p>	<p>Ученик К. при усиленной подготовке к урокам столкнулся с тем, что из-за перегрузок, неправильного режима питания, несоответствующего режима сна, неправильно подобранных элементов школьной обстановки и нервных волнений его здоровье стало стремительно ухудшаться. Что делать ученику? Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?</p>									
<p>Задания и вопросы для анализа ситуации</p>	<p>1. Определите все возможные факторы, которые могут влиять на здоровье ученика, расположив их в порядке значимости (от самого значимого):</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">№ п/п</th> <th style="width: 60%;">Факторы, влияющие на здоровье</th> <th style="width: 30%;">Последствия</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>2. На какие, из этих факторов может влиять сам ученик? Кто еще может помочь?</p> <p>3. Как предотвратить, или снизить риски, связанные с ухудшением здоровья?</p> <p>4. Составьте памятку для ученика, которая поможет обеспечить охрану здоровья.</p>	№ п/п	Факторы, влияющие на здоровье	Последствия						
№ п/п	Факторы, влияющие на здоровье	Последствия								
<p>Оцениваемые умения</p>	<p>1. Выделять факторы, отрицательно влияющие на здоровье, определять их значимость.</p> <p>2. Определять здоровьесберегающие факторы, на которые может влиять сам человек, так и другие люди (социальное окружение, специалисты и т.п.).</p> <p>3. Определять условия снижения рисков ухудшения здоровья.</p> <p>4. Предлагать рекомендации по сохранению здоровья.</p> <p>5. Обосновывать рекомендации по сохранению здоровья (презентация памятки).</p>									

В ходе реализации ситуационных задач на уроках ОБЖ, приведенных в качестве примера, решается широкий спектр вопросов формирования функциональной грамотности, позволяющий повысить познавательный интерес, степень самостоятельности, уровень сформированности знаний и навыков обучающихся. Задачи можно усложнять дополнительными вводными данными, или усложнением формулировок заданий по определению угроз, рисков, последствий, и необходимых действий направленных на ликвидацию негативных последствий ситуаций, учитываемых в условии задач.

Результаты эксперимента на уроках ОБЖ в 10-11 классах показали, что учащиеся успешнее справились с заданиями, коэффициент качества знаний при использовании ситуационных задач выше, чем при традиционном обучении. В беседах с учащимися и их родителями нами выявлена реализация учащимися решений, полученных на уроках с применением ситуационных задач, в повседневной жизни. Эффективность процесса усвоения учебного материала обусловлена большей вовлеченностью, открытостью и интеллектуальной активностью учащихся в ход решения ситуационных задач, которые связаны с обычной жизнедеятельностью каждого, что позволяет легче и устойчивее сформировать функциональную грамотность.

**Заключение.** Решение ситуационных задач на уроках ОБЖ с учащимися старших классов играет важную роль в процессе формирования и совершенствования функциональной грамотности, т.к. позволяет активизировать целый комплекс мотивационных и поисково-развивающих потребностей у учащихся, без лишнего принуждения к изучению материала на фоне позитивного эмоционального настроя.

#### ***Список литературы:***

1. Даутова, О.Б. Формирование функциональной грамотности как педагогическая проблема / О.Б. Даутова // Magisterium. Журнал о педагоге и для педагога. – С-Пб. – 2022. – №4. – С.7-16. [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49190569>
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101). [Электронный ресурс]. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027>

## КОННЫЙ ПЕРЕХОД – УНИКАЛЬНЫЙ ПРАКТИКУМ ОБЖ

*Кравченко А.В.*

*доцент*

*Петров С.В.*

*старший научный сотрудник*

*Симонов Н.Е.*

*профессор, заведующий кафедрой БЖД*

*ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** Рассмотрены организационные вопросы проведения внеклассных учебно-оздоровительных мероприятий на примере конные походы казачьего центра «Баско» (г. Геленджик). Любой поход это практикум по ОБЖ, интегрированный с географией, историей, биологией, физической культурой, в полной мере отвечающий требованиям ФГОС, многие из которых в ходе традиционных уроков-лекций остаются недостижимыми.

**Ключевые слова.** Интегрированное обучение, спортивно-туристические походы, конный переход, казачий центр «Баско», воинские традиции, военно-патриотическое воспитание, физическое воспитание.

**Введение.** В повседневной жизни мы учимся, работаем, погружены в личные и домашние дела. Иногда удается посетить театр, бассейн или клуб. Но есть люди, которым чаще удается вырваться на природу из узкого круга привычных культурно-досуговых объектов, что весьма полезно для души и тела. Они не ждут указаний и помощи со стороны органов системы образования, понимают важность проведения учебно-оздоровительных мероприятий вне школьной среды в целях обеспечения интересной и разнообразной обучающей деятельности, здоровьесбережения и интеллектуального развития учащихся.

**Результаты исследования.** Наглядным примером такой формы организации внеурочной деятельности стали конные походы. По мнению авторов, любой поход (пеший, конный, водный) *это самый интегрированный комплексный практикум по ОБЖ, географии, истории, биологии, физической культуре, в наиболее полной мере соответствующий требованиям ФГОС, многие из которых в ходе узкопрофильных традиционных уроков-лекций остаются недостижимыми, несмотря на требования учебных программ.*

Рассмотрим организационные особенности интегрированных обучающих спортивно-туристических походов на примере конного перехода учащихся казачьего центра «Баско», посвященного Дню Победы. 1-10 мая 2021г. в Краснодарском крае был организован конный переход членов казачьего центра «Баско» по местам боевой славы. Верность казачьим воинским традициям педагогов и учащихся г. Геленджика являются прекрасным наглядным примером для молодежи и заметным событием регионального масштаба.

Организаторами конного перехода стали: Кубанский казачий центр «Баско», Казачья община г. Геленджика, Конный клуб «Черёмушки», г. Геленджик. При поддержке: Таманского казачьего отдела ККВ Кавказского



казачьего отдела ККВ Ейского казачьего отдела ККВ. Походный атаман Казачьего конного перехода — атаман Кубанского казачьего центра «Баско» Тархов Сергей Анатольевич проводит уже пятый конный переход.

В 2012 году совместно с казаками Крыма шли от Севастополя до Перекопа, несли идею нашей единой Родины. В 2013г. прошли по маршруту: Симферополь-Феодосия-Симферополь, около 300км. В составе команды был 15-летний юноша и 11-летний подросток. В 2015 году команда прошла из Волгограда до Севастополя более 1500 км, установив историческое культурное достижение - впервые за последние 100 лет две кубанские девушки- казачки прошли верхом на конях 1500 км не сменяясь, и не отдыхая в обозе. При этом часть пути – 300 км прошли только вдвоём и вели в повод коня и двух жеребят. В 2019 году отметили День Победы конным переходом по маршруту: г. Геленджик - г. Абинск - Ясенская переправа - ст. Староминская (г.Ейск) - общей протяженностью 430 км. Впервые в истории современной России и СССР две девочки-казачки 11 и 12 лет и казаченок 12 лет прошли верхом 430 км за восемь полных ходовых дней.

Маршрутный лист конного перехода		
1 мая	г. Геленджик - Кабардинский перевал - х. Афонка-Грушевая	52 км
2 мая	Балка - ст. Неберджаевская - г. Крымск	
3 мая	г. Крымск - п. Прикубанский - г. Славянск-на-Кубани - ст. Полтавская	65 км
4 мая	ст. Полтавская - ст. Старонижестеблиевская - п. Советский	74 км
5 мая	- п. Мирный	
6 мая	п. Мирный - г. Тимашевск - ст. Брюховецкая - ст. Переясловская - ст. Каневская	70 км
7 мая	ст. Каневская - ст. Ленинградская (Уманская)	51 км
8 мая	ст. Ленинградская (Уманская) - ст. Куцевская	53 км
9 мая	ст. Куцевская - ст. Шкуринская - ст. Канеловская - ст. Староминская - ст. Старощербиновская	100 км
10 мая	ст. Старощербиновская (возле Ейска). Отдых, подготовка к параду	
	Парад и выступление перед станичниками	
	Возвращение в Геленджик на автоконевозе (450км)	

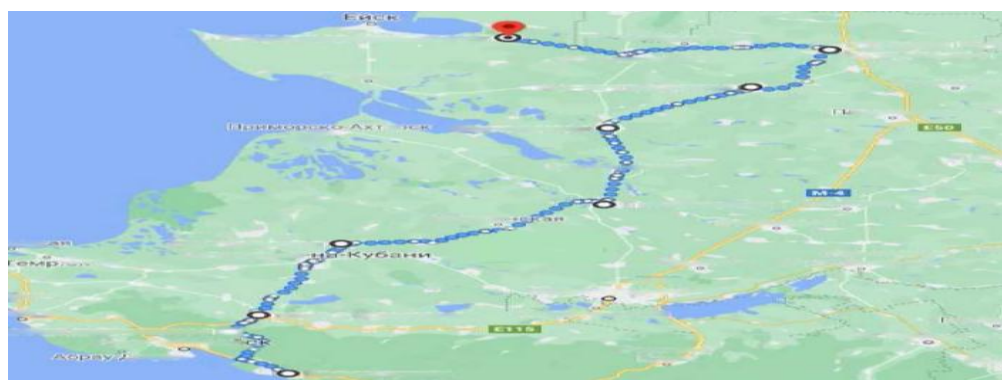


Рисунок – Маршрут конного перехода

В 2021 году отметили День Победы конным маршем по местам боевой славы. Выше представлены график и схема данного перехода от Геленжика курсом с юга на север до Ейска по старым тропам и военным дорогам через хутора, поселки и станицы. Шли через места боевых действий партизанских отрядов «Норд Ост» и «За Родину».

Несколько подготовительных месяцев Оргкомитет заранее занимался вопросами оформления документации на личный состав и коней. Своевременно сдали анализы и поставили необходимые прививки коням, оформили ветеринарную справку по форме № 4, подготовили ветеринарную аптечку и аптечку для людей, обновили амуницию, сбрую, экипировку, снаряжение. Взяли в аренду двух коней, подковали всех коней, арендовали обозную машину и обустроили её для конного перехода, обеспечили запасы воды и дров, зафрахтовали шестиместный коневоз. Направляли письма-уведомления в отделы МЧС и МВД по маршруту похода, атаманам казачьих отделов Кубанского казачьего войска и главам муниципальных образований. Приготовили средства на оплату бензина и закупку продуктов по пути следования. С участниками конного перехода проводили регулярные тренировки и репетиции, сформировали команду, проложили маршрут, работали с картами и выезжали на место и многое другое. В режиме конференцсвязи участвовали в совещаниях с замами муниципальных образований Краснодарского края по вопросам размещения на стоянках, прохождения по территории и мемориальных мероприятий.

**Заключение.** В данной статье раскрыты реальные организационные и педагогические приемы подготовки и проведения наиболее эффективных, на наш взгляд, способов реализации комплексных интегрирующих факторов внеклассного обучения и воспитания подрастающего поколения в соответствии с требованиями ФГОС не только в теории, но и в практической деятельности. Организаторы конного перехода, а также учащиеся вместе со своими родителями, пройдя через нелегкий организационно-методический период подготовки, получили уникальный и полезный опыт практического применения принципов и методов ОБЖ.

#### *Список литературы:*

1. Кравченко, А.В. Планирование работы молодежных клубов требует смелости и изобретательности / А.В. Кравченко, С.В. Петров // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2020, № 5.- С. 62-64.
2. Петров, С.В. Об условиях обучения безопасному отдыху и туризму / С.В. Петров, А.Ю. Полищук, А.В. Лебедев // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2016. - № 8.- С. 11-14.
3. Добрые дела молодежи и педагогов. Из отчета Кубанского казачьего центра «Баско» за 2018 г. // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2019, № 4,- С. 14-16.
4. Ширшов, В.Д. В казачьем подворье военно-патриотические сборы / В.Д. Ширшов, Д.М. Сидлецкий // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2019. - № 4.- С. 17-19.

## УЛУЧШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕСЕ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ

*Кузнецова З.М.*

*профессор, доктор педагогических наук*

*Муликова Л. Р.*

*студент*

*УВО «Университет управления «ТИСБИ» Набережночелнинский филиал  
Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** Статья отражает основные методы улучшения подвижности суставов, занимающихся фитнесом перед основной тренировкой для их мобильности, стабилизации и уменьшения вероятности травматизации.

**Ключевые слова.** Тазобедренный сустав (ТБС), сустав, подвижность, мобильность, качество, травматизация, эластичная лента, сгибание, разгибание.

**Актуальность.** В основу комплексной тренировки занимающихся фитнесом входит несколько этапов: разминка суставная, разминка основная, комплекс упражнений из нескольких блоков, заминка, растяжка. Однако, не все фитнес-тренеры делают акцент на разминку суставов, которая является важнейшей частью тренировки. Время, уделяемое фитнес-тренером на одну тренировку, в среднем, занимает 1-1,5 часа и включает все основные блоки тренировки. В течении недели каждая тренировка имеет определенную направленность, например:

- первый день: тренировка направлена на проработку мышцы бицепса бедра, икроножные, ягодичные;
- второй день: тренировка направлена на проработку широчайшей мышца спины, грудные мышцы, дельтовидные;
- третий день: тренировка направлена на проработку трапеция, бицепса плеча, предплечье [1].

Перед тренировкой рассматриваемых мышечных групп, занимающейся необходимо провести соответствующую суставную разминку, во избежание их травматизации, и с целью разогрева мышц.

**Результаты исследования.** Суставная разминка, в основном, проводится с использованием специальной эластичной ленты [4]. Для работы с суставами ног используют более жесткие ленты, а для верхних блоков – более мягкие и эластичные. Работа с лентами комфортна, так как они имеют небольшое растяжение, и занимающийся ощущает меньше дискомфорта, в сравнении с ремнями для йоги, которые обычно натирают в местах их фиксации.

Основная цель использования лент при работе с суставами - попытка немного изменить положение внутри сустава, чтобы уменьшить или убрать симптоматику болей, улучшить мобильность и подвижность сустава [6]. Например, в работе с тазобедренным суставом (далее, ТБС) есть два основных направления: заднее и латеральное смещение. Используя плотную ленту,

фитнес-тренер пытается немного поменять положение бедренной кости в вертлужной впадине. При определенном смещении или удержании тренер просит клиента выполнять активные, или пассивные движения. Таким образом, лента смещает головку бедренной кости относительно вертлужной впадины. Безусловно, само движение не происходит механически точно, однако, изменяется положение сустава под контролем, что крайне важно для работы ЦНС занимающейся [4].

При активном движении с использованием эластичной ленты в специфичном положении, выполняется то или иное движение, которое способствует улучшению мобильности и увеличению амплитуды подвижности сустава. Клиенту необходимо нарабатывать контроль в течение некоторого времени. Как правило, это 2-3 недели работы для закрепления хорошего эффекта сгибания и разгибания ТБС.

Было проведено небольшое наблюдение при занятиях с новичком Н.С. Девушка приступила к занятиям 11 декабря 2021 года. Характеристика оценки состояния опорно-двигательного аппарата (далее, ОДА) клиентки при первой встрече представлена в таблице 1.






Таблица 1- Характеристика клиента

Имя	С. К.
Возраст	24
Оценка ОДА	- нарушены нормы подвижности; - разное расстояние между подвздошными гребнями, передней и задней подвздошной ости; - большой вертел бедренной кости с правой стороны был ниже визуально.
Мышечные тесты	- по тесту Томаса было выявлено, что у занимающейся не получается удерживать нижнюю часть спины и крестец на столе, бедро сгибается свыше 15°, а колено не способно согнуться дальше 80°. Что означает о слабости сгибателей бедра.

Далее была комплексная двухмесячная работа с девушкой по ее индивидуальному запросу, а также тренер перед тренировкой с ней применял специальную разминку для подвижности сустава. Разберем пять основных движений, которые были использованы при работе с эластичной лентой на примере ТБС (табл. 2).

Все движения, представленные в таблице 2, клиент уже мог выполнять самостоятельно после второй недели проработки их с тренером, самостоятельно установив ленту на стойку, под наблюдением. Однако стоит отметить, что клиент должен четко понимать какое движение он выполняет и для чего, с этой целью тренер каждую тренировку следит за техникой и объясняет клиенту принцип работы [2].

Таблица 2 - Работа с лентой на примере ТБС

Движение	Техника	Демонстрация
Сгибание, лежа на спине. Латеральное скольжение. <u>3-4 подхода по 12-15 повторений</u>	Клиент лежит на спине, колени полусогнуты, стопы на полу. Тренер фиксирует ремень на себе (под ягодицей) другую часть ремня на бедре занимающейся, максимально близко к оси в суставе. Стабилизируем таз в суставе правой рукой, противоположная рука фиксирует движение в коленном суставе. Оттягиваем колено занимающейся к туловищу. Меняем сторону[5].	
Сгибание, лежа на спине. Заднее скольжение. <u>3-5 минут с каждой стороны</u>	Клиент лежит на спине, колени полусогнуты, стопы на полу. Тренер фиксирует ремень на голеностопе клиента левой ноги, а другую часть ремня на бедро ближе к оси сустава. Движение происходит в колене правой ноги на себя к туловищу, фиксируя одной рукой таз, другой рукой колено. Меняем сторону.	
Сгибание ТБС на четвереньках. <u>2-3 подхода по 15 повторений</u>	Клиент на четвереньках, ладонь под плечом, колено под тазобедренным суставом. Тренер устанавливает часть ленты на себе (под ягодицей), можно создать противоупор в область таза, чтобы не смещался клиент целиком. Другую часть ленты на бедро ближе к оси сустава. Просим сесть ягодицами на пятку. Тренер смещает опору с левой ноги на правую. Клиент возвращается в исходное положение. Меняем сторону.	
Внутреннее и наружное вращение ТБС. Заднее латеральное скольжение. <u>10-12 движений с каждой стороны</u>	Клиент лежит на спине, колени полусогнуты, стопы на полу. Тренер устанавливает часть ленты на себе(под ягодицей), другую часть ленты на бедро ближе к оси сустава[5].Создаем натяжение на себя, просим клиента создавать наружную и внутреннюю ротацию. Движение четко вокруг вертикальной оси. Тренер двигается вместе с клиентом.	
Разгибание ТБС <u>3 подхода по 10-12 повторений</u>	Клиент в положении стоя, одна нога согнута на стуле в 90 градусов, другая нога стоит ровно на полу. Лента на бедре клиента ближе к оси сустава, другая часть ленты у тренера под ягодицей. Просим клиента подавать тазом вперед, больше сгибая коленом, которое на стуле. Тренер движется за клиентом, контролируя стабилизацию таза и корпуса клиента.	

**Результаты и обсуждение.** По завершении двухмесячных занятий с ТБС с клиентом, были повторно проведены мышечные тесты и оценка состояния ОДА. В ходе тестирования было выявлено:

- улучшение нормы подвижности в ТБС;
- расстояние между подвздошными гребнями, передней и задней подвздошной ости стабилизировалось.
- большой вертел бедренной кости с правой стороны визуально стал выше;
- по тесту Томаса было выявлено, что у клиента стало лучше получаться удерживать нижнюю часть спины и крестец на столе, бедро уходит в небольшую экстензию  $10^\circ$ , а колено сгибается в  $90^\circ$  [3].

После применения данных упражнений перед основной тренировкой у клиента улучшилась мобильность в ТБС, так же комплексная работа со сгибателями бедра позволила значительно укрепить данную группу мышц.

**Заключение.** Таким образом, включение в разминку перед основным фитнес-занятием 5-10 минутного комплекса упражнений с эластичной лентой, позволяет повысить подвижность суставов, обеспечивает проработку мобильности ТБС, мышц сгибателей, что в целом положительно отражается на тренировочном эффекте фитнес-занятия, создает предпосылки для повышения качества жизни, поскольку нестабильность в тазобедренных суставах может привести в дальнейшем к деструктивным изменениям в состоянии опорно-двигательного аппарата.

#### ***Список литературы:***

1. Абрахамс, П. Анатомия человека. Тело. Как это работает / П. Абрахамс. – М.: АСТ, 2018. – 320 с.
2. Билич, Г.Л. Анатомия человека / Г.Л. Билич, Е.У. Зигалова. – М.: ЭКСМО, 2017.- 240 с.
3. Тяжелов, А.А. Условия сохранения горизонтального равновесия таза при повреждении мышц (экспериментальное моделирование мышечного пояснично-тазового баланса) / А.А. Тяжелов, М.Ю. Карпинский, Л.Д. Гончарова, Ф.В. Климовицкий, Т.В. Лобанов, И.С. Боровой // Травма. — 2014. — 15(4). — С. 24-30.
4. Семенов, А. Оценка ОДА. Мышечные тесты / А. Семенов : Материалы закрытого электронного ресурса.
5. Семенов, А. Подвижность суставов. Улучшение подвижности / А. Семенов : Материалы закрытого электронного ресурса.
6. Левент, Акыджы. Форум по этноспорту - возрождение народных видов спорта. / Левент Акыджы, Джулия Манискалко, З.М. Кузнецова, Е.А. Кузнецова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2021; 16(3): - С.5-8. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-2-5-8

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ

*Кучерова И.К.*

*ст. преподаватель*

*Шайдуллов А.Ф.*

*преподаватель*

*Ахметов Б.И.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»  
Россия, Казань*

**Аннотация.** Работа посвящена исследованию психоэмоционального профиля лиц пожилого возраста и его коррекции средствами адаптированных элементов йоги. В исследовании приняло участие 20 человек в возрасте 60-75 лет. В результате исследования было выявлено повышение показателей по шкале САН - самочувствие, активность, настроение ( $p \leq 0,05$ ).

**Ключевые слова.** Йога, фитнес, пожилой возраст, здоровье.

**Актуальность.** В настоящее время ухудшается качество и уменьшается продолжительность жизни населения России [1]. Повышение пенсионного возраста диктует высокие требования к состоянию здоровья людей, в том числе лиц пожилого возраста. Большое значение имеют мероприятия, ведущие к улучшению качества жизни и укреплению физического и психического здоровья. Одним из таких эффективных мероприятий, включающих физическую активность и психоэмоциональную составляющую, является занятия йогой, где используются методы сознательного управления и регуляции моторной, сенсорной, вегетативной и психической деятельности.

Исследования физиологических аспектов хатха-йоги Д. Эбертом (1986) показали, что одним из механизмов влияния на деятельность физиологических систем организма является изменение гидростатического давления, что может положительным образом влиять на снижение количества заболеваний сердечно-сосудистой системы [2]. В работах И.С. Пигулевской (2021) показано, что занятия йогой и дыхательными упражнениями положительно влияют на психоэмоциональное состояние, сон, работоспособность, иммунные функции организма, иннервацию и кровоснабжение внутренних органов, физиологическую адаптационную реакцию организма. В связи с дегенеративными изменениями опорно-двигательного аппарата и наличием сопутствующих заболеваний, занятия йогой могут положительно влиять на сохранение здоровья, а именно повышение гибкости, укрепление мускулатуры и коррекцию осанки, что немало важно у лиц пожилого возраста [3].

В связи с наличием психо-эмоциональных расстройств у лиц пожилого возраста, использование упражнений йоги может способствовать коррекции

эмоциональной и психической составляющей здоровья. Данное предположение послужило основой для постановки целей исследования.

**Цель исследования** оценить психоэмоциональное состояние пожилых людей, занимающихся йогой.

**Организация и методы исследования** Исследование проводилось в городе Казань. В эксперименте приняли участие 20 человек пожилого возраста: из них 8 мужчин и 12 женщин в возрасте от 60-75 лет. В рамках педагогического эксперимента контрольная группа выполняла комплекс общеразвивающих упражнений, по продолжительности равный занятиям в экспериментальной группе. Экспериментальной группе было предложено выполнение адаптированных для данного возраста элементов йоги. Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут. Для определения психоэмоционального состояния использовали методику САН - самочувствие, активность, настроение (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников (1973)). Результаты исследования были обработаны методом математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам проведенных исследований лиц пожилого возраста при оценке эмоционального состояния на основе шкалы САН, было выявлено, что на начало эксперимента показатель «самочувствие» составил 29 баллов, показатель «активность» 24 балла, что соответствует низкой оценке данных показателей, а показатель «настроение» 35 баллов, характеризующий среднюю оценку. Низкая оценка данных показателей говорит о том, что на данный момент люди низко функциональны. Это проявляется в снижении работоспособности, эмоциональной активности и пассивном образе жизни.

С учетом физиологических, психических и эмоциональных особенностей данного возраста, был подобран комплекс адаптированных упражнений йоги, который включал в себя упражнения, способствующие улучшению осанки, укреплению мышц, улучшению работы внутренних органов и снижению эмоционального состояния (таблица ).

Таблица - Комплекс упражнений йоги, адаптированный для лиц пожилого возраста

Упражнения, способствующие улучшению осанки	Упражнения, способствующие укреплению мышц	Упражнения, способствующие улучшению работы внутренних органов	Упражнения, способствующие коррекции эмоционального состояния
Триконасана	Ваджрасана	Вакрасана	Ваджрасана
Паршва марджариасана	Вирахадрасана	Ардха шалабхасана	Сарпасана
Вакрасана	Паршва марджариасана	Ардха пашчимоттанасана	Урдхва хастасана
Пранамасана	Уттхита вайю муктасана		Шашанкасана
Ардха париврита накрасана			Сукхасана
Цикл Уткатасаны			



Сравнение результатов контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента показывают, что показатели «самочувствие», «активность» не превышают 30 баллов, что говорит о низкой оценке этих показателей (рисунок 1). Показатель «настроение» находится в диапазоне 30-50 баллов, что говорит о средней оценке показателя.

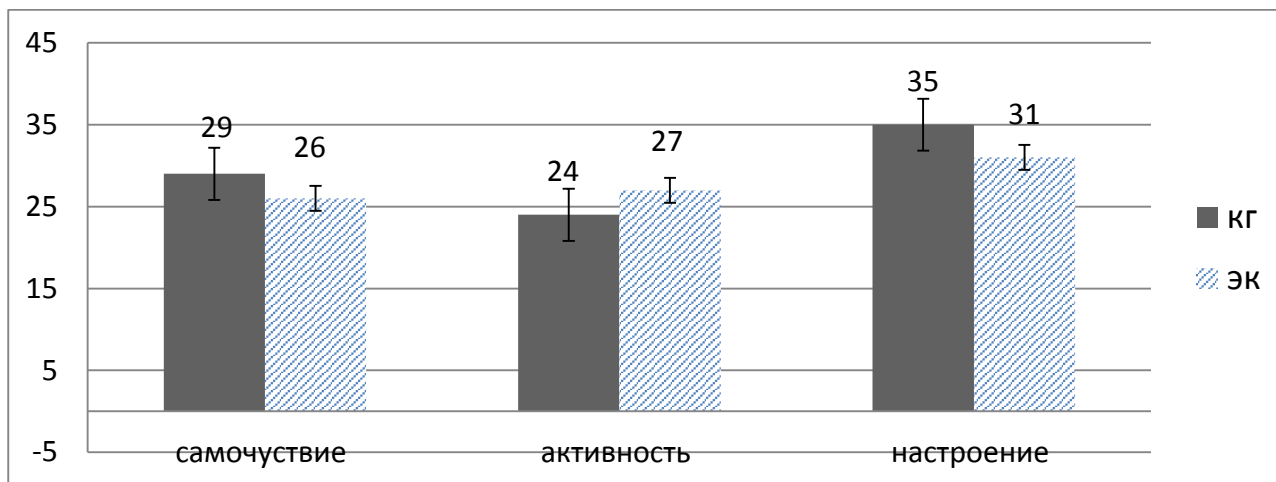


Рисунок 1 - Результаты показателей контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

После внедрения комплекса упражнений йоги, адаптированных для пожилого возраста, была повторно проведена методика САН - самочувствие, активность, настроение. В результатах, представленных в диаграмме видно, что в контрольной группе, произошел прирост показателя «активность» вырос на 7%, показатель «самочувствие» не изменился и составил низкую оценку, а показатель «настроение» остался практически неизменным и составил среднюю оценку (рисунок 2). Все показатели экспериментальной группы дали положительный прирост результатов. Показатели «самочувствие» и «активность» выросли на 52 % и составляют 40 и 41 балл, а показатель «настроение» вырос на 29% и составил 40 баллов.

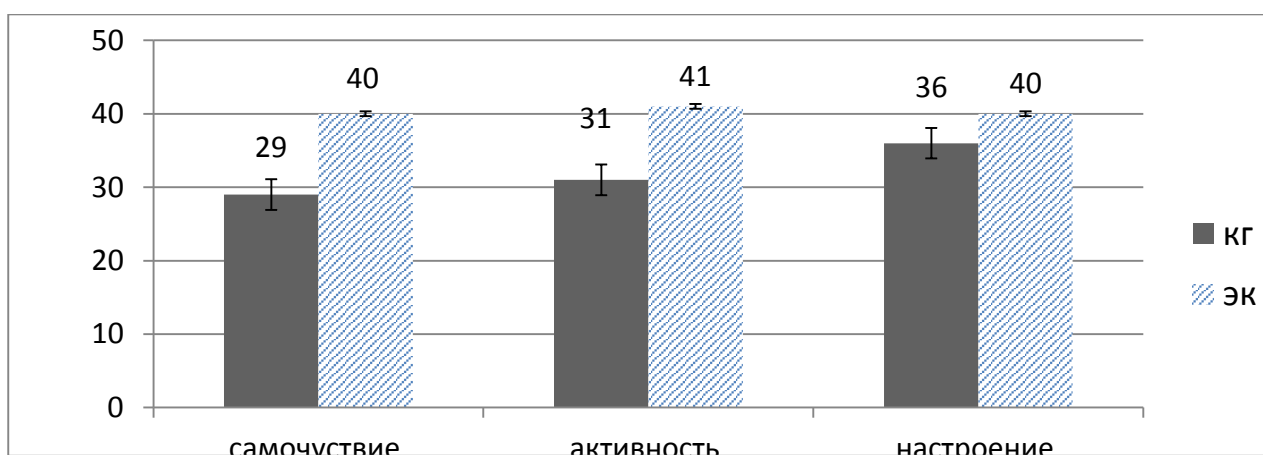


Рисунок 2 - Результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

**Заключение.** Результаты проведения первичного тестирования по методике САН (состояние, активность, настроение) показали, что многие люди пожилого возраста чаще поддаются стрессу и ведут неактивный образ жизни, вследствие чего происходит ухудшение здоровья и эмоционального состояния. Адаптировав упражнения йоги с учетом физиологических особенностей пожилого человека был разработан комплекс, используемый три раза в неделю.

При сравнении результатов тестирования по методике САН (состояние, активность, настроение) на конец эксперимента было выявлено значительное повышение показателей экспериментальной группы ( $p \leq 0,05$ ). Данные значения утверждают, что комплекс упражнений йоги помогают эффективно справляться со стрессом и поднимают уровень самочувствия, активности и настроения.

***Список литературы:***

1. Смелов, П.А. Здоровоохранение в России / П.А.Смелов, С.Ю. Никитина. - 2021: Стат.сб./Росстат. - М., 2021. – 171 с.
2. Свечников, М.С. Хатха-йога прадипика. Объяснение хатха-йоги / М.С. Свечников - Нижний Новгород: Деком, 2022. – 664 с.
3. Пигулевская, И.С. Лечебное дыхание. Дыхательные упражнения. Первая помощь. Народные рецепты. Профилактика. Лечение / И.С. Пигулевская, И С. – М: Центрполиграф, 2021. – 255 с.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Макеева В.С.*

*доктор педагогических наук, профессор,  
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта»*

*Кулин А.А.*

*старший преподаватель  
Ордена Трудового Красного Знамени ФГБОУ ВО «Московский технический  
университет связи и информатики»  
Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию оптимизации профессиональной деятельности преподавателей физической культуры и спорта на основе актуализации у них здоровьесберегающего личностного потенциала. Целевым ориентиром в разработке оптимизационных стратегий являлось повышение профессиональной успешности с одновременным сохранением оптимального уровня здоровья преподавателей кафедр физической культуры и спорта в ухудшающихся социально-экономических условиях образования. В работе представлены этапы оптимизации стратегии и её содержание.

**Ключевые слова.** Преподаватель физической культуры, здоровьесберегающая стратегия, профессиональная деятельность, оптимизация.

**Введение.** Специфика деятельности преподавателей физической культуры и спорта трудно укладывается в современные рамки образовательного процесса, продиктованные эпохой цифровизации общества. Изменения в сфере образования достигли таких темпов, что преподавателю физической культуры и спорта становится всё сложнее осваивать инновации, придумывать способы адаптации нововведений применительно к физкультурно-оздоровительному процессу, когда большую часть двигательного опыта необходимо ретранслировать в удалённом режиме и в основном посредством мультимедиа.

Практика показывает, что непосредственное взаимодействие педагога и занимающихся, проистекающее в спортивно-оздоровительной среде, носит проблемный характер в силу индивидуально-психологических изменений в личности студентов, продиктованных последствиями распространения цифровых технологий. Они уже не хотят заниматься по традиционным методикам, их мало что увлекает на традиционных занятиях, они менее усидчивы и общий уровень физической подготовленности современной молодёжи имеет постоянную тенденцию к ухудшению.

Современный педагог в сфере физической культуры вынужден затрачивать большое количество времени на подготовку к работе, что требует значительного напряжения физических и психических систем организма [2]. Длительное времяпровождение перед электронным экраном, как неспецифическая деятельность для преподавателя физической культуры и спорта способствует снижению уровня здоровья, проявляемом в ухудшении

зрения, головных болях, проявлении симптомов хронических заболеваний [3]. Наряду с соматическими отклонениями активные пользователи цифровых обучающих технологий отмечают появление проблем психического характера: повышение тревожности, нарушение сна, трудности чёткого мышления, нарушения памяти и т.д. [3]. Ситуацию усугубляет череда социальных шоков, сопровождающих общество в последние годы и, повышающих общую социальную тревожность.

Решение вышеперечисленных проблем требуют немало физических и психических затрат, рациональное применение которых будет способствовать эффективности образовательного процесса с одной стороны и безопасному (с точки зрения здоровья) осуществлению своего профессионального труда – с другой. Следует подчеркнуть, что система мер по оптимизации здоровьесберегающей стратегии профессиональной деятельности преподавателей физической культуры и спорта в основном направлена на студентов в то время, как собственная стратегия построена на одном лишь уровне – индивидуальном, когда сам педагог является субъектом здоровьесбережения. Однако для повышения эффективности педагогического труда необходимо оптимизировать деятельность в соответствии со сложившимися требованиями современного общества и вузов к преподавателям физической культуры и спорта.

Полагаем, что процесс оптимизации становится возможным при условии готовности преподавателей кафедр физической культуры и спорта к разработке и реализации здоровьесформирующих стратегий профессиональной деятельности в условиях вуза.

**Целью** настоящего исследования является выявление особенностей оптимизации состояния здоровья преподавателей физической культуры и спорта в процессе реализации профессиональной деятельности в ухудшающихся социально-экономических условиях образования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Традиционно в общественном сознании сложилось мнение, что педагог в области физической культуры и спорта ассоциируется как знаток здорового образа жизни, мотивированный на совершенствование в спортивной деятельности, физически крепкий и психически уравновешенный человек с негибкой силой воли и навыками саморегуляции, способный перенести свой жизненный и профессиональный опыт в образовательную среду вуза [4, 5]. Это связано с тем, что сфера профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта в вузе накладывает существенный отпечаток на состояние психического, физического и эмоционального статуса студента, а здоровьесберегающая стратегия как специфическая особенность деятельности преподавателя, направлена на выявление рисков ухудшения всех компонентов здоровья студентов и последующую их минимизацию с одновременным насыщением профессиональной среды условиями для построения здоровьесозидающего пространства вуза. На фоне пристального внимания к студенческой аудитории, недостаточное внимание уделяется самому

преподавателю по оптимизации здоровьесберегающей стратегии педагогической деятельности с учетом особенностям профессионального и личностного развития в сложившихся условиях современного высшего образования.

На основе анализа специально-педагогической литературы нами выделен ряд личностных компонентов преподавателя физической культуры и спорта, который определяет его готовность к оптимизации здоровьесберегающей стратегии в ходе профессиональной деятельности:

– мотивационно-ценностный компонент, включающий ценности на устойчивое стремление к поддержанию оптимальной двигательной активности и ведению здорового образа жизни, а также направленности на формирование здоровьесформирующего поведения студентов и своего профессионального здоровья;

– информационно-диагностический компонент, характеризующийся наличием теоретических и практических знаний в области исследования уровня физического и психического здоровья, эмоционального статуса, уровня физического развития, знаний о методах текущего контроля и мониторинга о состоянии здоровья;

– информационно-методический компонент, отражающий знания методов экономичной, с точки зрения витальных, психических и физических затрат организма в процессе реализации профессиональной деятельности, знания построения учебно-тренировочного, физкультурно-оздоровительного процесса на основе принципов здоровьесбережения;

– деятельностный компонент, выражающийся в наличии навыков безопасной профессиональной деятельности, привычек здорового образа жизни, стратегий здорового («экологичного») педагогического и корпоративного взаимодействия с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса.

Поскольку в основе данного процесса лежат идеи оптимизации [1], то целесообразно выделение следующих этапов здоровьесберегающей стратегии профессиональной деятельности:

1. Комплексное планирование задач. На данном этапе необходимо выделить весь спектр трудностей, недостатков и неблагоприятных факторов профессиональной деятельности преподавателей физической культуры и спорта, провоцирующих отклонения в текущем состоянии здоровья. На данном этапе необходимо посредством системного анализа «разложить» всю профессиональную среду преподавателя на составные компоненты и проанализировать возможные угрозы, разработать основные структурные единицы стратегии (цели, задачи, исследование ресурсов и потенциала), а также исследовать ресурсный здоровьесберегающий потенциал среды вуза.

2. Конкретизация здоровьесберегающих задач. На данном этапе осуществляется дифференцированная диагностика состояния здоровья каждого в отдельности преподавателя и точечное выявление проблемных аспектов его здоровья. Информацию о состоянии здоровья можно получить в медицинских центрах вуза, других медицинских организаций в результате ежегодных

медицинских профессиональных осмотров. А также рекомендуется использовать различные тесты и анкеты, методики самообследования психического статуса, экспресс-оценки уровня здоровья и тесты на уровень физической подготовленности, которые чаще используются в работе со студентами, чем с преподавателями.

3. Генерализация стратегии, то есть составление общего плана действий по устранению рисков в профессионально-образовательной среде и нивелированию отклонений в состоянии здоровья оканчивается разработкой индивидуальной здоровьесберегающей программой, где чётко фиксируются все компоненты стратегии и индивидуальные показатели.

4. Сравнение и выбор оптимальных методов здоровьесбережения. В основе методов здоровьесбережения лежат валеологические, андрагогические, рекреационные особенности двигательной и психической активности. Полагаем целесообразным дифференцировать методы здоровьесбережения на основе диагностики текущего психического состояния преподавателя физической культуры и уровня его здоровья:

– *оперативные* методы здоровьесбережения направлены на профилактику физического и психического утомления, эмоционального выгорания в ходе профессиональной деятельности (профессиональная гигиена, закаливание, физкультминутки, системные физические нагрузки, медитации, фито-, ароматерапия, культура питания, культурно-досуговая деятельность и др.);

– *кумулятивные* методы здоровьесбережения, ориентированные на восстановление имеющихся хронических заболеваний или хронически сниженной работоспособности (физические упражнения, массаж, самомассаж, офтальмо-тренажёры, ауто-тренировки, дыхательная гимнастика, психологические тренинги и др.)

– *компенсаторные* методы здоровьесбережения, связанные с восстановлением патологических состояний, снижением работоспособности (лечебная физическая культура, физиотерапевтические процедуры, психологические тренинги, прогулки на свежем воздухе и др.).

Выбор того или иного метода зависит от индивидуально-личностных критериев, плотности занятости в профессиональной деятельности, специфики педагогического взаимодействия и наличия индивидуальных ресурсов.

5. Оперативная коррекция профессиональной деятельности посредством применения здоровьесберегающих методов. Непосредственная реализация программы здоровьесбережения предполагает реализацию преподавателем физической культуры и спорта успешной профессиональной деятельности без нанесения ущерба своему здоровью.

6. Экономизация компонентов здоровьесберегающей стратегии, которая выражается в повышении уровня проявления мотивационно-ценностного, информационно-диагностического, информационно-методического, и главным образом деятельностного компонентов.

Таким образом, успешное применение преподавателями физической культуры и спорта системы вышеописанных мер будет способствовать

упрочению и стабилизации здоровьесберегающих действий, формированию правильных привычек в труде, позволяющих поддерживать работоспособность организма на оптимально приемлемом уровне и при этом успешно выполнять свою профессиональную деятельность. Реализация стратегии здоровьесбережения в соответствии с индивидуальными запросами и ресурсами педагога не сводится только к самостоятельному управлению своим досугом, достижением кондиционного уровня физической подготовленности и регуляции психического состояния.

### **Заключение.**

1. Необходимость оптимизации состояния здоровья преподавателей физической культуры и спорта в процессе реализации профессиональной деятельности продиктована ухудшающимися социально-экономическими условиями образования. Ведущим звеном в решении данной проблемы может стать формирование здоровьесберегающей стратегии, которая представляет собой специфическую деятельность преподавателя физической культуры и спорта, направленную на выявление рисков ухудшения своего психологического, физического и эмоционального здоровья и последующую их минимизацию.

2. Оптимизация здоровьесберегающей стратегии проходит в ряд этапов: комплексное планирование задач здоровьесбережения, конкретизация индивидуальных запросов, генерализация общего плана действия, сравнение и выбор методов здоровьесбережения на основе текущего состояния, оперативная коррекция состояния здоровья и экономизация его компонентов.

3. Успешная реализация стратегии здоровьесбережения будет выражаться в сформированных навыках безопасной профессиональной деятельности, здоровом образе жизни, стратегиях здорового («экологичного») педагогического и корпоративного взаимодействия с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса.

### **Список литературы:**

1. Бабанский, Ю.К. Оптимизация педагогического процесса / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташник. - Киев: Рад. шк.. -1983. - 287 с.
2. Кац, А.С. Когнитивные стили современных педагогов: от дефиниции к реализации / А.С. Кац // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. - 2020. - №3 (108). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-stili-sovremennyh-pedagogov-ot-definitzii-k-realizatsii> (дата обращения: 19.10.2021).
3. Кириллов, Н.А. Особенности использования цифровых образовательных технологий в период самоизоляции «Развитие человека в эпоху цифровизации» / Н.А. Кириллов //: сборник научных трудов; под редакцией д.п.н., профессора Р.Х. Гильмеевой, к.п.н., доцента Л.А. Шибанковой в 2-х томах, том 1. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2020. – 224 с.
4. Тиньков, И.В. Проектная деятельность как часть профессионального развития бакалавров физической культуры и спорта / И.В. Тиньков, В.С. Макеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. – 4. –№2. – С. 19-24
5. Печников А.Ю., Макеева В.С. Психические свойства и физические кондиции в развитии потенциала преподавателя спортивно-педагогических дисциплин / А.Ю. Печников, В.С. Макеева // В сборнике: Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учётом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. – С. 112-116.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Мальцева А.А.*

*преподаватель*

*ФГКОУ «Краснодарское президентское кадетское училище»*

*Краснодар, Россия*

*Антонов А.В.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ «Российская академия народного хозяйства и*

*государственной службы при президенте российской федерации»*

*северо-западный институт управления*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Двигательная деятельность при плавании имеет ряд физиологических особенностей, отличающих ее от физической работы в обычных условиях воздушной среды. Эти особенности обусловлены механическими факторами, связанными с движением в плотной водной среде, влияющими на работоспособность, горизонтальным положением тела и большой теплоёмкостью воды. В статье рассмотрено влияние оздоровительного плавания, водной среды на функциональные изменения организма больных с заболеванием дыхательной системы, особенности организации занятий оздоровительным плаванием. лечебной водной физкультурой.

**Ключевые слова.** Оздоровительное плавание, функциональные изменения организма, водная среда, заболевания дыхательной системы.

**Актуальность.** Регулярная физическая активность - одна из самых полезных вещей, которые вы можете сделать для своего здоровья. Физическая активность может улучшить здоровье мозга, помочь справиться с лишним весом, снизить риск заболеваний, укрепить кости и мышцы, а также улучшить способность выполнять повседневные дела.

Взрослые, которые меньше сидят и занимаются физической активностью в умеренном или энергичном темпе, получают определенные преимущества для здоровья. Лишь несколько вариантов образа жизни оказывают такое большое влияние на здоровье, как физическая активность. Каждый может ощутить пользу физической активности для здоровья - возраст, способности, этническая принадлежность, фигура или вес не имеют значения.

Лечебная физкультура (ЛФК) является одним из видов физической активности. Она включает в себя упражнения, предназначенные для коррекции нарушений, восстановления мышечной и скелетной функции и/или поддержания хорошего самочувствия. Научные данные, свидетельствующие о благотворном влиянии физических упражнений, неоспоримы, и польза от занятий значительно превышает риски для большинства взрослых. Программа физических упражнений, включающая аэробные упражнения, упражнения на сопротивление, гибкость и нейромоторные тренировки, является необходимой для улучшения и поддержания физической формы и здоровья.



**Цель исследования** – рассмотреть функциональные изменения организма с заболеванием дыхательной системы при регулярных занятиях оздоровительным плаванием и выявить основные особенности.

**Результаты исследования и их обсуждения.** При упоминании о дыхательной системе люди обычно думают о дыхании, но дыхание — это лишь один из видов деятельности дыхательной системы. Клетки организма нуждаются в постоянном снабжении кислородом для метаболических процессов, необходимых для поддержания жизни. Дыхательная система работает вместе с кровеносной системой для обеспечения кислородом и удаления продуктов метаболизма. Она также помогает регулировать pH крови.

Важным элементом дыхательной системы являются легкие, которые - расположены в грудной клетке. Нежные ткани защищены костно-мышечной грудной клеткой. Легкие обеспечивают ткани человеческого тела непрерывным потоком кислорода и очищают кровь от газообразных отходов - углекислого газа. Атмосферный воздух регулярно вдувается и выдувается через систему труб, называемых дыхательными путями, которые соединяют область газообмена с внешней средой организма. Дыхательные пути можно разделить на систему верхних и нижних дыхательных путей. Переход между этими двумя системами находится в месте пересечения путей дыхательной и пищеварительной систем, в верхней части гортани. При вдохе диафрагма движется вниз к животу, а реберные мышцы тянут ребра вверх и наружу. Это увеличивает грудную полость и втягивает воздух через нос или рот в легкие. На выдохе диафрагма движется вверх, а мышцы грудной стенки расслабляются, в результате чего грудная полость становится меньше и выталкивает воздух из дыхательной системы через нос или рот. Каждые несколько секунд, при каждом вдохе, воздух заполняет большую часть миллионов альвеол. В процессе, называемом диффузией, кислород перемещается из альвеол в кровь через капилляры (крошечные кровеносные сосуды), выстилающие стенки альвеол. Попадая в кровь, кислород захватывается гемоглобином в красных кровяных тельцах. Затем эта богатая кислородом кровь возвращается к сердцу, которое перекачивает ее по артериям к тканям всего организма, жаждущим кислорода. В крошечных капиллярах тканей тела кислород освобождается от гемоглобина и поступает в клетки. Углекислый газ, вырабатываемый клетками в процессе их работы, выходит из клеток в капилляры, где большая его часть растворяется в плазме крови. Затем кровь, насыщенная углекислым газом, возвращается к сердцу по венам. Из сердца эта кровь перекачивается в легкие, где углекислый газ попадает в альвеолы и выдыхается [2].

Во всем мире различные заболевания дыхательной системы (респираторные заболевания), как инфекционные, так и неинфекционные, являются одной из основных причин смертности и заболеваемости, экономического и общественного бремени, а также лет жизни с инвалидностью. Респираторные заболевания поражают многочисленные компоненты дыхательной системы, включая дыхательные пути, паренхиму и легочную сосудистую систему. Хотя неинфекционные респираторные заболевания, такие

как астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), интерстициальная болезнь легких (ИБЛ), муковисцидоз (МВ) и рак легких, являются причиной огромного количества болезней. Имеющиеся в настоящее время методы лечения направлены только на облегчение симптомов заболеваний, а не на обеспечение оптимального лечения и/или профилактики. Аналогичным образом, одно из основных респираторных инфекционных заболеваний, а именно туберкулез, связано с проблемой все более развивающейся устойчивости к антибиотикам у бактериального возбудителя *Mycobacterium tuberculosis*. Проблема респираторных заболеваний, поражающих как взрослых, так и детей, постоянно растет во всем мире. Причины смертности и заболеваемости от респираторных заболеваний неясны, однако, согласно последним статистическим данным, опубликованным ВОЗ и другими агентствами, около 400 миллионов человек по всему миру страдают только от легких и умеренных форм астмы и ХОБЛ. Кроме того, инфекция нижних дыхательных путей, вызванная *Haemophilus influenzae* (гемофильная палочка), ежегодно уносит от 250 000 до 500 000 жизней. Только в 2015 году инфекция нижних дыхательных путей, вызванная микобактерией туберкулеза, поразила 10,4 миллиона человек во всем мире и унесла жизни 14% пациентов. Другие неинфекционные заболевания, такие как рак легких, вызванный курением табака или вдыханием канцерогенов из окружающей среды, уносят жизни 1,6 миллиона человек в год с тревожной тенденцией к росту. Помимо смертности, на респираторные заболевания непосредственно приходится 10% всех лет жизни с инвалидностью [3].

Несмотря на постоянно растущую проблему респираторных заболеваний, возможности лечения ограничены. В первую очередь это связано с недостаточным пониманием механизмов, лежащих в основе заболевания, что может привести к открытию перспективных мишеней, молекулярных или иммунологических. Кроме того, способ доставки существующих лекарственных средств также не одинаков, что требует дальнейших исследований по улучшению депонирования и эффективности назначаемых в настоящее время препаратов.

Основной причиной для беспокойства остается отсутствие эффективных стратегий лечения заболеваний дыхательной системы, особенно неинфекционных заболеваний (например, астмы, ХОБЛ и т. д.). Это объясняется несколькими факторами, включая отсутствие всестороннего понимания основных механизмов, которые могут быть задействованы в возникновении и прогрессировании различных заболеваний. Соответственно, имеющиеся в настоящее время методы лечения отражают то же самое, поскольку они направлены только на основные симптомы заболевания, не предлагая никакого долгосрочного облегчения, как с точки зрения профилактики, так и лечения. Кроме того, имеющиеся препараты не в полной мере воздействуют на биологические объекты, что требует более эффективных подходов к доставке лекарств для облегчения симптомов.

Существует множество советов, которые даются пациентам с различными заболеваниями дыхательной системы. Когда речь идет о плавании при заболеваниях дыхательной системы, есть важные факторы, которые следует учитывать, прежде чем прыгать в бассейн. Вот некоторые плюсы и минусы плавания при заболеваниях легких:

Плюсы плавания при заболеваниях дыхательной системы:

- Отлично подходит для начинающих - плавание может быть отличным неинтенсивным упражнением для пациентов, которые впервые пытаются начать двигаться после длительного периода бездействия.
- Легко для суставов - ходьба и стояние в течение всей жизни может привести к нагрузке на колени. Занятия в бассейне, особенно аквааэробикой, могут быть полезны по сравнению с более напряженными для суставов упражнениями на суше.
- Полезно для сердца - чрезмерная нагрузка на сердце часто сопровождает людей, страдающих легочными заболеваниями. Сердце работает сверхурочно, перекачивая больше крови, чтобы компенсировать низкий уровень кислорода. Упражнения с низким сопротивлением в течение длительного времени, такие как плавание, дают сердцу здоровую тренировку.

Минусы плавания при заболеваниях дыхательной системы:

- Хлор и другие химические вещества, используемые при обслуживании бассейна, могут спровоцировать обострение симптомов болезни легких.
- Переутомиться легче, чем, кажется - во время плавания задействовано все тело, поэтому сердце и легкие подвергаются довольно большой нагрузке. Это кажется противоречащим концепции, что плавание подходит для начинающих, но плавание может быстро превратиться из расслабляющего в чрезмерное. Начинать упражнения с простого и прогрессируйте со временем.

Стоит отметить, что при выборе программы тренировок необходимо знать свои сильные стороны. Пациенты не ограничены повседневными методами лечения заболеваний дыхательной системы, такими как дорогостоящие лекарства, которые только снимают симптомы, не лечат основное заболевание. Сегодня клеточная терапия заболеваний легких становится лучшей альтернативой для многих страдающих хроническими заболеваниями легких.

Соответствующее терапевтическое использование минеральных вод, специфических с точки зрения химического состава, физических свойств и микробиома (генетического материала всех микробов - бактерий, грибов, простейших и вирусов, живущих на теле человека и внутри него), на самом деле является одной из наиболее выгодных процедур, которые могут применяться в сочетании или последовательно с традиционной лекарственной терапией для снижения интенсивного воспалительного фона, характерного для этих заболеваний, и, в целом, для вторичной профилактики при полном отсутствии нежелательных эффектов.

Лечебная водная физкультура под руководством физиотерапевтов включает в себя гидротерапию или бальнеотерапию и используется для профилактики и лечения заболеваний с помощью водного воздействия. Она представляет собой специализированную область физической культуры и терапии, используемую для достижения функционального восстановления с помощью свойств воды [1].

Благотворное влияние водных упражнений на дыхательную систему у людей с проблемами дыхания является спорным. Предыдущие исследования показали, что гидростатическое давление оказывает сопротивление силе инспираторных мышц и ограничивает расширение грудной клетки; этот эффект усиливается при снижении температуры воды. Кроме того, во время ныряния диафрагма смещается из-за сжатия живота, снижая тем самым жизненную емкость дыхательных путей. С другой стороны, пациентам с заболеваниями дыхательной системы может быть полезно гидростатическое давление, оказываемое во время погружения, которое облегчает выдох и уменьшает остаточный объем, снижая задержку воздуха.

Мартин-Валеро и еще несколько исследователей обобщили уровни доказательств и степени рекомендаций относительно терапевтических водных упражнений у пациентов с заболеваниями дыхательной системы. Степень рекомендации оценивалась для каждого исследования в соответствии с руководством по клинической практике Duodecim (Финское медицинское общество Duodecim). В анализ было включено 16 исследований. В проанализированных статьях рассматривались инкрементные лечебные водные упражнения с интенсивностью от 50% до 90% от  $VO_{2max}$  с продолжительностью занятий 30–50 мин 2-5 дней в неделю в течение 8-24 недель при температуре воды от 29 до 38 °C. Оценка А означает рекомендации, основанные на убедительных доказательствах; оценка В означает достаточные доказательства для четкой рекомендации. Только исследование Wadell et al. соответствовало классу А, показав изменения в клинических и функциональных результатах.

Авторы показали, что высокоинтенсивные физические тренировки в воде у пациентов с заболеваниями дыхательной системы средней и тяжелой степени три раза в неделю (45 минут за занятие) в течение 12 недель улучшили показатели физической активности и QOL (качество жизни), связанные со здоровьем, по сравнению с контрольной группой без вмешательства.

Авторы пришли к выводу, что высокоинтенсивные физические тренировки в воде приносят пользу пациентам с заболеваниями дыхательной системы. Также было показано, что тренировки один раз в неделю (высокая интенсивность/низкая частота) были недостаточными для поддержания улучшений физических возможностей, достигнутых после 3-месячного периода высокоинтенсивных/высокочастотных водных тренировок. Однако высокоинтенсивных физических тренировок один раз в неделю в течение 6 месяцев оказалось достаточно, чтобы избежать ухудшения дыхательной

функции по сравнению с исходным уровнем и достичь значительного функционального улучшения работы дыхательных мышц.

Также, дыхательные упражнения при погружении в воду при температуре 38 °С могут быть рекомендованы в качестве физической терапии после постановки диагноза заболевания легких. Повышение брюшного диафрагмального давления способствует поднятию диафрагмы и помогает полному выдоху воздуха, что приводит к уменьшению мертвого пространства. Кроме того, сообщалось, что гидравлическое давление увеличивает сердечный выброс, что приводит к улучшению газообмена в легочных капиллярах. Помимо этих эффектов, вдыхание газа, содержащего термический сероводород (H<sub>2</sub>S), снижает вязкость мокроты [4].

**Заключение.** Подводя итог, следует отметить, что использование оздоровительного плавания, как в санаториях, так и в общественных бассейнах имеет доказательство эффективности по показателям улучшения состояния здоровья пациентов с заболеваниями дыхательной системы. Упражнения в воде также интересны с точки зрения преодоления страхов пациентов и их социализации, поскольку депрессия является одним из основных сопутствующих заболеваний легких. Оздоровительное плавание оказывает благоприятное воздействие на психофункциональный статус пациентов с болезнями легких. Занятия в воде значительно повышают потенциал эффективной физической тренировки у пациентов с болезнями легких, по сравнению с занятиями на суше, или отсутствием физических упражнений.

#### ***Список литературы:***

1. Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учеб. пособие для СПО [Текст] / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О. И. Попов, Т.С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательство «Юрайт», 2019. – 401 с.
2. Трухан Д.И. Болезни органов дыхания : учебное пособие / Д.И. Трухан, И.А. Викторова. — СПб. : «СпецЛит», 2013. – 175 с.
3. [Электронный ресурс] // Lungs and Respiratory System: [сайт]. — URL: <https://kidshealth.org/en/teens/lungs.html> Сайт NCI - Respiratory System [Электронный ресурс] - URL: <https://training.seer.cancer.gov/anatomy/respiratory/>
4. [Электронный ресурс] // Swimming pool-based exercise as pulmonary rehabilitation for COPD patients in primary care: feasibility and acceptability: [сайт]. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18781236/>

## МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН I ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС АЭРОБИКИ

*Селева В.А.*

*аспирант*

*Кузнецова З.М.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»,  
Чайковский, Россия*

**Аннотация.** Целью данного исследования является совершенствование физической подготовки женщин 40-49 лет. Задачами исследования явилось определение уровня здоровья и физической подготовленности женщин 40-49 лет, относительно современного комплекса ГТО, разработка и экспериментальное обоснование методики физкультурно-оздоровительных групповых занятий с женщинами 40-49 лет с целью подготовки их к выполнению норм ВФСК ГТО. В исследование применялись методы: тестирование, педагогический эксперимент. В статье представлены данные об уровне физической подготовленности зрелых женщин относительно норм ВФСК ГТО. Представленные результаты проведенного педагогического эксперимента проверены на достоверность и доказывают эффективность разработанной методики.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, фитнес аэробика, DACR ГТО, женщины 40-49 лет, физические качества, круговая тренировка.

**Актуальность.** Одной из наиболее значимых проблем современной России является сохранение и поддержание физического здоровья женщин зрелого возраста [4, 5]. К сожалению, статистические данные позволяют судить об ухудшении здоровья всех категорий населения. За последние пять лет различные показатели по заболеваниям выросли в среднем на 30,5% [2].

Сейчас в нашей стране, для сравнения, системно занимаются физической культурой только около 22,5 % жителей, и как отмечают многие авторы, только треть из них женщины. В связи с этим, своевременным является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленного на приобщение людей разных возрастных категорий к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков в этой области, проведение мониторинга физической подготовленности.

В последнее время появились публикации на тему укрепления здоровья взрослого населения средствами оздоровительных аэробных и других фитнес технологий [3]. Анализ подобных работ говорит о том, что вопросы применения оздоровительного фитнеса для женщин зрелого возраста с целью подготовки их к выполнению нормативов ГТО недостаточно исследованы.

В настоящее время, специалисты отмечают, что женщины в нашей стране не владеют необходимыми навыками грамотной реализации физкультурной

деятельности и, тем более, осуществления контроля за индивидуальными показателями физической подготовленности.

**Методы и организация исследования.** В связи с вышеизложенным, нами проводилось исследование морфофункционального статуса женщин по методике Г.Л. Апанасенко [1]. Для решения задач исследования применялись следующие методы: тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Педагогический эксперимента был проведен на базе МБУК «Дворца культуры», в течение 12 месяцев. Женщины контрольной группы (14 человек) занимались по программе функционального тренинга. Непосредственно подготовка к выполнению норм ГТО с использованием контрольных упражнений комплекса осуществлялась ими самостоятельно, но под руководством тренера, а экспериментальная группа (14 человек) занималась по разработанной методике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате исследований большинство женщин можно отнести к уровню здоровья, оцениваемому как «ниже среднего», с суммой баллов 7,3.

Для определения уровня физической подготовленности было проведено тестирование женщин по программе тестовых испытаний ВФСК ГТО для VIII ступени (согласно возраста испытуемых).

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что большинство женщин 40-49 лет, принявших участие в предварительных исследованиях, отстают в показателях подготовленности от нормативов ВФСК ГТО для своей возрастной категории.

Самое значительное отставание от норм золотого знака ВФСК ГТО у выявлено у женщин в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа - на 58%, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту - 39%, метание спортивного снаряда - 40%, гибкость - 53%. В тесте бег на 2000м, результаты оказались ниже нормативов на 14,09%.

В целях подготовки к выполнению женщинами нормативов ВФСК ГТО и ликвидации отставания в развитии физических качеств была разработана экспериментальная методика, реализуемая в процессе групповых занятий по фитнес аэробике. В основе методики интеграция упражнений функционального тренинга и упражнений, предложенных в тестирующей части комплекса ГТО.

Исходя из теоретических предпосылок обеспечения эффективности фитнес-занятий различной направленности, требований безопасности занимающихся, на протяжении эксперимента использовались 3 различных варианта круговых тренировок.

При организации годичного цикла оздоровительных занятий было выделено 4 блока: выносливость, сила, быстрота, гибкость. В блоке «выносливость» занятия организовывались методами длительного непрерывного упражнения, экстенсивно-интервального упражнения для адаптации систем организма к предстоящим нагрузкам. Содержание блока «сила» включало занятия, организованные по методу экстенсивно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, что

позволило развивать, в большей мере, силовую и скоростно-силовую выносливость. Программа блока «быстрота» включала занятия, проводимые преимущественно интенсивно-интервальным и экстенсивно-интервальным методами. На данном этапе в программу тренировок были включены упражнения взрывного характера. Блок «гибкость» включает занятия по методикам йоги и стретчинга.

В ходе реализации экспериментальной методики женщины посещали групповые программы 3 раза в неделю на протяжении 12 месяцев. Свое текущее состояние здоровья женщины фиксировали в дневнике самоконтроля. Также проводились самостоятельные теоретические занятия по формированию знаний и умений в области физической культуры и спорта проходили в соответствии с перечнем тем, предусмотренным в ВФСК ГТО.

Выявление эффективности предложенной методики подготовки женщин к выполнению норм ВФСК ГТО определялась в ходе педагогического эксперимента, проходившего на базе МБУК «Дворца культуры», в течение 12 месяцев. Женщины контрольной группы (14 человек) занимались по программе функционального тренинга, непосредственно подготовка к выполнению норм ГТО с использованием контрольных упражнений комплекса осуществлялась ими самостоятельно, но под руководством тренера, а экспериментальная группа (14 человек) занималась по разработанной методике.

В начале педагогического эксперимента между группами не было достоверных различий по показателям выполнения тестовых упражнений. По окончании педагогического эксперимента ряд показателей уже отличались достоверно. Причем в пользу женщин экспериментальной группы.

Так, уровень здоровья женщин ЭГ повысился до  $12,9 \pm 2,021$  баллов, в КГ, соответственно до  $8,9 \pm 1,41$  баллов ( $P < 0,05$ ). Значительные различия выявлены в показателях восстановления ЧСС после нагрузки. У женщин экспериментальной группы время восстановления сократилось на  $27,9 \pm 3,91$  с, а у женщин контрольной группы на  $9,1 \pm 2,11$  с ( $P < 0,05$ ).

По данным физической подготовленности наиболее яркие различия обнаружены в данных:

- в показателях силы мышечных групп плечевого пояса, в экспериментальной группе прирост составил 79,45%, а в контрольной - 39,4% ( $P < 0,05$ );

- в показателях силы мышечных групп живота (прирост в экспериментальной группе составил 44,57%, а в контрольной группе - 17,41% ( $P < 0,05$ );

- гибкости (прирост в экспериментальной группе составил 47,64%, и не оказалось достоверного прироста в контрольной группе).

11 женщин экспериментальной группы - 78,6%, справились с выполнением нормативных требований ВФСК ГТО (2 - серебряных знака и 9- бронзовых знаков); в контрольной группе 6 женщин - 42,86%, к концу экспериментального исследования справились с выполнением нормативов бронзового знака ВФСК ГТО.



**Заключение.** Таким образом, женщины, занимающиеся в экспериментальной группе, значительно улучшили показатели физической подготовленности. Разработанная нами методика подготовки женщин 40-49 лет к выполнению норм ГТО в процессе групповых занятий фитнес аэробикой оказалась более эффективной.

***Список литературы:***

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. –1987. – № 8. – С. 29-30.
2. Ершкова, Е.В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями / Е.В. Ершкова. [Текст]: дис.....к.п.н. – Москва. - 2015. -137с.
3. Романенко, Н.И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, Л.И. Борисова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 253-256.
4. Сайтов, Р.М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста / Р.М. Сайтов :дис. . канд. пед. наук. Москва, 2016. -177с.
5. Одинцова М.О., Янкевич И.Е., Ярошинская А.П., Одинцов А.С. Подготовка студентов Астраханского государственного медицинского университета к выполнению нормативов комплекса ГТО с применением нетрадиционных видов спорта / М.О. Одинцова, И.Е. Янкевич, А.П. Ярошинская, А.С. Одинцов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(3); 83-87. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-83-87.

## ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПОСРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Чалова А.С.*

*учитель физической культуры в МБОУ СОШ №37,  
Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования учащихся МБОУ СОШ №37, г. Ставрополь по проблеме наркомании в образовательных учреждениях. На основании результатов анкетирования выявлено отношение к наркомании глазами учеников. В результате исследования выявлены различные проблемы об осведомленности учащихся о проблеме наркомании.

**Ключевые слова.** Наркотические средства, наркомания, ведение бесед, классный час, тематический день, работа с родителями, учитель.

**Актуальность.** Проблема употребления наркотиков является одной из наиболее актуальных в современном мире. Россию также данная проблема не обошла стороной. В стране постоянно увеличивается немедицинское употребление психотропных веществ, и особенно в молодежной и подростковой среде [2]. Ситуация настолько остра, что требует активных и решительных действий. И начальным этапом борьбы с этой проблемой является профилактика наркомании в образовательной среде. В России довольно жесткая антинаркотическая политика и, президент Владимир Путин в недавнем выступлении отметил о недопустимости разрешения так называемых «мягких наркотиков», заявив, что их легализация в некоторых странах является «опасным путем».

К сожалению, тенденция к потреблению наркотиков постоянно растет. Достаточно любопытно, что этому способствует пропаганда на телевидении и в средствах массовой информации. Раньше было даже табу на разговор в присутствии детей. Некоторые понятия не имели о проблеме наркомании. Сейчас информацию о наркотиках дети получают, как говорится, из первых рук. Более того, доступность таких препаратов позволяет в любой момент попробовать наркотики на вкус. Как известно, «первый прием» наркотических средств соблазнителен и провоцирует на повторение, при этом подростки быстро и незаметно теряют контроль.

В целях выявления причин и условий, влияющих на распространение незаконного потребления наркотиков, оценки наркоситуации и эффективности антинаркотических мероприятий, а также разработки мер по улучшению наркоситуации, в соответствии с новой редакцией Национальных мер по контролю за наркотиками, в конце 2021 года сотрудники Антинаркотического комитета Ставропольского края, Комитета по борьбе с наркотиками совместно с главным органом антинаркотической деятельности провели мониторинг наркоситуации в Ставропольском крае.

В 2021 году в Ставропольском крае зарегистрировано 3369 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, что на 13,8% меньше по сравнению с 2020 годом (3907), из них 44,3% (1494) - факт их сбыта. Уровень наркопреступности в Ставропольском крае составил 120,6 на 100 000 населения, что на 2,0% ниже, чем в среднем по Российской Федерации (123,1). По сравнению с 2020 годом групповые преступления составили 9,0% (2020-5,6%) от общего количества расследований наркопреступлений в регионе.

В Ставропольском крае в 2021 году изъято более 261 кг незаконного оборота наркотических средств, что на 42,0% меньше по сравнению с 2020 годом (453 кг). Препараты каннабиса по-прежнему доминируют в регионе. В 2021 году их доля в общем количестве наркотических средств, изъятых из незаконного оборота, составила 61,9% (2020 год – 42,5%). Доля наркотиков синтетического происхождения, изъятых в 2021 году, снизилась с 30,2% до 10,7%. В то же время на территории Ставрополя выявлено наибольшее количество организованных преступных групп и сообществ, в том числе межрегионального и международного характера.

В 2021 году органами внутренних дел Ставропольского края выявлено 4608 административных правонарушений в сфере оборота наркотиков, что на 1,4% больше, чем в 2020 году (4543). В 2021 году общее количество лиц без медицинских показаний, состоящих на учете в лечебно-профилактических учреждениях региона, сократился на 4,2% до 7623 человек (-7956 в 2020 году). На учете в лечебно-профилактических учреждениях Ставропольского края для немедицинского пользования состоят 30 несовершеннолетних, что на 33,3% (45) меньше по сравнению с 2020 годом.

Зафиксировано 12 случаев отравления наркотиками и психотропными средствами со смертельным исходом (2020 г.) и 54 случая острого отравления наркотиками (2021 г.). По результатам мониторинга наркоситуация в Ставропольском крае в 2021 году характеризуется как нейтральная (в 2020 году напряженная). Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что данная тема статьи является актуальной.

**Цель исследования** – обоснование методических подходов к профилактике наркомании в общеобразовательных организациях.

**Методы и организация исследования.** Методы исследования - анализ научно-методической литературы, анкетирование. Исследование проводилось с целью изучения проблематики наркомании у подростков 8 классов в школьной среде. В опросе принимали участие 102 ученика (52 девочки и 50 мальчиков) МБОУ СОШ № 37, г. Ставрополя, которым было предложено ответить на вопросы специальной анкеты. Анкета по проблематике наркомании в образовательной среде включала 10 вопросов (таблица).

Таблица - Анкета по проблеме наркомании для образовательных учреждений

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов		
		А	Б	В
1.	Что Вам известно о наркотиках?	личный опыт	опыт друзей, знакомых	информация в СМИ

2.	Есть ли у Вас друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические и токсические вещества?	Да	Нет	-
3.	Предлагали ли Вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические вещества?	Да	Нет	-
4.	Что на Ваш взгляд толкает людей на потребление наркотиков?	одиночество	любопытство	влияние окружающих
5.	Наркомания – это:	преступление	вредная привычка	болезнь
6.	Специалисты утверждают, что наркомания неизлечима. Ваша точка зрения?	да, это диагноз на всю жизнь	нет, шанс есть всегда	нет, излечение зависит от человека
7.	Какое чувство вызывают у Вас наркоманы?	сострадание	нетерпимость	толерантность
8.	Следует ли вводить, на Ваш взгляд, обязательное анонимное тестирование несовершеннолетних и молодежи на предмет раннего выявления наркоманов?	Да	Нет	затрудняюсь ответить
9.	Считаете ли Вы, что употребление наркотиков вызывает привыкание, зависимость?	Да	Нет	Не знаю
10.	Укажите ваш пол	Муж	Жен	-

**Результаты и обсуждение.** Анализ ответов показал, что личный опыт был у 7% опрошенных, об осведомленности информации из СМИ ответили – 41% учащихся (таблица).

Подавляющее большинство респондентов имеют знакомых пробовавших или употребляющих наркотики – 52%, учащиеся, которые не имеют таких знакомых – 48%.

На вопрос предлагали ли вам попробовать наркотические вещества, ответили – 53% да, и – 47% нет.

Респонденты считают, что толкает людей на употребление наркотиков: одиночество – 27%, любопытство – 37%, влияние окружающих – 36%.

В ходе исследования было выяснено, что учащиеся считают наркоманию: преступлением – 18%, вредной привычкой – 44%, болезнью – 38%.

Респонденты считают, что наркомания: это диагноз на всю жизнь – 30%, шанс излечиться есть всегда – 24%, излечение зависит от человека – 46%.

Анализ ответов показал, что учащиеся испытывают: сострадание – 46%, нетерпимость – 52%, толерантность – 2%.

На вопрос, следует ли вводить обязательное анонимное тестирование на предмет раннего выявления наркоманов: да – 54%, нет – 33%, затруднились с ответом – 13%.

Респонденты считают, что употребление наркотиков вызывает зависимость – 35%, не вызывает зависимости – 47%, не знают – 18%.

Анализ результатов также показал, что большинство респондентов имеют друзей, которые предлагали им попробовать наркотические вещества и друзья,

которые пробовали их. Также результат исследования показал, что некоторые лично имел опыт в употреблении наркотических веществ и что не все учащиеся понимают, что такое наркотики и к чему это незнание может привести.

Важная роль в решении проблемы профилактики наркомании и злоупотребления психоактивными веществами среди подростков отводится школе и, в частности, работе классных руководителей, учителей ОБЖ. Именно подростки чаще всего становятся жертвами вредных пристрастий. Профилактика наркомании в образовательной среде призвана влиять на формирование у ребенка собственного отношения к данной проблеме. Подросток должен иметь четкое представление о психотропных веществах, их воздействии на организм, а также о последствиях их употребления, поэтому на уроках по ОБЖ, учителя должны уделять данной теме внимание [2, 6].

Борьба с наркоманией в школе является первоочередной превентивной мерой. Она направлена на работу с детьми, у которых нет опыта приема психоактивных веществ. Задача педагогов – создать у подростков личный иммунитет, направленный на противодействие приему первой дозы.

Профилактика наркомании в школе должна сформировать у учащегося:

- навыки самосохранения (не пейте случайно неизвестное лекарство, не становитесь пассивным курильщиком, избегайте контактов с наркоманами);
- эмоциональное неприятие так называемого наркотического поведения (люди, употребляющие психотропные препараты, жалкие и больные, непрезентабельные);
- осознание того, что переход в состояние зависимости происходит быстро и незаметно (достаточно принять дозу только один раз);
- собственная жизненная позиция, которая позволит очертить круг интересов и выстроить позитивные отношения или отношения без помощи бокала вина или сигареты;
- умение отстаивать свою точку зрения в любой ситуации [3, 4].

Ведение бесед. Лекция является основным мероприятием по профилактике наркомании в образовательном учреждении. Дети слушают историю о наркотиках и их вреде. Однако часто учитель ОБЖ пытается описать состояние, которое пытается испытать человек, употребляющий наркотики. Бывает, что некоторые учащиеся концентрируются на этом. Услышав о положительном действии лекарств, у них возникает желание испытать это состояние. Именно поэтому при рассмотрении темы «Профилактика наркомании» эксперты предлагают обсудить проблему в дискуссионной форме [4].

Профилактика наркомании и токсикомании в школе осуществляется и усилиями классных руководителей. Одним из средств, которое учитель должен взять на вооружение, является классный час. «Зависимость и ее пагубное влияние на человека» - это тема, которую следует рассмотреть во время его проведения. Желательно пригласить на это мероприятие представителя полиции и медицинского работника. Они проведут мини-лекции для детей о том, насколько вредны наркотики. Это позволит получить максимальный положительный эффект от мероприятия [4].

Учитель любого профиля вполне может сам провести такой классный час. Зависимость должна быть главной темой разговора. Желательно иметь при себе наглядные пособия. Плакаты о наркомании могут быть подготовлены самими ребятами. Для лучшего понимания серьезности проблемы желательно показать документальный фильм или слайды.

Нужно организовать тематический день, посвященный профилактике наркомании в школьной системе. Учащиеся также должны принять участие в мероприятии. На них может быть возложена задача подготовки рисунков на эту актуальную тему. О результатах детского творчества не помешает спросить у школьного психолога. Специалист сможет в полной мере оценить образованность студентов по данному вопросу и выявить существующие пробелы в знаниях [4].

Наибольший интерес к результатам воспитания и развития ребенка должна проявлять семья. Однако большинство родителей рассматривают наркоманию как индивидуальную проблему, существующую у отдельных людей. Часто отцы и матери ошибочно убеждены, что несчастья, которые приносят человечеству психотропные препараты, никак не повлияют на их ребенка. Иногда взрослому населению не хватает базовых навыков и знаний по этой теме. Это также не позволяет оказывать необходимое воспитательное воздействие на ребенка [4].

Есть также родители, которые стремятся скрыть факт употребления наркотиков своим ребенком. Они направляют своего ребенка к специалистам, занимающимся частной практикой, но это еще больше усугубляет проблему.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что частью профилактики детской зависимости является проведение разъяснительной работы с родителями. Основными направлениями этой деятельности являются следующие:

- формирование активного семейного отношения к наркозированию своего ребенка;
- принятие мер предосторожности для предотвращения появления вредной привычки;
- организация безопасной среды, в которой наблюдается непереносимость лекарственных средств [5].

**Заключение.** Проблема употребления наркотиков является одной из наиболее актуальных в современном мире. В России постоянно увеличивается немедицинское употребление психотропных веществ, и особенно в подростковой и молодежной среде. Ситуация настолько остра, что требует активных и решительных действий. И начальным этапом борьбы с этой проблемой является профилактика наркомании в образовательной среде. Эффективность профилактики наркомании определяется системной работой классных руководителей; учителей ОБЖ, которые проходят специализированную подготовку в вузе для ведения превентивной деятельности по употреблению ПАВ; школьных психологов, родителей, специалистов наркоцентров и всеми заинтересованных лиц.

***Список литературы:***

1. Быков, С.А. Наркомания среди молодежи как показатель дезадаптированности / А.С. Быков // Социологические исследования. - 2000. - № 4. - С. 48-52;
2. Дьяченко А.П. Наркомания: ситуация, тенденции и проблемы / А.П. Дьяченко - М., 2002.
3. Реутов, Е.В. Учащаяся молодежь и наркотики / Е.В. Реутов // Социологические исследования. - 2004. - № 1. - С. 86 - 92.
4. Шоломович А.С. Наркотизм как социально-патологическое явление и меры борьбы с ним среди рабочих / А.С. Шоломович // Вопросы наркологии. 2006. - № 1. - С. 22- 34.
5. <https://narcorehab.com/articles/statictika-narkomanii-v-rossii-2021-2022/> (дата обращения 02.10.2022)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

*Чумила Е.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси*

*Булыга Д.М.*

*начальник кафедры филиала «Институт переподготовки и повышения квалификации»*

*Университета гражданской защиты МЧС Беларуси*

*Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлены результаты внедрения специальной методики занятий по дисциплине «Физическая подготовка» для курсантов-девушек Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. В ходе анализа данных об уровне профессионально-прикладной физической подготовленности испытуемых была установлена закономерность, подтверждающая положительное влияние методики.

**Ключевые слова.** Профессионально-прикладная физическая подготовка, курсант, пожарно-спасательный спорт, диагностика, эксперимент.

**Актуальность.** Руководством МЧС Беларуси в качестве решающего фактора повышения эффективности деятельности подразделений МЧС, обеспечения результативности служебной деятельности определено совершенствование профессиональной подготовки. При этом в качестве приоритетного объекта развития кадрового потенциала МЧС Беларуси выделено профессиональное образование, а основной задачей образовательной политики МЧС Беларуси – достижение современного качества образования, его соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства [5].

Достижение высокого уровня развития ППФП обучающихся в учреждениях высшего образования МЧС является существенным условием профессионального и личностного роста, подготовленности выпускников данных учебных заведений как профессионалов, компетентных работников МЧС, способных с гарантированными результатами выполнять возложенные на них обязанности. В последнее десятилетие значительно увеличился набор девушек в учебные заведения силовых структур Республики Беларусь, в том числе и в Университет гражданской защиты МЧС Беларуси (далее – УГЗ МЧС). Процесс подготовки курсантов-девушек мало чем отличается от процесса подготовки юношей, включая учебные занятия, повседневную деятельность, режим труда и отдыха. Особое место в подготовке курсантов-девушек занимает ППФП – составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к будущей трудовой деятельности [2, 4, 5].



В связи с чем, актуальным является необходимость анализа структуры ППФП курсантов-девушек и определения научно обоснованных средств и методов, позволяющих повысить ее эффективность.

В ходе проведения анализа учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в УГЗ МЧС было определено, что занятиям по профессионально-прикладной физической подготовке уделяется минимальное внимание, что является недопустимым, особенно при подготовке специалистов, занимающихся спасением людей и ликвидацией ЧС, зачастую рискуя собственной жизнью.

Анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации по проблеме повышения эффективности средств и методов физической подготовки курсантов-девушек позволил выявить некоторые положения, которые были учтены в исследовании. Кроме того, были обобщены мнения профессорско-преподавательского состава и специалистов в области физической культуры и спорта о причинах неудовлетворительного решения проблемы прогрессирующего снижения уровня физической подготовленности курсантов-девушек в УГЗ МЧС, а также были намечены методологические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания с акцентом на профессионально-прикладную направленность [2, 3].

Проведенный аналитический обзор состояния проблемы послужил основанием для формулирования гипотезы, определения цели и задач исследования, а также для разработки методики проведения учебных и факультативных занятий по физической подготовке с курсантами-девушками УГЗ МЧС на основе применения специальных упражнений пожарно-спасательного спорта (далее – ПСС), направленных на совершенствование профессионально-прикладных навыков.

Методологическую основу исследования составили дифференцированный, системный и классификационный подходы.

**Методы и организация исследования.** В ходе наших исследований использовались следующие методы: *изучение, анализ и обобщение литературных источников; анкетный опрос.* Опрос проводился нами с целью получения информации о проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, отношении курсантов-девушек различных курсов к занятиям физической культурой и спортом, влиянии упражнений, входящих в состав ПСС на уровень профессионально-прикладной физической подготовленности. Опрос проводился среди курсантов-девушек 2-4 курсов факультета техносферной безопасности УГЗ МЧС в период с января по март 2020 г. в процессе проведения учебных занятий, самостоятельной подготовки и во внеучебное время. Вопросы, вошедшие в состав анкет, сформулированы и сформированы в процессе предварительных бесед с профессорско-преподавательским составом УГЗ МЧС и специалистами центра организации спортивно-массовой работы МЧС. Участие в опросе приняли 34 курсанта-девушки. *Педагогические наблюдения:* объектом наблюдений являлся процесс физической подготовки курсантов-девушек УГЗ МЧС. Предметом наблюдений

были содержание физической подготовки курсантов-девушек УГЗ МЧС, новизна и традиционность применяемых средств и их эффективность (в том числе удовлетворенность занятиями).

В процессе наблюдений проводилось *хронометрирование* занятий в целях оценки моторной плотности при применении существующей и предлагаемой методики направленной на повышение уровня ППФП курсантов-девушек УГЗ МЧС. Также проводились наблюдения и сравнительная оценка степени соответствия техники передвижения, уровня физической нагрузки, средств физической и психологической подготовки, а также диагностики специальных упражнений двигательным действиям, выполняемым в ходе выполнения профессиональных задач. *Контрольно-педагогические испытания:* в наших исследованиях использовались нормативы, содержащие упражнения профессионально-прикладной направленности для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, которые определены инструкцией «Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь», утвержденной приказом Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 28.02.2018 № 27. Все нормативы, используемые нами в процессе исследований, составили две соответствующие группы, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовку (таблица 1) [1].

Таблица 1 - Упражнения, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовленность

Упражнения, характеризующие физическую подготовленность				
Направленность физических упражнений	Наименование упражнений	Нормативный показатель		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Бег на 100 м, сек	16,1	16,2	16,3
	Челночный бег 10x10 м, сек	30,0	31,5	32,0
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	215	210	205
Циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Бег на 1000 м, мин сек	4,10	4,15	4,20
Ациклические физические упражнения, повышающие силу и силовую выносливость	Комплексное силовое упраж., к-во раз за 1 мин	42	41	40
Упражнения, характеризующие профессионально-прикладную подготовленность				
Направленность физических упражнений	Наименование упражнений	Нормативный показатель		
		Отлично	Хорошо	Удовл.

Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Подъем по установленной выдвигной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, сек	9,0	9,4	9,8
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Подъем по штурмовой лестнице во 2-ой этаж учебной башни, сек	11,5	12,0	12,5
Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Преодоление 100-метровой полосы с п/п, сек	24	25	26

Для оценки уровня физического развития исследуемых обучающихся использовались данные, полученные в ходе *антропометрических измерений*:

– длина тела (см) определялась при помощи ростомера с точностью измерения 1,0 см;

– масса тела (кг) определялась при помощи весов электронных с точностью измерения 0,1 кг;

– росто-весовой показатель, индекс массы тела – индекс Кетле ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ), который определялся как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах.  $\text{ИМТ} = \text{масса тела} / (\text{рост} \times \text{рост})$ ;

Для определения *функционального состояния* организма обучающихся использовались показатели жизненной емкости легких (далее – ЖЕЛ).

Результаты антропометрических и физиологических измерений представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели физического развития курсантов-девушек УГЗ МЧС

Исследуемые показатели	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента	Достоверность различий
Длина тела, см	165,40±3,16	165,46±3,91	$P > 0,05$
Масса тела, кг	57,26±3,21	56,11±3,52	$P > 0,05$
Индекс Кетле	20,97±1,49	20,10±1,22	$P > 0,05$
ЖЕЛ, $\text{см}^3 \times 1000$	3,54±0,27	3,72±0,19	$P > 0,05$

Изменение показателей длины тела не зависело от методики, используемой в процессе их подготовки. Изменения носили преимущественно возрастной характер. Незначительное изменение массы тела курсантов после эксперимента (среднее увеличение массы тела – 0,06 кг) позволяет сделать вывод об отсутствии влияния применяемой методики на данный показатель.

Средние значения индекса Кетле до и после эксперимента изменились незначительно, так как данный показатель зависит от длины и массы тела.

Динамика показателей жизненной емкости легких свидетельствовала, что увеличение показателей было существенным и составило  $180 \text{ см}^3$ , что указывает на положительное влияние методики на дыхательную систему.

В педагогическом эксперименте приняли участие 18 курсантов-девушек УГЗ МЧС. Посещаемость занятий среди обучающихся до и после эксперимента была примерно одинаковой и составляла от 80 до 95 %. Занятия до эксперимента проводились согласно типовым учебным программам по физической культуре и аварийно-спасательной подготовке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В период проведения эксперимента с курсантами-девушками проводились дополнительные занятия по упражнениям, входящие в состав ПСС. В рамках эксперимента, организованного на спортивной базе УГЗ МЧС, были проведены контрольные занятия по упражнениям, определяющим физическую и профессионально-прикладную подготовленность. Параллельно с контрольными занятиями были проведены антропометрические и физиологические измерения (таблица 3).

Таблица 3 - Показатели физической и профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек УГЗ МЧС

Исследуемые показатели	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
<b>Физическая подготовленность</b>					
Бег на 100 м, с	16,53±0,20	5,76±1,95	15,92±0,19	9,65±0,62	P < 0,05
Челночный бег 10x10 м, с	31,45±0,27	8,47±0,49	29,47±0,17	10±0	P < 0,05
Прыжок в длину с места, см	195,71±7,98	5,71±1,52	209,96±5,14	8,59±0,89	P < 0,05
Бег на 1000 м, мин. с	4,11±0,02	9,18±0,58	4,04±0,03	10±0	P < 0,05
Комплексное силовое упражнение, к-во раз за 1 мин	39,65±0,96	7,65±0,96	47,29±,73	10±0	P < 0,05
<b>Профессионально-прикладная подготовленность</b>					
Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни	9,29±0,21	7,06±1,71	8,95±0,29	8,76±1,59	P < 0,05
Подъем по штурмовой лестнице в 2-ой этаж учебной башни, с	11,77±0,23	8,29±1,13	11,61±0,21	9,06±0,78	P < 0,05
Преодоление 100-метровой полосы с п/п	25,19±0,29	6,35±1,07	24,44±0,28	8,59±0,78	P < 0,05

Результаты формирующего педагогического эксперимента подтвердили предположение об эффективности экспериментальной методики в процессе совершенствования профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек УГЗ МЧС. После эксперимента прослеживается положительная динамика в результатах сдачи контрольных нормативов. Результаты упражнений, характеризующих физическую подготовленность, увеличились в среднем на 7,29%, а упражнений, характеризующих профессионально-прикладную подготовленность на 8,3% ( $P < 0,05$ ).

Также после эксперимента увеличилось количество курсантов-девушек, мотивированных на успех и со средним и высоким уровнем потребности в достижении цели в среднем на 5,4 %.

**Заключение.** В результате исследования было установлено, что по всем показателям физической и профессионально-прикладной подготовленности курсанты-девушки института после эксперимента показали результаты лучше, чем до эксперимента. Достоверность различий между результатами до эксперимента и результатами после эксперимента была подтверждена в ходе статистической обработки данных формирующего педагогического эксперимента ( $P < 0,05$ ). Исходя из этого, можно с уверенностью утверждать, что ПСС оказывает положительное влияние на физическое развитие курсантов-девушек.

#### ***Список литературы:***

1. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.
2. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: дис... канд. пед наук / С.А. Самсонов. – М., 2005. – 201 с.
3. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. С. 242–243.
4. Физическая подготовка: учеб. - метод. пособие для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси / авт.- сост. Е. А. Чумила [и др.]; Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, кафедра ФПиС. – Минск: УГЗ МЧС, 2022. – 388 с.
5. Чумила, Е.А. Влияние занятий пожарно-спасательным спортом на уровень профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь / Е. А. Чумила, Е. С. Соболевская // Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. – 2015. – № 1. – С. 93–99.

## АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Авдони́на Л.Г., 190, 214  
Алази И.Ю., 4  
Антонов А.В., 281  
Ахметов Б.И., 271  
Башаева Н.Э., 8  
Белоголовая М.С., 236  
Березина Л.А., 12, 36, 41  
Бобылев А.С., 241, 246  
Богатов В.В., 16  
Богатова С.В., 16  
Богданов В.В., 228, 255, 259  
Бражник Е.А., 22  
Булыга Д.М., 297  
Бутакова Е.Д., 27  
Быстрова О.Л., 36, 41, 142  
Васильцов В.И., 241, 246  
Волгарь В.А., 41  
Ворошнина А.А., 44  
Гавриловец В.Г., 246  
Галныкин С.А., 48  
Герасимов Е.А., 54, 57  
Гибадуллин И.Г., 150  
Гизатуллина Ч.А., 70  
Гильмутдинова Р.И., 86  
Горбунов Е.О., 150  
Горелкин С.И., 111  
Горлова Л.А., 115  
Горская И.Ю., 250  
Григан С.А., 61  
Гузареви́ч И.М., 66  
Дауров А.М., 130  
Демьянова Л. М., 198  
Дубовик А.В., 250  
Ермолаева Н.Н., 70  
Закиров М.И., 75  
Занина Т.Н., 80  
Зиатдинова А.Х., 86  
Ивашенко В.П., 127  
Игонин А.А., 89  
Ильмушкин Г.М., 95  
Исанаева Е.А., 99  
Исмагилова Л.Ф., 102  
Калинин В.Е., 36  
Карпенко В.В., 108  
Карташов В.А., 12  
Карташова Е.В., 255  
Ким Т.К., 119  
Козлов Л.Н., 99  
Колесникова А.А., 111  
Кондрашова Е.Д., 146  
Коновалова Л. В., 115  
Корякина, 259  
Костюнина Л.И., 89, 159, 210  
Кравченко А.В., 264  
Красюкова Е.Ю., 22  
Крикунов И.А., 233  
Кузнецова З.М., 102, 180, 224, 267, 287  
Кузьменко Г.А., 119  
Куликова Т.М., 48  
Кулин А.А., 275  
Кучерова И.К., 271  
Лампеева С.О., 201  
Лешева Н.С., 127  
Лукьяненко Н.В., 130  
Мазгутов А.Р., 133  
Макарова Д.А., 138  
Макеева В.С., 275  
Малофеев А.А., 142  
Малофеев А.Ю., 48, 142  
Мальцева А.А., 280  
Мангушева Н.А., 210  
Мартиросова Т.А., 146  
Машанов В.С., 150  
Машанов С.И., 150  
Митенкова Л.В., 127  
Михайлова Д.В., 8  
Михалевич В.А., 241  
Молостова Ю.С., 219  
Муликова Л. Р., 267  
Мутаев А.М., 70  
Мутаева И.Ш., 102  
Наговицын Р.С., 153  
Назаров А.Н., 159  
Немытов Д.Н., 12  
Николенко О.А., 127  
Ниясова Н. С., 164  
Обувалов К.С., 167  
Ореховская Е. В., 138  
Пархаева О.В., 95  
Петров С.В., 264  
Половников Е. В., 172  
Попова Е.П., 186  
Россошанская Н.С., 115  
Романова Е.А., 16  
Савенкова Ю.В., 176  
Савченко М.Б., 80  
Селева В.А., 287  
Селиверстова А.С., 180  
Сидоров А. В., 172  
Сидоров Л.К., 44  
Симакова Р.Р., 186  
Симонов Н.Е., 264  
Смирнов И.М., 190  
Смогунова Д.С., 164  
Смородина А.Е., 164  
Сокунова С.Ф., 115  
Суворова Л.А., 127  
Тараторина В.Н., 194  
Тациян А.А., 198  
Тинюков А.Б., 201  
Ткачук П.В., 80  
Турбина Е.Г., 167  
Усачева С.Ю., 205  
Ушаков И.Е., 22  
Федорова А.В., 210  
Федорова Г.А., 214  
Федотов В.В., 194  
Халилова Л.И., 127  
Чалова А.С., 290  
Чарыкова А.Ф., 8  
Чечевицына Л.В., 4  
Чумила Е.А., 296  
Шайдуллов А.Ф., 271  
Шаймарданова Л.Ш., 102  
Шарманова С. Б., 219  
Шевлякова В.Д., 130  
Шепелев Н. А., 224  
Шмолик С.П., 66  
Шпакова К.С., 205  
Юшкова Е. В., 198  
Якимова А.О., 228  
Яковлев Д. С., 172  
Янова М.Г., 233  
Яхин Т.А., 233

# СОДЕРЖАНИЕ

## РАЗДЕЛ 1 - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ  
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА».....4

*Башаева Н.Э., Михайлова Д.В., Чарыкова А.Ф.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ  
В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В  
УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....8

*Березина Л.А., Немытов Д.Н., Карташов В.А.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....12

*Богатова С.В., Богатов В.В., Романова Е.А.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....16

*Бражник Е.А., Красюкова Е.Ю., Ушаков И.Е.*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.....22

*Бутакова Е.Д.*

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ТЕРАРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....27

*Быстрова О.Л., Калинин В.Е., Березина Л.А.*

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....36

*Волгарь В.А., Быстрова О.Л., Березина Л.А.*

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ  
ВОЛЕЙБОЛА .....41

*Ворошнина А.А., Сидоров Л.К.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ  
КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КЛАССОВ  
РОСГВАРДИИ .....44

*Галныкин С.А., Куликова Т.М., Малофеев А.Ю.*

К ВОПРОСУ О ТИПИЧНЫХ ОШИБКАХ ПРИ НАПИСАНИИ «ВВЕДЕНИЯ»  
ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ (ВКР) СТУДЕНТАМИ ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....48

<b>Герасимов Е.А.</b> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ХОККЕЯ НА ПОЛУ .....	54
<b>Герасимов Е.А., Цухлов Н.А.</b> КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА.....	57
<b>Григан С.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	61
<b>Гузаревич И.М., Шмолик С.П.</b> РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ» НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ «КРОССФИТА».....	66
<b>Ермолаева Н.Н., Мутаев А.М., Гизатуллина Ч.А.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	70
<b>Закиров М.И.</b> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГТО.....	75
<b>Занина Т.Н. Савченко М.Б., Ткачук П.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	80
<b>Зиатдинова А.Х., Гильмутдинова Р.И.</b> МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ .....	86
<b>Игонин А.А., Костюнина Л.И.</b> ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	89
<b>Ильмушкин Г.М., Пархаева О.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЕЛЬСКОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В АГРАРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ С КАЗАЧЬИМ КОМПОНЕНТОМ.....	95
<b>Исанаева Е.А., Козлов Л.Н.</b> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА НА ОСЕННЕМ КРОССЕ ЗА ПЕРИОД 2016-2022 ГОДЫ.....	99
<b>Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М., Шаймарданова Л.Ш.</b> ВЛИЯНИЕ НАРОДНЫХ ИГР, С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	102



<b>Карпенко В.В.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ.....	108
<b>Колесникова А.А., Горелкин С.И.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	111
<b>Коновалова Л. В., Горлова Л.А., Сокунова С.Ф., Россошанская Н.С.</b> ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.....	115
<b>Кузьменко Г.А., Ким Т.К.</b> КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УСЛОВИЙ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ АКТУАЛЬНЫХ ЗАПРОСОВ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА.....	119
<b>Лешева Н.С., Иващенко В.П., Митенкова Л.В, Халилова Л.И., Николенко О.А., Суворова Л.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ.....	127
<b>Лукьяненко Н.В., Дауров А.М., Шевлякова В.Д.</b> СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ.....	130
<b>Мазгутов А.Р.</b> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ С УЧЕТОМ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	133
<b>Макарова Д.А. Ореховская Е. В.</b> СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.....	138
<b>Малофеев А.А., Быстрова О.Л., Малофеев А.Ю.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	142
<b>Мартиросова Т.А., Кондрашова Е.Д.</b> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ .....	146
<b>Машанов В.С., Горбунов Е.О., Машанов С.И., Гибадуллин И.Г.</b> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ.....	150

**Наговицын Р.С.**

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСНОВЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АНАЛИТИКИ.....153

**Назаров А.Н., Костюнина Л.И**

ФЛОРБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....159

**Ниясова Н. С., Смородина А. Е., Смогунова Д. С.**

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....164

**Обувалов К.С., Турбина Е.Г.**

РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА.....167

**Половников Е. В., Яковлев Д. С., Сидоров А. В.**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РАЗВИТИЕ.....172

**Савенкова Ю.В.**

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ ОСВАИВАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....176

**Селиверстова А.С., Кузнецова З.М.**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗНЫХ СТУПЕНЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....180

**Симакова Р.Р., Попова Е.П.**

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В КОЛЛЕДЖЕ.....186

**Смирнов И.М., Авдонина Л.Г.**

ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ.....190

**Тараторина В.Н., Федотов В.В.**

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....194

**Тащиян А. А., Демьянова Л. М., Юшкова Е. В.**

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ МВД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ .....198

**Тинюков А.Б., Лампеева С.О.**

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....201

*Усачева С.Ю., Шпакова К.С.*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 11-15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПОСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПОДХОДА.....205

*Федорова А.В., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А.*

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.....210

*Федорова Г.А., Авдонина Л.Г.*

ИЗ ОПЫТА ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К СДАЧЕ НОРМАТИВА ПО ПОДТЯГИВАНИЮ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ.....214

*Шарманова С. Б., Молоствова Ю. С.*

ДЖАМП-ФИТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 17–18 ЛЕТ.....219

*Шепелев Н. А., Кузнецова З.М.*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТХЭКВОНДО.....224

*Якимова А.О., Богданов В.В.*

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПО.....228

*Янова М.Г., Крикунов И.А., Яхин Т.А.*

РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....233

**РАЗДЕЛ 2 - НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К  
МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

*Белоголовая М.С.*

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ.....236

*Бобылев А.С., Васильцов В.И., Михалевич В.А.*

РОЛЬ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛИЦЕЯ МЧС БЕЛАРУСИ.....241

*Васильцов В.И., Бобылев А.С., Гавриловец В.Г.*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ» .....	246
<i>Дубовик А.В., Горская И.Ю.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	250
<i>Карташова Е.В., Богданов В.В.</i> ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ В АСПЕКТЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОБЖ.....	255
<i>Корякина Е.М., Богданов В.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ОБЖ (из опыта работы).....	259
<i>Кравченко А.В., Петров С.В., Симонов Н.Е.,</i> КОННЫЙ ПЕРЕХОД – УНИКАЛЬНЫЙ ПРАКТИКУМ ОБЖ.....	264
<i>Кузнецова З.М., Муликова Л. Р.</i> УЛУЧШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕСЕ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ.....	267
<i>Кучерова И.К., Шайдуллов А.Ф., Ахметов Б.И.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГЕЙ.....	271
<i>Макеева В.С., Кулин А.А.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СТРАТЕГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	275
<i>Мальцева А.А., Антонов А.В.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.....	280
<i>Селева В.А., Кузнецова З.М.</i> МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН I ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС АЭРОБИКИ.....	286
<i>Чалова А.С</i> ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПОСРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....	290
<i>Чумила Е.А., Булыга Д.М.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ- ДЕВУШЕК УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ.....	297

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с  
международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова» (в 2 частях, часть 1)  
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

*Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной*

Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022.

Усл. печ. л. 19,38

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
им. И. Н Ульянова»  
432071, г. Ульяновск, площадь Ленина, д. 4/5