



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ



ПГУ  
ФК  
СИТ  
Поволжский  
государственный  
университет  
физической культуры,  
спорта и туризма



Кафедра педагогики  
и психологии в сфере  
физической культуры  
и спорта

# ДОМИНАНТЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник материалов Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием,  
проходящей в рамках Десятилетия науки и технологий

*Казань, 30 ноября 2022 года*



# **ДОМИНАНТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



Сборник материалов Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием  
в рамках Десятилетия науки и технологий  
Казань, 30 ноября 2022 года

УДК 159.9  
ББК 88.4  
Д 66

**Д 66 Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта:** Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 30 ноября 2022 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – 568 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 30 ноября 2022 года в г. Казань на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Главный редактор** А.С. Назаренко.

**Редакционная коллегия:** С.И. Зизикова, Т.М. Трегубова.

УДК 159.9  
ББК 88.4

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

# ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ



## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Гречанникова Н.В.**

проректор по административной работе,  
социальному развитию и молодежной политике  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье приведен опыт работы спортивного вуза по формированию гражданской идентичности студентов средствами физической культуры и спорта. Предложены формы, методы гражданского воспитания в условиях образовательно-воспитательной среды вуза. В статье рассмотрено, как сегодня спорт влияет на развитие и становление личности, раскрыты нравственные аспекты занятий физкультурой и спортом.

**Ключевые слова:** гражданская идентичность, гражданское воспитание, средства физической культуры и спорта, формы и методы гражданского воспитания

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FORMATION OF CIVIL IDENTITY OF UNIVERSITY STUDENTS

Grechannikova N.V.

Vice-Rector for Administrative Work,  
Social Development and Youth Policy  
Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article provides the experience of a sports university on the formation of the civil identity of students by means of physical culture and sports. Proposed are forms, methods of civic education in the conditions of the educational and educational environment of the university. The article considers how today sports affect the development and formation of the person, reveals the moral aspects of physical education and sports.

**Keywords:** civic identity, civic education, means of physical culture and sports, forms and methods of civic education

**Введение.** Критическая политическая ситуация противостояния России и стран блока НАТО, социально-экономические преобразования, связанные с масштабными санкциями в отношении России, запрет на «все русское» в культуре, спорте, ставит перед учреждениями образования задачу формирования гражданской идентичности у студентов. К сожалению, часть населения оказалась неготовой к принятию сложившейся ситуации, имеют

место негативные проявления, такие как безнравственность, циничное, неуважительное отношение к героическому историческому прошлому, подвигам российского народа, молодежь не идентифицирует себя с Родиной. В Университете в ноябре 2022 года было проведено анкетирование среди студентов по изучению базовых ценностей и отношения к «патриотизму», в котором приняло участие 900 человек, большую часть респондентов составили учащиеся 1 и 2 курсов бакалавриата. Студентам было предложено выбрать наиболее соответствующие их представлению три определения патриотизма, самыми популярными стали: «Любовь к родному дому, городу, стране, верность национальной культуре, традициям, укладу жизни» – 65,8%, «Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу» – 60,1%, «Бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения» – 48%, вместе с тем, настораживает тот факт, что на вопрос «Хотели бы вы жить в другой стране?» 38,2% опрошенных ответили «Да». Данные результаты говорят о необходимости активизации работы по формированию гражданской идентичности, в нашем случае помимо традиционных форм, через вовлечение в активную физкультурную и спортивную работу.

Отечественная система физической культуры и спорта является одной из сильнейших в мире. В настоящее время, когда российским спортсменам запрещено выступать на Международных соревнованиях, у молодого поколения спортсменов наблюдается растерянность и неуверенность в завтрашнем дне, необходимо сосредоточиться на создании условий для полноценной спортивной и физкультурной деятельности в рамках обучения в вузе.

**Нормативная и методологическая база.** Вопросы гражданско-патриотического воспитания нашли свое отражение в нормативных документах Правительства Российской Федерации, которыми мы руководствуемся в работе: Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р); Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ»); Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года №2403-р) «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года; Распоряжением Правительства Российской Федерации (от 12 декабря 2015 года №2570-р) «О плане мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года; Федеральным законом от 31.07.2020 г. №304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся; Методическими рекомендациями по организации профилактической работы в образовательных организациях (под общей редакцией Чурилова С.А, Москва Ростов-на-Дону, 2022); Указом о национальных целях развития России до 2030 года от 21 июля 2020 года, Указом Президента Российской Федерации №809 от 9 ноября 2022 года «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению

традиционных российских духовно-нравственных ценностей». В области развития студенческого спорта мы руководствуемся Федеральным законом №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007, Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года, приказом №620 от 2 июля 2018 года «Об утверждении плана мероприятий по реализации концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» и др.

В соответствии с указанными выше документами, воспитание патриотизма, российской гражданской идентичности является стратегическим направлением деятельности высших учебных заведений, а ресурсы физической культуры и спорта необходимо использовать в развитии физических, волевых качеств молодежи, как патриотов и защитников Родины.

Гражданская идентичность в теориях развития личности в социологии рассматривается – 1) осознание принадлежности к сообществу граждан того или иного, имеющее для индивида значимый смысл, 2) феномен надындивидуального сознания, признак (качество) гражданской общности, характеризующее ее как коллективного субъекта [2]. В политических науках идентичность определяется как осознание принадлежности к национально-государственной общности как важнейшей характеристики жизненного опыта и значимой для индивида ценности и как мотивация ответственного политического поведения [3].

Изучением вопросов гражданской идентичности занимались Э. Эрикссон, А.М. Кондаков, В. В. Столин, М. А. Юшин, А.Я. Данилюк, В.А. Тишков и др. Воспитание личности в физкультурной деятельности изучалось Е.А. Байер, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, В.К. Бальсевич, М.А. Алиев, Н.А. Вареников, Д.З. Джандаров и др.. Все ученые отмечают, что физическая культура и спорт является важнейшим средством воспитания гражданских качеств человека. В процессе систематических занятий физической культурой происходит физическое самосовершенствование молодого человека. Восторг победы и боль поражений, высокое чувство ответственности перед командой, честь и достоинство в ведении спортивной борьбы; ежедневное преодоление самого себя – все это формирует важные волевые качества: целеустремленность, самодисциплинированность, решительность, ответственность.

**Описание форм работы.** Сегодня важно работать над возрождением нравственных ценностей, свойственных российской ментальности, таких как честь, совесть, гражданственность, порядочность, достоинство, патриотизм и др. Указом Президента Российской Федерации №809 от 9 ноября 2022 года «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» определены традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые из поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство...» [4].

В целях построения эффективной работы со студентами было проведено исследование методом анкетирования по изучению состояния гражданско-патриотического воспитания в вузе. Приведу примеры некоторых вопросов:

1. Прочитайте внимательно список понятий, отражающих жизненные ценности человека. Дайте оценку по 10-бальной шкале в зависимости от их значимости для Вас. (Присвойте номер по 10-бальной шкале, где 1 – самый низкий показатель, 10 – самый высокий)

| Ценности                       | %    |
|--------------------------------|------|
| Интересная работа              | 46   |
| Здоровье                       | 65,3 |
| Общественное признание         | 20,7 |
| Физическое совершенство        | 30   |
| Духовное богатство             | 40   |
| Материальное благополучие      | 40,1 |
| Высокие достижения (успех)     | 33,4 |
| Интеллектуальное совершенство  | 31,6 |
| Возможность творчества         | 37,9 |
| Наличие верных надежных друзей | 49,3 |

2. Что такое «патриотизм»?

(выберите не более трех определений, отвечающих Вашему пониманию)

| Тезис  | %    |
|--|------|
| 1. Национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу   | 60,1 |
| 2. Непримируемость к представителям других наций и народов   | 3,3  |
| 3. Интернационализм, готовность к сотрудничеству с представителями других наций и народов в интересах своей родины (России)                                | 16,7 |
| 4. Бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения  | 48   |
| 5. Любовь к родному дому, городу, стране, верность национальной культуре, традициям, укладу жизни  | 65,8 |
| 6. Стремление трудиться для процветания Родины, для того, чтобы государство, в котором ты живешь, было самым авторитетным, самым мощным и уважаемым в мире | 40,2 |
| 7. Патриотизм сегодня не актуален, не современен, не для сегодняшней молодежи  | 4,8  |
| 8. Патриотизм – это лишь романтический образ, литературная выдумка   | 3,2  |

Данные анкетирования определили вектор дальнейшей работы по гражданскому воспитанию студентов.

В Университете спортивная работа строится на основе средового и системного подходов и под единым руководством этой деятельностью Спортивного управления совместно с профильными кафедрами.

Совершенствование спортивного мастерства, содействие росту спортивных результатов спортсменов, обеспечение необходимыми материально-техническими и финансовыми ресурсами тренировочных занятий и также проведение массовых спортивных мероприятий на высоком организационном уровне – далеко не весь перечень направлений деятельности Спортивного управления.

Созданная в вузе образовательно-воспитательная среда, включающая объединения, в которых студенты могут найти дело по душе, позволяет успешно тренироваться спортсменам в 41 сборной команде по различным видам спорта и успешно участвовать в студенческих республиканских лигах: баскетбол, волейбол, гандбол, регби-7, футбол, хоккей и во всероссийских студенческих лигах: баскетбол (АСБ), волейбол, гребной спорт (СГЛ), регби-7, плавание, самбо, хоккей (СХЛ).

Формированию коллективного духа, сплоченности, причастности к вузу, Республике, России, гражданской идентичности способствует работа Студенческого спортивного клуба университета «Крылатые барсы», в котором проводится работа по созданию команды болельщиков, активному вовлечению в различные виды физкультурной активности всех студентов по их интересам и возможностям.

Особое внимание в Университете уделяется реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который по своему содержанию имеет гражданско-патриотическую направленность.

На базе Университета функционирует официальный центр тестирования выполнения нормативов ГТО для студентов вузов Казани являющийся основной базовой площадкой для проведения Всероссийских соревнований ГТО. На данный момент число зарегистрированных студентов Университета в системе ГТО более 70% (2520 чел.), из них знаки отличия присвоены половине зарегистрированных студентов (1272 чел.). Важная особенность комплекса в том, что он рассчитан на все возрастные категории, в связи с чем оказывает влияние на личность в течение всей жизни дисциплинируя и формируя образ жизни.

В целях сплочения студенческого и профессорско-преподавательского состава ежегодно в стенах и на спортивных площадках Университета проводятся более 100 спортивных мероприятий – это общеузовская Спартакиада среди студентов по 14 видам спорта, участников более 2000 человек; общеузовская Спартакиада среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников по 10 видам спорта, в которой принимают участие более 500 человек. Для студентов, это отличная возможность получить бесценный опыт в организации и проведении соревнований и приобретение новых навыков в вопросах судейства, а также такие мероприятия формируют корпоративную культуру учреждения. Лучшие спортсмены представляют Университет и Республику Татарстан в целом на Всероссийских зимней и летней Универсиаде, фестивалях среди студентов вузов физической культуры и ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций высшего образования, соревнования по АССК и др.

В условиях запрета российским спортсменам участвовать в Европейских и Международных соревнованиях мы работаем над качественной подготовкой наших спортсменов, уже 3 студенческие команды (волейбол, баскетбол, гандбол) представляют Университет в турнирах Высшей лиги.

Важно отметить участие студентов в качестве спортсменов и волонтеров в крупных мероприятиях, проведенные на базе Университета в 2021 году, как этап Кубка Мира FINA по плаванию, Чемпионат Европы по плаванию, игры стран СНГ, Международный спортивный Форум «Россия спортивная держава», Всероссийские соревнования Специальной Олимпиады, они способствуют получению опыта в организации проведения спортивных мероприятий, получение опыта волонтерской работы, а также участия студентов «в стенах дома» в крупных российских и международных соревнованиях в качестве спортсменов. Волонтерская деятельность рассматривается нами как педагогическая форма приобретения жизненного опыта, раскрытие творческого потенциала, воспитание социально-значимых качеств личности.

Работа Лиги спортивных судей, основной целью которой является создание условий для воспитания высококвалифицированных специалистов в сфере спортивного судейства соревнований по культивируемым видам спорта, присвоение квалификационных категорий спортивных судей студентам Университета, что дальнейшем положительно скажется на трудоустройстве выпускников. В настоящее время Лига уже насчитывает 130 судей. Навыки справедливого судейства являются предпосылками формирования качеств осознанного гражданина, способствуют формированию гражданской позиции.

Физкультурная жизнь вуза максимально активная, мы с коллегами задумались над тем как совместить участия во всех мероприятиях без ущерба для учебного процесса, в итоге с сентября 2022 года мы реализовали проект «Здоровая среда». Каждую третью среду месяца мы полностью посвящаем мероприятиям, направленным на формирование физического, психического, эмоционального, духовного здоровья студентов и преподавателей, формируем корпоративную культуру. В этот день проводятся общественно-популярные лекции на актуальные темы, тренинги и мастер-классы известных личностей, Спартакиада по одному из 10 видов спорта как среди студентов, так и сотрудников и преподавателей; занятия в школе кураторов и в Школе студенческого актива, подготовка к творческим культурным мероприятиям, литературно-музыкальная гостиная.

Все это создает уникальные условия не только для подготовки практико-ориентированных специалистов, будущих учителей физической культуры, тренеров по избранному виду спорта, но и создает студенческую среду Вуза с элективными микросредами, в которой каждый студент может найти занятие по своим возможностям и потребностям, стать причастным к важным для страны спортивным мероприятиям. В спортивной деятельности формируются важные гражданские качества: вначале любовь и преданность команде, Университету, и через личностное отношение формируется гражданская идентичность и гражданская позиция. Все спортивные мероприятия проводятся с обязательным

использованием государственной символики: гимна, поднятия флагов, что способствует повышению уровня патриотизма и гражданской идентичности.

**Заключение.** Мы видим, как последнее время, возрастает влияние физической культуры и спорта на стиль жизни людей, они становятся не только средством физического развития и укрепления и поддержания здоровья человека, но и сферой общения, активной формой организации свободного времени. Беспрецедентные меры для развития данной отрасли предусмотрены в Национальном проекте «Спорт норма жизни». Масштабные спортивные мероприятия, проводимые в городах нашей страны создают условия для формирования культуры болельщиков. Посещение таких событий непроизвольно заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, вызывают чувство гордости за слаженную командную игру, безграничные возможности спортсменов в личных зачетах. Все формы физкультурно-спортивной работы, системно организованные в среде вуза насыщенной различными спортивными, гражданскими, социальными проектами способствуют формированию гражданской идентичности студентов.

#### **Список литературы:**

1. Болдырев И.И. Воспитание гражданских качеств подростков средствами ГТО, диссертация, Воронеж, 2021
2. Социология. Энциклопедия – Минск: Интерпрессервис; Книжный дом А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. [Sociology-encyclopedia.academic.ru](http://Sociology-encyclopedia.academic.ru)
3. «Идентичность, личность, общество, политика// Андреева Л.А., Бардин А.Л., Баринов И.И., Ванштейн ...Энциклопедическое издание, Москва : «Весь мир», 2017,992с.
4. Указ Президента Российской Федерации №809 от 9 ноября 2022 года «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», Официальный интернет-портал правовой информации, опубликовано 9.11.2022.

## HEROES, SPORTSMEN, EDUCATORS: COMPLEXITIES, AMBIGUITIES AND RESPONSIBILITIES OF SOME PLANETARY «ICONS»

**F. Zannoni**

PhD, Professor

University of Bologna, Department of Education

Bologna, Italy

**Abstract.** Major sporting idols are role models on a global scale, especially for younger people. They entered our collective imagination by reshaping the hero «archetype» with elements of modernity. They exhibit perfect bodies, they come out winners from competitions, they have money, fame and success, but at the same time they are expressions of an individualism that seems to be in antithesis with the genuine values of sport. They are mass media celebrities who are both familiar and unreachable, who exert a strong influence on the behaviors, thoughts and existential plans of boys and girls. They are therefore powerful educational or non-educational «agencies», whose effectiveness is such that they must necessarily be taken into analysis by pedagogy and educational sciences.

**Keywords:** collective imagination; sport; mass media; globalisation; informal education; celebrity.

## ГЕРОИ, СПОРТСМЕНЫ, ПЕДАГОГИ: СЛОЖНОСТИ, НЕЯСНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕКОТОРЫХ МИРОВЫХ «ЗВЕЗД»

Ф. Заннони

Доктор философии, профессор

Болонский университет, Департамент образования

Болонья, Италия

**Аннотация.** Крупные спортивные кумиры являются образцами для подражания в глобальном масштабе, особенно для молодых людей. Они вошли в наше коллективное воображение, изменив «архетип» героя с элементами современности. Они показывают идеальные тела, они выходят победителями с соревнований, у них есть деньги, слава и успех, но в то же время они являются выражением индивидуализма, который часто оказывается в антитезе с подлинными ценностями спорта. Они являются известными и малодоступными знаменитостями средств массовой информации, которые оказывают сильное влияние на поведение, мысли и экзистенциальные планы молодежи. Поэтому они являются мощными образовательными и необразовательными «структурами», эффективность которых такова, что они должны обязательно учитываться педагогикой и науками об образовании.

**Ключевые слова:** коллективное воображение; спорт; средства массовой информации; глобализация; неформальное образование; знаменитость.

**Sportsmen and celebrities...** Kobe Bryant, LeBron James, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Pelé, Roger Federer, Usain Bolt, Marija Šarapova, Federica Pellegrini: these are just a few of the most important personalities in the history of sport, reference points and unattainable myths for entire generations of young people, especially since the world has become globalized and their fame has transcended all borders. Throughout their careers, for their sporting achievements and the public figures they have played, they have constituted role models, references to strive for, the unattainable with a human face (Marshall, 1997).

Their characters have accompanied and still accompany the existences of millions of people, influencing choices and behavior, even though they are not physically present (Gitlin, 2001); through their sporting exploits, interviews, mass-media appearances, and advertisements, they address the entire population of their imaginary friends, provoking subjective and personalized reactions from people who respond in an individual manner, experiencing a fallacious proximity and confidence.

Sportsmen, but also singers, actors, influencers, politicians, star chefs, fashion designers, spoiled brats: we live in an era characterized by the media overexposure of celebrities, a fundamental element of a popular culture increasingly shaped by the mass media (Franklin, 1997). Celebrities, as they are portrayed and proposed, are products – not always authentic – of economic and cultural processes aimed at satisfying our exaggerated expectations of human greatness (Boorstin, 1971) and sublimating that desire for fame that has been a fundamental component of western societies for centuries, in turn closely linked to the idea of personal freedom, since no one more than the famous person, as unique, would have the possibility and the right to be fully free, in behavior, in choices, in thoughts (Braudy, 1986).

Even in the absence of the institutional powers possessed by political, economic and religious leaders, celebrities constitute a second mode of being *elite*, in that with their simple behavior and lifestyle they manage to attract the greatest interest and exert significant influence on the public (Alberoni, 1972). Their increasingly pervasive presence is now integrated into the cultural processes and discourses of our everyday life, for example in what people say or write about them or in the way their image is used in advertising or in cultural products such as books or songs (Dyer, 1986). The discursive component that characterizes celebrity status takes on even greater dimensions when the mass media, taking an interest not only in the public role, in the occupation in which the celebrity excels, begin to investigate and disseminate information on his or her private life, offering the possibility of interweaving real or imaginary affinities that can bring him or her closer to the sentimental and existential situations of his or her supporters (Rojek, 2001). Ambivalence ensues: celebrities are extraordinary people, but they are also like all of us; they have deserved success, but that good fortune could have happened to us; we emulate them and sometimes envy them, but we can take the liberty of mocking them when necessary, just as we do with our closest friends. The inescapable use of social media even by celebrities, either in person or through trusted professionals, exponentially enhances the sense of familiarity and the fantastical projections aroused by a semblance of everyday and even intimate communication with these personalities.

The relationships that people entertain, or imagine they entertain, not only *with*, but also *through* celebrities, significantly reflect the cultural changes taking place (Marshall, 1997); in particular, one cannot fail to mention the dynamics of the crisis of the community in its traditional forms and the diminishing frequency and meaningfulness of social interactions, partly replaced by para-social manifestations, even between strangers, even on virtual fields, which often place the events of celebrities at the center. In this way, celebrities become a means of constructing new dimensions of relationship and community through the media, acting as points of convergence of interests and devotions, idols catalyzing unprecedented forms of secular religiosity. In other words, celebrities and famous sportspeople are the heroes everyone talks about: because of what they do, because of the life they lead, because of the role they play in this sort of apologia for the ideology of individualism that is still in progress (Turner, 2014).

***Educational potential of sports heroes.*** However, it is appropriate to specify some peculiarities that distinguish sports idols from other celebrities of our time. First of all, revered champions become champions by merit, as a result of important victories obtained on the field, which objectively sanction superiority over others, reducing the impact of other variables, however present, such as luck and the ability to manage oneself (Giles, 2000). Moreover, sportspeople, when competing, do not act out scores, they are real individuals who engage in grueling, rule-based challenges, the outcome of which is never determined in advance. In this way they acquire a connotation of greater authenticity and humanity, consolidated by the ascending and then descending parabolas of their relatively short careers, inexorably conditioned by the limits of physical health and advancing age: in the space of a couple of decades, the moments of debut, ascent, hegemony and glory, decline and retirement are compressed.

Parents and educators love the Apollonian and shun the Dionysian, out of fear, prudence, or incompetence. Unlike artists, musicians and some actors, characters who convey opaque, contradictory and transgressive attitudes, contents and styles, not translatable into clear values, when not explicitly against the tide, sportsmen and women wear the guise of Apollonian heroes par excellence. Their bodies are the ultimate manifestation of health and vigor, their profession leads them to lead lifestyles marked by discipline, sacrifice, health, and adherence to the values of sport. Plus, they are rich and famous.

The rhetoric according to which sport can convey with relative ease a multiplicity of desirable values (including cooperation, healthy life, solidarity, socialization, self-control, etc.) is rooted in public opinion and in social, cultural, political and governmental institutions, on a global scale; according to this discourse, sport can act as a barrier against certain social dangers, such as drug addiction, delinquency, juvenile discomfort, since it can be defined as a physical activity aimed at the wellbeing and health of the person, as a competitive game, as the original drive of the human species to continuously improve itself, and therefore as a tool for the promotion of values (Isidori, 2008).

Paradigmatic examples of this type of conception are the numerous “sport ethics charters” produced by regional, provincial and municipal administrations in

Italy; among these, we can mention the one approved by the City Council of Udine on 23 February 2017, addressed to athletes, managers, coaches, parents, supporters, and sponsors to share the same value substratum. In its six articles, sport is understood as a right of all citizens, regardless of individual differences, as it “contributes to the preservation and improvement of health and offers valuable support to active ageing and quality of life”; it also represents “an important educational agency”, capable of “promoting the integral growth of the human person, in accordance with constitutional values”, respecting the maturation times and not neglecting “the need to reconcile life and sporting activity, performance and health, lightness of play and seriousness of commitments”. A source of entertainment and psychophysical wellbeing, sport constitutes a “space for sharing and meeting, fostering the values of friendship, inclusion, solidarity and peace” and spreading a “culture of respect and responsibility”, which teaches “to lose with dignity and to win without arrogance, to recognize the value of shared rules, to compete fairly, to accept one’s limits, to challenge one’s weaknesses».

***Risky drifts.*** Alongside the declarations of intent and the work of educators who devote themselves to promoting the values of sharing, respect and cooperation contained in the practice of sport, there is evidence of the profound permeability that sport, as a social and cultural fact, has towards the dynamics and ideologies, even implicit ones, that characterize and transform contexts and people, thus making it functional to the production and propagation of behavioral and value references that are sometimes in clear contradiction to the elements that should distinguish it (Porro, 2001; Dunning and Coakley, 2000). The cipher of today’s globalized world is an individualism without limits, which sets personal success as the supreme objective to be achieved at any cost, and which produces a utilitarian vision of interpersonal relations, which makes cooperation and solidarity impracticable, since relations between people would be governed above all by contractualism and competitiveness (Benasayag and Schmit, 2005).

Planetary sport icons, in today’s globalized society, contain within them an only apparently schizophrenic antinomy: on the one hand, they are the ambassadors of all those values celebrated by the rhetoric on sport, those who with greater impact and effectiveness manage to convey them to audiences on a planetary scale, but at the same time they are the highest expression of individualism, athletes whose image transcends competitive performance, men and women who hold the fortunes of enormous economic empires entirely based on their iconic value, for the protection of which they demand privileged treatment within the teams in which they play, special attentions from teammates and management, as if the value of the character came before his role in the team. In return, in addition to performance on the field, they guarantee returns in marketing and spectator attendance. They are heroes of themselves, even transversal to fans and national affiliations, before being the leading heroes of a team or a country. The yellow and purple jerseys with the number 24, on sale in shopping malls at every latitude, are first and foremost the uniform of Kobe Bryant, and only secondarily that of the unforgettable Kobe Bryant star of the Lakers and the US national team. The young boy who spends whole afternoons on the playground below his house imagines that he is the new Kobe Bryant, before that he

is a new Lakers player. The individual, – before the group. Fame, – before the details of the job. However, when, unaccompanied by adequate potential, the desire for fame, career and success becomes an obsession, goes so far as to obscure the playful, value-oriented and fun component of the game, the short-circuit is inevitable, and disappointment can bring heavy consequences. These are the cases in which the positive characterizations of education conveyed by recreational-sporting practice and by the models of unattainable great champions are tinged with black, taking the anti-pedagogical directions of fervor and illusion (Fabbri, 2012), sometimes driven by parents who overestimate their children's athletic talents and prematurely glimpse in them horizons of glory that may never materialize. Practicing a sport can be of great help in becoming aware of one's physical, athletic and character limits, it can act as a stimulus to try to improve oneself, to overcome them as far as possible, assuming the perfection of the famous hero as a prospect to strive for, in the knowledge that it will not be possible to reach it fully; on the contrary, if that perfect body, that fame, those sublime performances become the existential imperative, checkmate is assured and the model becomes diseducational from being educational.

Since exceptional talent, which can allow for spectacular plays like those of the most famous athletes, is a rare gift, more within the reach of boys and girls are the structuring and nurturing of bodies as similar as possible to those admired on billboards or in television images, sometimes experienced with such obsession that one strives to *be* one's own body, to identify fully with it, instead of *having* a body as an integral part of a more complex and multifaceted identity (Manuzzi, 2009).

We live in an era in which there is an ever more evident intermingling of two meanings of the body, the male and the female, which Western thought had long kept distinct. Until a few decades ago, the female body represented the carnal body of concrete life, the corruptible body of disease, vulnerable to the attacks of the outside world, exposed to the thousands of unbalancing pitfalls linked to needs and instinctual drives, subject to decay and death, while the male body was the ideal body, that of the adult man to whom androcentric symbolism attributes the characteristics of vigor, perfect balance and complete discipline to the imperatives of reason (Gallelli, 1999). The male body is hegemonic today, even in the forms of the women we see on television, whether models, actresses, athletes. It is a body that is controllable, malleable, desirable, always the same, yet seductive. It is a body that requires constancy in care, attention, training, without admitting any deviations from the rule. It is a body that is not only difficult to maintain, but for many impossible to achieve. In opposition to this type of body, Mariagrazia Contini (2009) claims the dignity of the other body, the one previously defined as feminine, the one that is lived in, inhabited and not separated from the mind, that bears inscribed within itself our history, that constitutes our way of being in the world, in relationship with others, that knows how to welcome and contain, listen and look, flank and accompany, move and play. It is to this dimension that we must educate our children, those who are overweight and those who are hyperkinetic; our adolescents at war with a body that does not resemble that of the television models; young people, adults, the elderly, so that the body does not have to find in the pain of "pathological symptoms" the only way to be recognized.

It is a matter of recognizing even apparently losing bodies as winners, without, however, discouraging or devaluing necessary forms of care and legitimate desires for physical improvement, under the banner of a reasonable and never absolutist healthiness, which knows how to combine well-being and self-acceptance, beyond imposed models, billboards, and sports heroes.

***Victories and defeats.*** In the simplified meaning of his profession, the one impoverished by the logic of business and spectacle, the athlete takes care of his body in function of the competitive event in which he participates to try to achieve victory, or at least a good placing. It is worth noting that agonism is not an exclusive characteristic of sport (Elias and Dunning, 1986), but, since it is a motivated behavior that stems from the human need for self-assertion and self-fulfillment, it has been manifested since childhood in various spheres of everyday life, through forms of socialized aggression that the subject directs towards others (Costabile, 1996). Agonism is an essential human need, thanks to which it is possible to confront and measure oneself against the other (Bellantonio, 2018, p. 79), in which the Apollonian aspects of the rational control of behavior are measured and balanced with the Dionysian aspects of challenge, play and liberation (Ravaglioli, 2013); it is a moment of self-experimentation, in which it is probable, when not plausible, to experience defeat, recognizing that the rival was, in that particular circumstance, more skilful. Even Kobe Bryant lost a few games, even heroes know defeat: when positive, when aware of their own role, they know how to tell it with the right words, giving credit to the adversary, expressing self-criticism, not being ashamed to reveal their own more fragile and human side. These are perhaps the circumstances in which the figure of the sporting hero can convey the potential positivity within him most crystal-clear: teaching one to accept the fall and then get back up, without resorting to shortcuts, without passing the buck, without apportioning blame, sometimes violating one's own iconic image, to cheer up the multitudes of defeated, obese, clumsy and lame people who cheer for him every day.

***Conclusion.*** Today, when the dimensions of space and time have shrunk and we can admire the exploits of champions from around the world live on television and computer devices, today when we receive their messages on social networks and can buy shoes and shirts with their names on them in the shop next door, or conveniently in virtual markets, sports champions belong to the world before they belong to a team or nation, and to themselves before they belong to the world.

Some of them have been protagonists of scandals, improprieties, forays into crime and drug addiction, frauds. Some of them, think of Mike Tyson, are now derubricated to bad examples, to negative characters to be repudiated and forgotten. With others, on the other hand, the media system and sport have been more lenient, or at least ambiguous, generating often diseductive effects. Let's think of Diego Armando Maradona, known as "la Mano de Dios": during the quarterfinals of the 1986 World Cup, he scored with his fist, therefore irregularly, one of the goals that allowed Argentina to win against England. It was a cowardly gesture, contrary to the positive values of sport, aggravated by the subsequent, mocking exultation, which saw the protagonist and his teammates intent on rejoicing at having cheated referee and adversaries, in complete bad faith. And yet, he was celebrated as brilliant for

decades, with metaphors and definitions that went as far as disturbing the Divine, conveying the message that cunning has a value, that dishonesty rewards.

Sergio Tramma (2009) circumscribes informal education in those relational and communicative experiences, concerning collective or individual subjects, in which learning takes place without there being institutions or organizations manifestly in charge of the purpose and without there being a pedagogical intentionality that is an intentionality that consciously thinks education as such. The example offered by sporting icons and the influence they exert on the behavior and existential planning, especially of the youngest, fully fall within this sphere, which, being characterized by greater dynamism than formal and non-formal expressions, is distinguished by the strong synergies it establishes with collective and institutional subjects and political arrangements, economic and social horizons of their time, drawing from them, but also helping to shape them. Today, as the global bursts in, the media influences, diversified homologation becomes a constitutive trait of scenarios, people are no longer obliged to the horizons (safe but also limited, providing protection but also asphyxiating) of their own territory, so that the latter loses its particular cultures and undergoes, indeed, profound and contradictory processes of identity restructuring.

It is in this scenario that the fascination, attraction, emulation, and illusion towards the sporting heroes of our planetary and global present intervene. They are media icons with an almost irresistible magnetic power as they are produced by a perfect mixture in which the modern mingles with (and in) the ancient, in which the archetypes are reincarnated in forms at once familiar and divine, in which deeds are accompanied by messages, educational (or diseducational) bombs that young people handle in informal moments, in company or in solitude, and on which, given their power, it would be appropriate to begin contemplating interventions and in-depth studies even in formal contexts, first and foremost in schools.

### **Bibliographic references:**

1. Alberoni, F. (1972). The powerless elite: Theory and sociological research on the phenomenon of stars. In D. McQuail (ed.), *Sociology of Mass Communications: Selected Readings*, pp. 75-98. Harmondsworth: Penguin.
2. Bellantonio, S. (2018). The other side of the coin. *Agonism from the perspective of sports pedagogy. Training & Teaching*, XVI (1).
3. Benasayag, M., Schmit, G. (2005). *The age of sad passions*. Milan: Feltrinelli.
4. Boorstin, D. (1971). *The Image: A Guide to Pseudo-Events in America*. New York: Atheneum. Braudy, L. (1986). *The Frenzy of Renown: Fame and its History*. New York and Oxford: Oxford University Press.
5. Brecht, B. (2014). *Life of Galileo*. Facing German text. Turin: Einaudi.
6. Bultmann, R. (1970). *New Testament and mythology. The manifesto of demythologising*. Brescia: Queriniana.
7. Campbell, J. (2016). *The hero with a thousand faces*. Turin: Lindau.
8. Costabile, A. (1996). *Agonism and aggression. Interaction dynamics in child development*. Milan: FrancoAngeli.

9. Contini, M. (2009). In Praise of discard and resistance. Bologna: Clueb.
- Dunning, E., Coakley, A. (2000). Handbook of Sport Studies. Thousand Oaks: Sage.
- Dyer, R. (1986). Heavenly Bodies: Film Stars and Society. London: BFI/McMillan.
10. Elias, N., Dunning, E. (1986). Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilising Process. Oxford: Basil Blackwell.
11. Fabbri, M. (2012). The transference. The gift, the care. Projection games in the educational experience. Milan: FrancoAngeli.
12. Franklin, B. (1997). Newszak and News Media. London: Edward Arnold.
13. Gallelli, R. (1999). Bodies, identity, education. In R. Gallelli (ed.), Body and identity, pp. 104-124. Bari: Progedit.
14. Giles, D. (2000). Illusions of Immortality: A Psychology of Fame and Celebrity. London: McMillan.
- Gitlin, T. (2001). Media Unlimited: How the Torrent of Images and Sounds Overwhelms Our Lives. New York: Metropolitan Books.
15. Isidori E. (2008). Sport pedagogy and values towards a critical-reflexive approach. In E. Isidori, A. Fraile, Education, sport and values A critical-reflexive pedagogical approach. Rome: Aracne.
- Jankélévitch, V. (1974). L'irréversible et la nostalgie. Paris: Flammaron.
16. Jung, C.G. (1980). The archetypes and the collective unconscious. Turin: Boringhieri.
17. Lipsky, D. (2010). How to become oneself. David Foster Wallace tells his story. Rome: Minimum Fax.
18. Manuzzi, P. (2009). Words as roads, in motion. Notes on the thinkability and sayability of the body. In P. Manuzzi (ed.), I corpi e la cura. Educare alla dimensione corporea della relazione nelle professioni educative e sanitarie, pp. 25-50. Pisa: Edizioni ETS.
19. Marshall, P.D. (1997). Celebrity and Power: Fame in Contemporary Culture. Minneapolis and London: University of Minnesota Press.
20. Pearson, C. S. (1992). Awakening the hero within. Twelve archetypes to find ourselves. Rome: Astrolabio Ubaldini.
21. Porro, N. (2011). Lineamenti di sociologia dello sport. Rome: Carocci.
- Propp, V.J. (1966). Morphology of the fairy tale. Turin: Einaudi.
22. Raglan, F.R.S. (2011). The Hero: A Study in Tradition, Myth and Drama. New York: Dover Publications.
23. Ravaglioli, F. (2013). Philosophy of sport. Rome: Armando.
- Rojek, C. (2001). Celebrity. London: Reaktion.
24. Tramma, S. (2009). What is informal education. Rome: Carocci.
- Turner, G. (2014). Understanding Celebrity. London: Sage

УДК 378.2

## К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Фукин А.И.**

доктор психол. наук, профессор  
Казанский инновационный университет им. В.Г.Тимирязова

**Зайнутдинов И.И.**

учитель физической культуры  
Шалинская средняя общеобразовательная  
школа имени Ф.А. Сафина  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается психологическая модель профессионального мастерства учителя физической культуры, предложенная известным советским и российским психологом Е.П. Ильиным в 1980-е годы. С тех пор в стране произошли большие политические и экономические изменения, отразившиеся на статусе и уровне компетентности учителей физической культуры средних общеобразовательных школ. В этой связи пересматриваются слагаемые профессионального мастерства исходя из современных требований.

**Ключевые слова:** профессиональное мастерство, учитель физической культуры.

## TO THE QUESTION OF THE PSYCHOLOGICAL MODEL OF THE PROFESSIONAL SKILL OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Fukin A.I.

Professor of the Department of Psychology of Labor and Entrepreneurship  
Kazan Innovation University named after V.G.Timiryasov

Zaynutdinov I.I.

Teacher of physical culture  
F.A. Safin Shalinsky Secondary School  
Kazan, Russia

**Annotation.** The article discusses the psychological model of professional skill of a physical education teacher, proposed by the famous Soviet and Russian psychologist E.P.Ilyin in the 1980s. Since then, great changes have taken place in the country, affecting the status and level of competence of physical education teachers of secondary schools. In this regard, the components of professional skill are being revised based on modern requirements.

**Keywords:** professional skills, physical education teacher.

Исследования профессионального мастерства профессиональной деятельности в нашей стране начались в 20-е годы XX века. В Советской России началась первая волна развития психологии труда (психотехники). В 1921 году в Москве открывается Центральный институт труда (ЦИТ), который возглавил работу психотехников России. Организуется Всероссийское общество психотехники и прикладной психофизиологии (ВОП и ПП). Общество издаёт журнал «Психофизиология труда и психотехника», организует конференции.

Этот период развития психологии труда характерен тем, что интенсивно разрабатывались проблемы психологического изучения профессий, развития профессионально важных качеств. Было разработано около 400 профессиограмм рабочих профессий. Профессиональный труд учителей в тот период психологами не изучался, однако статус данного труда был очень высок. За непрерывный педагогический стаж учителей награждали: 10 лет – медалью «За трудовое отличие»; 15 лет – медалью «За трудовую доблесть»; 20 лет – орденом «Знак почёта»; 25 лет – орденом «Трудового Красного знамени»; 30 лет – орденом «Ленина». В 1936 г. психотехническое движение прекратило своё существование. Первая «волна» развития психологии труда закончилась, оказавшись неадекватной эпохе чрезвычайных мер в 1930-е гг. в СССР.

Вторая волна развития психологии труда, как официально признанной научной дисциплины стало возможным только в период преодоления тоталитарного режима в стране. Начиная с 1957 г. возобновились практически все направления и проблемы, сложившиеся в 1920 – 1930-е гг.[1]. Возобновилась подготовка профессиональных психологов в университетах. В 1966 г. в МГУ им. М.В.Ломоносова и ЛГУ им. А.А.Жданова открываются психологические факультеты.

На факультетах открываются: кафедра психологии труда и инженерной психологии (МГУ), кафедра эргономики и инженерной психологии и кафедра педагогической психологии (ЛГУ). В данный период профессиональное мастерство педагога становится особенно востребованным. Появляются первые научные школы – в Москве В.А.Сластёнина (МГПИ), в Ленинграде Н.В.Кузьминой (ЛГУ), в Казани Н.А.Половниковой (КГПИ). Интенсивно идут исследования профессиональной деятельности учителей начальных классов, учителей-предметников. Защищаются кандидатские и докторские диссертации по педагогике и психологии по разным аспектам деятельности учителей. Так в 1965 году Н.В.Кузьмина защищает докторскую диссертацию по психологии на тему «Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности». А впоследствии, с 1967 по 1984 гг. под руководством Нины Васильевны было выполнено более 200 диссертаций (в эти годы она заведовала кафедрой педагогики и педагогической психологии Ленинградского государственного университета).

В 1977 году В.А. Сластёнин защищает докторскую диссертацию по педагогике на тему «Формирование личности учителя в процессе его профессиональной подготовки». В 1970-1980-е гг. под его руководством было защищено более 150 кандидатских и 40 докторских диссертаций. Эти научные

школы досконально изучили психологические и педагогические аспекты педагогической деятельности учителей различных специальностей. Однако не все учительские специальности были хорошо изучены, мало было исследований в области физического воспитания. И это было связано с тем, что в педагогических институтах учителей физического воспитания не готовили.

Только в 1949 г. Правительство СССР принимает постановление об открытии 50 факультетов физического воспитания в педагогических институтах в связи с нехваткой учительских кадров с высшим образованием. Одним из первых открылся факультет физического воспитания в Российском государственном педагогическом институте им. А.И. Герцена. Но научные исследования деятельности учителей физической культуры начались здесь несколько позднее.

В 1969 году на факультет физического воспитания был приглашён на работу молодой доктор психологических наук Е.П. Ильин, до этого работавший научным сотрудником ЛГУ в лаборатории инженерной психологии под руководством Б.Ф. Ломова. В 1968 г. защитил докторскую диссертацию на тему «Оптимальные характеристики работоспособности человека». Имея опыт исследовательской деятельности, организовал лабораторию психологии физической культуры и спорта и открыл аспирантуру при кафедре «Теоретических основ физического воспитания».

За годы работы на данной кафедре (до 1991 г.) Евгений Павлович создал научную школу по общей и дифференциальной психофизиологии спортивной и трудовой деятельности. Под его руководством защищено 47 кандидатских и 7 докторских диссертаций. По-видимому, не случайно, что именно на этом факультете профессором Е.П. Ильиным была разработана психологическая модель профессионального мастерства учителя физической культуры [2]. Модель – это условное или мысленное изображение (схема, чертёж, график, описание) какого-либо явления.

Свою модель Е.П. Ильин представил в виде четырёхгранной пирамиды. Каждая грань пирамиды обозначала набор слагаемых характеристик профессиональной деятельности учителя физической культуры. Имея в основании полный набор данных слагаемых, субъект деятельности поднимается на вершину пирамиды и становится мастером (авторитетом) этой деятельности. Первая грань: физкультурно – педагогическая направленность, складывающаяся из престижа профессии, интереса к какому-либо виду спорта и любви к детям. Вторая грань – умения и навыки необходимые для профессии учителя ФК – конструктивные, коммуникативные, организаторские, гностические (включая перцептивные), двигательные. Третья грань – эрудиция (знания) необходимые для работы учителем ФК – общеобразовательные и специальные. Четвёртая грань – профессионально важные качества (ПВК) учителя ФК: – политические, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные (включая перцептивные и аттенционные), психомоторные и физкультурные.

Данная модель органично вписывалась в систему высшего образования педагогических институтов и учебных планов факультетов физического

воспитания. В соответствии с данной моделью кафедры факультетов вели профориентационную работу, вели учебный процесс по формированию умений и навыков, давали общетеоретические и специальные знания. За время обучения на факультете студенты овладевали профессионально важными качествами. Но в 1992 году в стране произошли политические изменения с последовавшими за ними экономическими потрясениями.

Социалистические общественные отношения были исчерпаны, страна перешла на рыночные отношения. Изменилась и система образования. В 2003 году Россия присоединилась к Болонскому процессу. Принятие Болонской системы образования потребовало пересмотра всех стандартов и программ. Естественно, модель Е.П. Ильина требовала корректировки по всем слагаемым характеристикам профессионального мастерства.

Авторы статьи провели исследование (беседы, опросы, интервью) с учителями ФК городских и сельских школ, преподавателями ФК высших учебных заведений. В результате исследования были выявлены общие тенденции по следующим характеристикам. Во-первых, очень существенно упал престиж профессии учителя вообще и учителя физической культуры в частности. Дети не имеют возможности свободных уличных игровых занятий, выйти на улицу и поиграть со сверстниками, нет условий – всё свободное пространство во дворе занято парковкой автомобилей. В клубах, дворцах культуры, развлекательных центрах нет бесплатных секций и кружков. Родители стараются устроить своих детей на платной основе только по престижным видам спорта, с прицелом на профессиональную спортивную деятельность.

В настоящее время в общеобразовательных школах отсутствует социально-моральная и материальная мотивация: заработная плата ниже среднестатистической, награждений орденами и медалями давно не существует. В итоге – из модели выпала целая грань слагаемых характеристик личностной направленности. Во-вторых, сократилось количество практических занятий по спортивным дисциплинам (например, на практические занятия по гимнастике в 1960- 1970-е гг. выделялось 110 часов на все четыре года обучения, сейчас в два раза меньше). В итоге – выпускник вуза не знает строевые команды и не умеет их подавать. В-третьих, воспитательная работа со студентами не ведётся, так как часы на неё не выделяются. В итоге – патриотические и нравственные качества обесценились.

### **Литература:**

1. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для академического бакалавриата / под ред. Е.А.Климова, О.Г.Носковой, Г.Н.Солнцевой. – М.: Издательство Юрайт. – 2015. – 618 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. Воспитание» – М.: Просвещение. – 1987. – 287 с.

# СЕКЦИОННЫЕ ДОКЛАДЫ



УДК 378.147

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

**Александрова О.В.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования мотивов учебной деятельности студентов Поволжского ГУФКСиТ, обучающихся на разных направлениях по методике А.А. Реана, В.А. Якунина. Определены ведущие мотивы к обучению, сделан вывод о различиях мотивов учебной деятельности у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** мотивация, учебная мотивация, мотивы учебной деятельности, студент-спортсмен.

## MOTIVATING STUDENTS TO LEARN AT THE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION

Alexandrova O.V.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article provides the results of a study of the motives of the educational activities of students of the Volga GUFKSiT, studying in different directions according to the methodology of A. A. Rean, V. A. Yakunin. Leading motivations for learning were identified, it was concluded about the differences in the motivations of educational activities among student-athletes and non-sports students.

**Keywords:** motivation, educational motivation, motives of educational activity, student-athlete.

**Введение.** Мотивация учебной деятельности является одной из основных проблем в психологии обучения. Ее исследованию проблемы посвящены работы Е.П. Ильина, А.А. Реана, В.Ю. Патяева, П.М. Якобсона, В.А. Якунина и др.

Мотивация – это причина или причины для действий или поведения определенным образом. Это помогает нам поставить цель и достичь ее. Термин «мотивация» происходит от латинского глагола «*movere*», что в буквальном смысле означает «то, что заставляет нас двигаться».

В образовании мотивация помогает обучающимся направить всю свою энергию на конечную цель или результат. При этом их не беспокоят возможные сбивающие факторы, и поэтому они могут сохранять свое внимание в течение

более длительного времени. Мотивированные студенты демонстрируют высокие результаты в обучении. Они проявляют инициативу, проявляют стойкость, проявляют любопытство, заботятся и уважают свою работу.

В структуре факторов, влияющих на учебную мотивацию можно выделить: факторы внешней среды (организации процесса обучения, отношение с окружающими, среда учебного заведения и др.) и внутренние факторы (уровень интеллектуального развития, образованность, возраст, темперамент, характер, воспитание и т.д.)

Обучение в профильном спортивном вузе имеет свои особенности. Логично предположить, что обучение в вузе физкультурного профиля наиболее предпочтительно для тех, кто имеет опыт спортивной подготовки, продолжает заниматься спортом, а следовательно, замотивирован на продолжение карьеры в этой сфере. С целью сравнения мотивов учебной деятельности у студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом было проведено исследование.

**Методика и организация исследования.** Для определения ведущих мотивов учебной деятельности у студентов использована «Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов» (модифицированная А.А. Реаном, В.А. Якуниным). Цель указанной методики – определение ведущих мотивов учения по их содержанию и направленности. В опросе приняло участие 270 студентов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, из них: 169 студентов, которые на момент проведения опроса являлись как действующими спортсменами, членами сборных команд России и ее регионов, игроки профессиональных клубов, так и бывшими спортсменами; 101 студент, которые вообще не занимаются спортом, либо занимаются спортом «для себя». Всем был предложен одинаковый список, включающий 16 мотивов учебной деятельности, из которых нужно было выбрать пять наиболее значимых по их мнению. Опрос проводился с помощью Яндекс-форм. Обработка результатов производится следующим образом: по каждому из мотивов определяется количество выборов по всей обследуемой выборке. По итогам каждому мотиву присвоен ранг от 1 до 16. В случае равенства полученных выборов присваивается одинаковый ранг. Результаты были посчитаны и проранжированы с помощью программы Microsoft Excel. Все мотивы можно разделить на внутренние и внешние, по содержанию на познавательные, профессиональные, прагматические, личного престижа, социальные и отрицательные.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На рисунке 1 представлены результаты по всей обследуемой выборке. Ведущими для всех респондентов мотивами учебной деятельности являются профессиональные мотивы под номерами 1 и 10: «стать высококвалифицированным специалистом» и «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности».

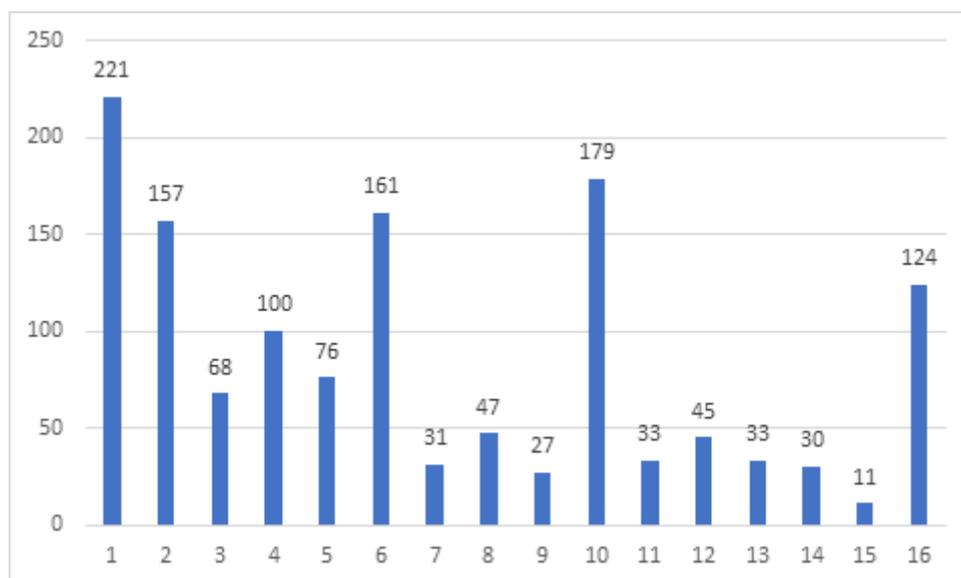


Рисунок 1 – Результаты опроса всех респондентов

Что касается различий в ранжировании мотивов учебной деятельности между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися спортом, выявлено следующее (таблица 1):

1. Ведущие мотивы (ранг 1 и 2) одинаковы для обеих групп и характерны для всей выборки – это профессиональные мотивы;

2. Различия были выявлены по сопутствующим мотивам. Для студентов, не занимающихся спортом таковыми мотивами с рангами 3 и 4 являются познавательный мотив №6 «приобрести глубокие и прочные знания» и прагматический мотив № 2 «получить диплом». Для студентов спортсменов сопутствующие мотивы – это прагматический мотив № 2 «получить диплом» и познавательный мотив №16 «получить интеллектуальное удовлетворение», оба с рангом 3.

3. Отметим, что среди шестнадцати предложенных на выбор мотивов учебной деятельности отсутствуют невыбранные в обеих обследуемых выборках.

4. Сочетание в выборе ведущих и сопутствующих мотивов, в целом, свидетельствует об осознанном выборе будущей профессии обеими группами опрошенных. Низкие ранги мотивов под номерами 13, 15, 7, 14 у студентов-спортсменов может говорить об их излишней независимости, небольшим интересом ко мнению окружающих людей, что характерно для сферы спорта.

Таблица 1 – Мотивы учебной деятельности  
у студентов-спортсменов и не спортсменов

| №<br>мотива | Ранг мотива   |            |
|-------------|---------------|------------|
|             | Не спортсмены | Спортсмены |
| 1.          | 1             | 1          |
| 2.          | 4             | 3          |
| 3.          | 8             | 6          |
| 4.          | 6             | 7          |
| 5.          | 7             | 8          |
| 6.          | 3             | 5          |
| 7.          | 12            | 13         |
| 8.          | 9             | 9          |
| 9.          | 15            | 10         |
| 10.         | 2             | 2          |
| 11.         | 12            | 10         |
| 12.         | 10            | 12         |
| 13.         | 11            | 16         |
| 14.         | 12            | 13         |
| 15.         | 16            | 15         |
| 16.         | 5             | 3          |

**Выводы:** Подготовка будущих тренеров, учителей физической культуры, специалистов в области физической культуры и спорта важный и многоплановый процесс, в котором немаловажную роль играет именно мотивация учебной деятельности. Понимая особенности мотивации студентов, различия в ее структуре у разных категорий обучающихся, можно сделать процесс обучения более эффективным.

УДК 378

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

**Андреев В.В.**

к.п.н., доцент

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова  
Абакан, Россия

**Аннотация.** Научная статья содержит в себе результаты исследования, проведенного после практической апробации в условиях вуза и посвященного повышению технической подготовки студентов, занимающихся в спортивной секции «волейбол». В процессе тестирования выявлены положительные изменения в освоении элементов игры с повышенной координационной сложностью. В табличном варианте представлены изменения в констатирующих и контрольных показателях.

**Ключевые слова:** студенты классических вузов, оптимизация средств и методов, элементы повышенной координационной сложности.

## TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS OF CLASSICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS ENGAGED IN THE «VOLLEYBALL» SECTION

**Andreev V.V.**

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor N.F. Katanov Khakass State University  
Abakan, Russia

**Abstract.** The scientific article contains the results of a study conducted after practical testing in the conditions of a university and dedicated to improving the technical training of students engaged in the sports section «volleyball». During testing, positive changes were revealed in the development of game elements with increased coordination complexity. The tabular version presents changes in the ascertaining and control indicators.

**Keywords:** students of classical universities, optimization of tools and methods, elements of increased coordination complexity.

**Актуальность.** Спортивную игру «волейбол» следует отнести к специфическому виду деятельности высоко-динамичного характера, когда технические и тактические действия регламентированы конкретными правилами. Именно это направление характеризует уровень подготовленности конкретного игрока, при необходимости в качественной форме производить подачу или передачу мяча, блокирование, прием и нападающие действия.

Реализация двигательной работы в виде технических и тактических действий в рассматриваемом виде спортивной деятельности содержит в себе значительное количество стартовых бросков, прыжковых и ударных упражнений с проявлением скоростно-силовых способностей [1, 3].

Специфика игровой деятельности в волейболе, содержит по отношению к себе высокий уровень требований не только к общей и специальной физической подготовке игроков, что должно соответствовать интенсивности игры на площадке, но и с одновременным решением главного направления – выполнением технических и тактических задач. Техническая подготовка волейболиста на этапе спортивного совершенствования и на любительском уровне включена в структуру общей физической подготовки, это направление относится к наиболее значимому показателю, который рассматривается в оценке качества подготовки всех членов команды. Поэтому показатель качества и успешности подготовки студенческих команд по волейболу может заключаться в обоснованности с научной точки зрения к организации тренировочного процесса и самой его системы. Научные исследования, проведенные учеными с последующим опубликованием в области технической подготовки волейболистов, в основном посвящены квалифицированным игрокам и командам, однако в отношении подготовки команд, состоящих из студентов классических высших учебных заведений, занимающихся в рамках секционных занятий, исследования являются фрагментарными, а это можно считать как недостаточность разработанности рассматриваемого направления [2, 4, 5].

**Цель исследования.** Теоретически совершенствовать методику технической подготовки студентов конкретного классического высшего учебного заведения, занимающихся в секции волейбола и рамках практического апробирования выполнить проверку эффективности её применения.

**Организация исследования.** Выборка испытуемых состояла из студентов ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова» и ФГБОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского», обучающихся на различных направлениях подготовки. Экспериментальная группа включала в себя студентов 1-го курса в количестве 14 человек, обучающихся в первом вузе, контрольная группа состояла из студентов аналогичного курса из второго указанного вуза в количестве 16 человек. Группы были сформированы по принципу одинакового уровня физической и двигательной подготовленности. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике с применением оптимизированных средств и нагрузочных показателей, контрольная группа по стандартной усредненной подготовке волейболистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С учетом того, что научная сфера в области игры в волейбол подразумевает методические приемы, направленные на совершенствование приемов игры с повышенной сложностью, на практических занятиях производился упор на отдельные этапные диапазоны:

- общее представление и анализ техники выполнения игрового элемента;

- освоение сложного элемента в искусственно созданных условиях с вариантами упрощения на основе подводящих упражнений;
- освоение элемента игры в условиях повышенной координационной сложности;
- совершенствование освоенных элементов игры в учебной игре.

Этап общего представления и анализа техники выполнения игрового элемента заключался в правильной и акцентированной форме реализации двигательного действия. Игровой элемент представлялся в многократной форме – на первом этапе с высоким темпом в соответствии с игровой ситуацией, далее в замедленной форме с кратким методическим сопровождением и анализом.

Этап освоения усложненного элемента в искусственно созданных условиях с вариантами упрощения на основе подводящих упражнений, проходил свою реализацию с задачей освоения структурной части изучаемого элемента на основе расчлененно-конструктивного метода. Если изучался нападающий удар, выполняемый в усложненных условиях, то на первой фазе освоения осваивалось напрыгивание с последующей ловлей мяча в максимальной точке фазы полета, вторая фаза включала в себя сам нападающий удар. Методические указания производились для устранения грубых ошибок в выполнении, затем работа происходила над более мелкими неправильными движениями.

Этап освоения элементов игры в условиях повышенной координационной сложности, проходил свою реализацию с целью доведения изучаемого элемента до совершенства с использованием высокого темпа исполнения, быстроты и ловкости. Усложненные условия создавались искусственно, применительно к стандартной и нестандартной игровой ситуации, особенно при взаимодействии с партнером и понимании друг друга. Усложнение заключалось в увеличении скоростных и амплитудных характеристик, расстояния между игроками, изменениями направлений в движении мяча и только потом, в совокупности с другими игровыми элементами или на более малой площади с повышенным уровнем точности двигательного действия.

Этап совершенствования освоенных элементов игры в учебной игре проходил свою реализацию с целью выполнения элемента игры в качественной форме при неожиданном изменении игровой ситуации в уже конкретной игре. В процессе учебной игры выстраивались специфические игровые установки для последующей реализации с творческой инициативой и быстротой мыслительной деятельности.

В качестве специальных средств, в процессе занятий, применялись упражнения, которые рассматривались как вспомогательные и основные, в первые включались двигательные действия из отдельных видов спортивной и физической деятельности, во вторые включались двигательные действия, включенные непосредственно в волейбол, и выполнялись в совокупности с другими элементами, происходящими в игровой ситуации.

Вспомогательные упражнения решали комплексно задачу разностороннего характера в подготовке занимающихся, в основном в направлении развития двигательных способностей, которые необходимы для

эффективной реализации технических приемов игры. Применялись упражнения для отдельных мышечных групп, применяющих непосредственное участие в реализации игровых элементов, это скоростно-силового характера, скоростные, координационные, эстафеты с элементами игры в волейбол и т.д.

Включенные в тренировочную работу основные упражнения, решали задачу освоения и совершенствования игрового элемента в целостном исполнении или подводящие упражнения, выполняемые на основе применения расчлененно-конструктивного метода. Упражнения подводящего характера применялись при использовании расчлененно-конструктивного метода для освоения сложнокоординационных приемов техники игры, так как они являются сходными по своим признакам с реализацией разучиваемого элемента, это имитационные двигательные действия, выполнение упражнений со страховкой. Освоенные технические приемы игры в процессе тренировочной работы совершенствовались в рамках реализации командной учебной игры или в период соревновательной деятельности.

Для выявления эффективности при практическом апробировании методики, направленной на повышение показателей технической подготовки студентов, занимающихся волейболом в рамках секционной деятельности в условиях вуза, был проведен педагогический эксперимент. На констатирующем этапе исследования было проведено тестирование с целью определения уровня освоения техники игровой деятельности, приобретенной ранее, с целью фиксирования показателей для дальнейшего мониторинга по воздействию на организм занимающихся арсенала подобранных средств. До начала применения методики, уровень освоения игровых элементов волейбола в исследуемых группах, находился примерно на одинаковом уровне.

Таблица 1 – Показатели технической подготовки студентов, занимающихся волейболом до и после эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

| Тесты                                       |    | До      | После   | Достоверность |
|---|----|---------|---------|---------------|
| Передача мяча через сетку в прыжке (кол-во) | ЭГ | 1,6±0,2 | 2,6±0,3 | p < 0,05      |
|   | КГ | 1,5±0,3 | 1,9±0,2 | p < 0,05      |
| Верхняя передача с помощью стены (кол-во)   | ЭГ | 3,1±0,4 | 7,1±0,6 | p < 0,05      |
|   | КГ | 3,1±0,5 | 4,2±0,3 | p < 0,05      |
| Выполнение подач (кол-во)                   | ЭГ | 1,1±0,2 | 2,3±0,1 | p < 0,05      |
|   | КГ | 1,3±0,2 | 1,8±0,3 | p < 0,05      |
| Выполнение нападающего удара (кол-во)       | ЭГ | 3,1±0,6 | 5,4±0,6 | p < 0,05      |
|   | КГ | 3,3±0,4 | 4,2±0,9 | p < 0,05      |
| Прием мяча с точной передачей (кол-во)      | ЭГ | 1,5±0,2 | 2,8±0,1 | p < 0,05      |
|   | КГ | 1,6±0,1 | 2,0±0,2 | p < 0,05      |
| Блокирование мяча (кол-во)                  | ЭГ | 1,2±0,1 | 2,7±0,1 | p < 0,05      |
|   | КГ | 1,3±0,1 | 1,9±0,1 | p < 0,05      |

Контрольное тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, выявило, что произошли позитивные изменения в показателях обеих исследуемых групп, в сравнении с исходными данными, однако темпы прироста технической подготовленности студентов, отнесенных к экспериментальной группе, оказались на более высоком уровне в сравнении с контрольной группой. Однако, достоверность различий между констатирующими и контрольными результатами в обеих исследуемых группах  $p < 0,05$  (таблица 1,2).

В тесте «Передача мяча через сетку в прыжке», который применялся для определения выполнения элемента на точность. После контрольного прохождения, в обеих исследуемых группах студентов выявлены положительные изменения с достоверностью различий  $p < 0,05$ , однако в экспериментальной группе результат повысился в более существенной форме – на 48,5%. В контрольной группе показатель можно считать высоким, прирост произошел на 21,1%.

В тесте «Верхняя передача с помощью стены», который применялся с целью определения точности и скорости выполнения элемента из положений стоя и сидя в поочередной форме, аналогично, произошли значительные изменения в обеих исследуемых группах, так в экспериментальной группе прирост составил 56,4%, в контрольной группе – 26,2%.

Таблица 2 – Показатели прироста технической подготовки студентов, занимающихся волейболом, после эксперимента (%)

| Тесты                                       | ЭГ   | КГ   |
|---|------|------|
| Передача мяча через сетку в прыжке (кол-во) | 48,5 | 21,1 |
| Верхняя передача с помощью стены (кол-во)   | 56,4 | 26,2 |
| Выполнение подач (кол-во)                   | 52,2 | 27,8 |
| Выполнение нападающего удара (кол-во)       | 42,6 | 21,5 |
| Прием мяча с точной передачей (кол-во)      | 46,5 | 20,0 |
| Блокирование мяча (кол-во)                  | 55,6 | 31,6 |

В тесте «Выполнение подачи», который применялся для определения точности и качества выполнения элемента, в экспериментальной группе произошел прирост на 52,2%, контрольной группе на 27,8%. В тесте «Выполнение нападающего удара», в экспериментальной группе произошел прирост на 42,6%, в контрольной группе на 21,5%. В тесте «Прием мяча с точной передачей», в экспериментальной группе произошел прирост на 46,5%, в контрольной группе на 20,0%. В тесте «Блокирование мяча», выявлен пророст показателя в экспериментальной группе – на 55,6%, в контрольной – на 31,6%.

**Выводы.** На основании представленных результатов следует констатировать, что применение оптимизированных средств и методов, направленных на повышение уровня технического мастерства студентов

экспериментальной группы, занимающихся в секции «волейбол» в условиях вуза, явилось эффективным направлением для воздействия на двигательную сферу занимающихся.

### **Список литературы:**

1. Андреев, В.В. Методические особенности преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования: учебное пособие/ В.В. Андреев, А.И. Морозов, – Казань: Бук, 2022. – 92 с.
2. Беляев, А.В. Методика развития физических качеств волейболиста: Метод, разработка для слушателей ВИУ и студентов специализации волейбол РГУФК/ А.В. Беляев, О.С. Булыкин, Л.В. Булыкина. М., 2004. – 32 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 2017. – 280 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. М.: ООО Астрель, 2003. – 863 с.
5. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов /В.В. Рыцарев.М.: 2005. – 384 с.

УДК 37.02

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

**Ахмедов А.Б.**

магистр

**Иванова А.В.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье обосновывается необходимость повышения силовой выносливости юношей 18-20 лет, занимающихся гиревым спортом. Полученные результаты подтверждают, что метод круговой тренировки позволяет эффективнее обеспечить достижение необходимого уровня физической подготовленности спортсменами.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, силовая выносливость, юноши 18-20 лет, методики тренировки.

## METHOD OF INCREASING POWER ENDURANCE IN YOUNG MEN 18-20 YEARS OLD ENGAGED IN WEIGHT LIFTING

Akhmedov A.B.

Master

Ivanova A.V.

Ph.D., associate professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The article substantiates the need to increase the strength endurance of young men 18-20 years old engaged in kettlebell lifting. The results obtained confirm that the circular training method makes it possible to more effectively ensure that athletes achieve the necessary level of physical fitness.

**Keywords:** kettlebell lifting, strength endurance, young men 18-20 years old, training methods.

Гиревой спорт появился в России в конце прошлого века. Сегодня упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общесиловой подготовки. Гиревой спорт по своей специфике является циклическим видом спорта, с достаточно большой продолжительностью работы в условиях соревновательной деятельности. Спортсмену-гиревнику необходимо осуществлять подъём отягощения (гирь) в течении 10 минут с как можно более

высоким темпом, соответственно ведущим двигательным качеством в данном виде спорта является силовая выносливость. Всё это находит отражение в специфике тренировочного процесса в гиревом спорте. Спортсмену-гиревнику помимо тренировки силовых способностей требуется также развивать аэробную выносливость. Согласно нормативным документам, к занятиям гиревым спортом допускаются занимающиеся в возрасте не младше 12 лет.

В последние десятилетия популярность гиревого спорта во всем мире достигла значимых высот, а вместе с тем и уровень профессионализма спортсменов. Проведено немало исследований в области развития физических кондиций спортсменов [1].

Анализ научно-теоретической литературы выявил, что развитие гиревого спорта в мире происходило по следующим направлениям:

- расширение возрастного диапазона занимающихся от 6 до 80 лет и старше;
- привлечение к занятиям гиревым спортом лиц женского пола;
- систематические занятия с детьми младшего школьного возраста;
- организация системы соревновательной деятельности;
- совершенствование системы стимулирования и мотивирования спортсменов;
- разработка и внедрение адаптивных к возрасту, полу, состоянию здоровья атлетов квалификационных нормативов, регламента выполнения упражнений, веса снарядов; становление и апробация новых форм социального партнерства [2].

Популярность гиревого спорта обусловлена его доступностью, а также его влиянием на развитие физических качеств занимающихся. Гиревники обладают одновременно высокими показателями силы и выносливости [3].

Развитие или повышение уровня силы зависит от двух основных факторов – врожденных (генетических) и приобретенных в течении жизни. Параллельно с этим надо иметь общее представление о возрастных особенностях организма, его типических реакций на физическую нагрузку [4].

Методики тренировки в гиревом спорте, разработанные отечественными специалистами еще в дореволюционном периоде, практически, ничем не отличаются от современных.

Выбор методики гиревого спорта во время тренировок напрямую зависит от задач, которые решает спортсмен на данном этапе своего физического развития. Выбирая нужные методы, которые позволят добиться наилучшего результата в тренировочном процессе, необходимо опираться на то, как у спортсмена проходит адаптационный период, намеченный уровень нагрузок и их дальнейшее увеличение. На сегодняшний день в тренировках с гирями используются пять главных методик:

- равномерные методы,
- переменные методы,
- интервальные методы,
- повторные методы,
- соревновательные методы.

Все они обладают индивидуальными особенностями проведения и применяются для решения определенных спортивных задач в тренировках.

Рекомендуются менять тренировочные циклы с гирями каждые две недели.

Особое значение придается координации двигательных действий и дыхания, что является, основой повышения результативности в гиревом спорте.

Отмечается необходимость решения вопроса о включении гиревого спорта в образовательные программы по физическому воспитанию, централизованного приобретения гирь в каждое учебное заведение.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с августа 2021 по май 2022 года на базе ДЮСШ «Верхний Услон». В эксперименте приняли участие юноши 18-20 лет, занимающиеся гиревым спортом. Были сформированы две группы по 10 человек в каждой, имеющие примерно одинаковый уровень физической подготовки и спортивной квалификации.

В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика силовой выносливости у юношей 18-20 лет, занимающихся гиревым спортом. Методика включала в себя комплексы круговой тренировки, которые выполнялись во второй половине основной части занятия, три раза в неделю.

Первый комплекс был направлен на развитие общей силовой подготовки и абсолютной силы. Этот комплекс применялся по понедельникам. Комплекс состоял из 7 станций, в который были включены пять упражнений с отягощениями и два с собственным весом. Упражнения выполнялись по 1 подходу, 3 круга, с интервалом отдыха 30 секунд между станциями. Отдых между кругами составлял 3 минуты.

Второй комплекс круговой тренировки проводился по средам каждой тренировочной недели. Этот комплекс был направлен на развитие специальной силовой подготовки с использованием технических элементов гиревого спорта. Он состоял из 7 станций, включающий шесть упражнений с отягощениями и одно – с собственным весом. На всех станциях спортсмены выполняли работу по одному подходу с отдыхом 30 сек между станциями. Интервал отдыха между кругами составлял 3 минуты. Каждое упражнение выполнялось с высокой интенсивностью и без перерыва.

Третий комплекс был направлен на развитие силовой выносливости. Данный комплекс применялся по пятницам каждую тренировочную неделю. Комплекс состоял из 7 станций, в который были включены четыре упражнения с отягощениями и три с собственным весом. На всех станциях упражнения выполнялись по 1 подходу в 3 круга с интервалом отдыха 30 секунд между станциями, а отдых между кругами составлял 3 минуты. Упражнения выполнялись с высокой интенсивностью.

Для определения эффективности экспериментальных комплексов мы использовали следующие контрольные тесты: приседания; толчок гирь двумя руками от груди; длинный цикл двумя руками; рывок гири; поднимание и опускание прямых ног.

В начале эксперимента по всем контрольным тестам различия между контрольной и экспериментальной группы были недостоверны ( $p > 0,05$ ). В

конце эксперимента между группами наблюдалось достоверность различий ( $<0,05$ ) (табл.).

Таблица 1 – Результаты исследования силовой выносливости у гиревиков 18-20 лет

| Показатели                                    | Группа | Начало эксперимента |       | Конец эксперимента |       |
|---|--------|---------------------|-------|--------------------|-------|
|   |        | $X \pm \sigma$      | p     | $X \pm \sigma$     | p     |
| Приседания<br>(кол-во раз)                    | КГ     | 218,3±3,4           | >0,05 | 220,6±4,43         | <0,05 |
|   | ЭГ     | 219,1±3,93          |       | 231±4,45           |       |
| Толчок двух<br>гирь от груди<br>(кол-во раз)  | КГ     | 106,9±6,3           | >0,05 | 108,8±6,09         | <0,05 |
|   | ЭГ     | 108,9±6,7           |       | 120,3±7,66         |       |
| Длинный цикл<br>(кол-во раз)                  | КГ     | 49±2,3              | >0,05 | 51,1±3,21          | <0,05 |
|   | ЭГ     | 49,4±3,6            |       | 60,1±5,26          |       |
| Рывок гири<br>(кол-во раз)                    | КГ     | 134±3,1             | >0,05 | 135,9±3,81         | <0,05 |
|   | ЭГ     | 136,6±4,3           |       | 152,4±5,66         |       |
| Поднимание и<br>опускание ног<br>(кол-во раз) | КГ     | 36,9±3,8            | >0,05 | 39,7±3,94          | <0,05 |
|   | ЭГ     | 39,3±3,5            |       | 51,2±5,33          |       |

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, X – среднее арифметическое значение, p – уровень достоверности различий между ЭГ и КГ по t-критерию Уайта.

Таким образом, результаты исследования показали эффективность экспериментальной методики.

Выше представленные результаты подтверждают, что развитие гиревого спорта сегодня необходимо не только в профессиональных коллективах, а масштабно – на территории всей Российской Федерации.

Перспективы дальнейших научных исследований видятся в исследовании системы подготовки специалистов в области гиревого спорта.

### Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. № 5 (111). – С. 24-28. // “eLIBRARY”: научная электронная библиотека [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25989393> (дата обращения: 28.02.2022). – Режим доступа: для авторизованных пользователей
2. Волков П.Б. Тенденции и динамика развития гиревого спорта в мире в аспекте «спорт для всех» // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 12. – С. 65-66; URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=29013> (дата обращения: 17.11.2022).

3. Использование изометрического метода в подготовке студентов, занимающихся гиревым спортом / А. В. Воронков, О. В. Мартынов, П. В. Чуев, О. Р. М. Абди // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 7(33). – С. 27-34. // “eLIBRARY”: научная электронная библиотека [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39242526> eISSN: 2542-1387 (дата обращения: 28.02.2022). – Режим доступа: для авторизованных пользователей

4. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11-х классов: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2002. – 125 с. – ISBN 5-09-007713-4. – Текст: непосредственный.

УДК 37.032.2

## ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ КАК ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ТРЕНЕРА И УСПЕХ СПОРТСМЕНА

**Ахметьянова Э.Р., Бычков Д.С., Менькина А.С.**

студенты 3 курса

научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ теоретического аспекта формирования успешности, одним из критериев которого является целеустремленность спортсмена и тренера, которой уделяется особое значение. Также рассматривается личная заинтересованность тренера и спортсмена в достижении результата. Рассматривается первостепенное значение для достижения высоких результатов спортивной деятельности значимость взаимных ожиданий спортсмена и тренера.

**Ключевые слова:** целеустремленность, мотивация, тренер, спортсмен, успех.

## COMMITMENT AS PERSONAL INTEREST OF TRAINER AND SUCCESS OF ATHLETE

**Akhmetyanova E. R., Bychkov D.S., Menkina A.S.**

3rd year students

Supervisor – PhD, associate professor

**Zizikova S.I.**

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract:** This article presents an analysis of the theoretical aspect of the formation of success, one of the criteria of which is the purposefulness of the athlete and coach, which is of particular importance. The personal interest of the coach and athlete in achieving the result is also considered. The importance of mutual expectations of the athlete and coach is considered of paramount importance for achieving high results of sports activities.

**Keywords:** purposefulness, motivation, trainer, athlete, success.

**Актуальность** данной темы определяется необходимостью представить стимулы заинтересованности тренеров в их взаимодействии со спортсменами. Какие факторы влияют на успех тренера и спортсмена? Как, не теряя сил,

времени и мотивации, добиться высоких результатов в спорте? На эти вопросы попытаемся дать ответы.

**Цель** статьи представляет развитие профессионального мастерства тренера, рассмотрение его как непрерывный процесс педагогической деятельности, проявляющийся в творчестве тренера, в постоянном совершенствовании, обучении, воспитании и развитии личности спортсмена, а также готовность к осуществлению сотрудничества.

Тренировочный процесс в современных условиях становится многоаспектным и на первое место выходит психологическая подготовка и учет в работе психических факторов и условий, которые способствуют подготовки спортсмена к соревновательной деятельности и достижения наивысших результатов, и как следствие способствуют формированию его индивидуальной успешности.

Для достижения цели были сформулированные следующие задачи:

1. Проанализировать целеустремленность, как личную выгоду тренера и успех спортсмена.
2. Выявить критерии успеха, влияющие на результативность тренера и спортсмена.
3. Рассмотреть взаимосвязь тренера и спортсмена.
4. Рассмотреть новые критерии, влияющие на личную выгоду тренера и успех спортсмена.

Первостепенное значение для решения поставленных нами задач, имеют исследования, непосредственные направленные на изучение форм взаимодействия спортсменов и тренера, кроме этого интерес представляет и психологическая подготовка в процессе тренировочного процесса. Исследуя целеустремленность, мы исходим из основных концептуальных положений теории психологии спорта, теории и методики физической культуры и спорта.

В качестве изначального пункта в научной характеристике понятия «целеустремленность» обоснованно используется определение его понятий. Привлекают внимание ряд работ, в которых раскрыта сущность понятия и специфика целеустремленности относительно спортивной деятельности. Вопросы изучения успешности и целеустремленности спортсменов нашли отражение в следующих работах: Е.П. Максачук, А.А. Лалаян, А.В. Родионов; В.И. Лях, Б.Д. Кретти, А.А. Даркач, А.А. Исаев; Г.Д. Горбунов; Г.Д. Бабушкин; А.Н. Николаев и др., которые рассматривают повышение успешности деятельности в спорте как важную задачу на всех этапах тренировочного процесса.

Так ряд авторов под целеустремленностью понимают наличие у человека убеждений, от которых он не отказывается даже под давлением обстоятельств, что так необходимо в спортивной деятельности. От правильной постановки цели в тренировочном процессе подчас зависит, останется ребенок в спорте или нет, так как эффективность деятельности будет определять степень совпадения поставленной цели и достигнутого результата [1].

Результативность спортивной деятельности зависит от взаимных приложенных усилий тренера и спортсмена, которая определяется рядом

факторов, определяющих результативность взаимодействия тренера и спортсмена. Т.А. Мусхаджиевой в монографии «Исследование успешности совместной деятельности тренера и спортсмена в зависимости от их психологической однородности (разнородности)» выделен один из основных факторов эффективного взаимодействия тренера и спортсмена – однородность-разнородность психологических характеристик [2].

Вопросы успешности тренерской деятельности рассматриваются в работах Т.Б. Казаковой и М.К. Павловой, которые сводили успешность деятельности тренера к «особенностям его целостной личности» и по формальному статусу [3].

Привлекают внимание также работы М.В. Приставкиной, которая определила критерием эффективности «стаж работы и квалификационную тренерскую категорию» [4].

Изучение работ, касающихся формирования и управления спортивной мотивацией позволяют заключить, что высокий уровень мотивации к спортивной деятельности возможен при создании стимулов, как со стороны тренера, так и общественности. Многие авторы сходятся во мнении, что мотивация и стимулирование является тождественным понятием, в котором раскрывается личность, стремящаяся к удовлетворению своих потребностей, с одной стороны и субъект управления, создающий условия высокоэффективной деятельности и удовлетворения этих потребностей – с другой.

Мотивы, определяющие достижение успеха характерны для стадий высшего спортивного мастерства. На данном этапе следует избегать демотивирующих факторов, среди которых отмечаются недостаток финансирования, травмы, полученные во время занятий спортом, необходимость больше времени уделять учебным занятиям, а также разочарование и страх поражений, и отсутствие перспектив для дальнейшего развития.

Достижение поставленной цели и формирование положительной мотивации зависит от мотивации, которая характеризуется осознанностью и является основной причиной активности человека [5]. В основе теории мотивации достижения лежат теория потребности достижения авторов Atkinson (1974), McClelland (1961), теория достижения цели авторов Duda (1993), Weck (1986), Maehr, Nicholls (1980), Roberts (1993).

Теорию потребностей достижения образуют пять основных компонентов: личностные факторы, ситуационные факторы, результирующая тенденция, эмоциональные реакции и поведение, связанное с достижением. В спортивной деятельности характерны два основных мотива достижения: достижение успеха и избежание неудачи. Мотив к достижению успеха определяется, как возможность испытать гордость или удовлетворение от выполнения задачи, тогда как мотив к избеганию неудачи – как способность испытать стыд или унижение вследствие неудачи.

В то время как согласно теории достижения цели, три фактора, взаимодействуя, определяют мотивацию человека: цели достижения, восприимчивость и поведение достижения.

В настоящее время ученые выделили несколько критериев эффективности успеха спортивной деятельности тренера. В. Параносич и Л. Лазаревич показывают, что эффективными являются те тренеры, которые максимально включены во взаимодействие и межличностное общение со спортсменами, ориентированы на коллегиальную работу [7]. Ряд авторов, среди которых Л. Раубите и Д. Рачкаускайте сходятся во мнении, что успешность деятельности тренера оценивали по месту, занятому командой в соревнованиях [8].

Также большую роль в успешности тренера и спортсмена играет психологическая подготовленность спортсмена к соревнованию. Она включает в себя комплекс психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом.

Как видим, критерии оценки успешности деятельности, выделяемые некоторыми авторами, весьма разнообразны и противоречивы, но все они имеют место быть. Опираясь на вышеуказанные критерии, мы хотим рассмотреть новые критерии, влияющие на личную выгоду тренера и успех спортсмена.

1. Характер. Тренер должен обладать качествами хорошего организатора, чтобы руководить коллективом. Также нужно иметь твердость характера, быть принципиальным в основных моментах тренерской деятельности. Нужно с самого начала знакомства с командой поставить себя так, чтобы тебя уважали, но не боялись, видели в тебе руководителя, советника и пример подражания.

2. Темперамент. Для успешной деятельности тренера и спортсмена каждый вид темперамента должен быть взаимосвязан, поэтому мы читаем, что нельзя выделить конкретный тип, потому что тренер должен учитывать склонность своих подопечных и находить личный подход.

3. Модель тренера. В структуре личности тренера, исходя из общепринятой концепции К.К. Платонова можно выделить четыре подструктуры. В первую подструктуру входят мировоззренческие и нравственные качества личности тренера. Во второй подструктуре выделяются качества тренера. В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты. Последняя, четвертая, подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера.

4. После достижения поставленной цели, в данном случае успех подопечного на Международных стартах и Олимпийских играх, не останавливаться на достигнутом и стремиться к еще высшему результату.

5. Почетное спортивное звание.

Таким образом, теоретический анализ литературы показывает, что проблема целеустремленности рассматривалась достаточно широко. В то же время для достижения успешности тренера и спортсмена в спортивной деятельности учитываются многие факторы, придерживаясь которых он может помочь не только своему подопечному в карьерном росте, а также вынести личную выгоду в тренерской работе.

### **Список литературы:**

1. Максачук Е.П. Целеустремленность юных спортсменов и пути ее формирования в условиях ДЮСШ. // Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2013 № 5.- С.86-88. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.04.98.p86-88

2. Мусхаджиева, Т.А. Исследование успешности совместной деятельности тренера и спортсмена в зависимости от их психологической однородности (разнородности). – Махачкала: АЛЕФ, 2020. – 152 с. – ISBN 978-5-00128-440-6 – Текст: непосредственный.

3. Казакова Т.Б., Павлова М.К. Структура профессионально-педагогической направленности личности тренера // Тез. докл. XI Всесоюзной научно-практ. конф. психологов спорта. Ч. I. М., 1990, с. 37-38. – Текст: непосредственный.

4. Приставкина М.В. Некоторые особенности личности успешно работающих тренеров по художественной гимнастике // Тез. докл. XI Всесоюзной научно-практ. конф. психологов спорта. Ч.1. Минск, 1990, с. 58-60

5. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зизикова Светлана Ивановна ; Самарский государственный педагогический университет. – Самара, 2007. – 186 с. – Текст : непосредственный.

6. Светлова А.А. Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №3.URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/3/Svetlova.phtml> (дата обращения: 25.11.2022) – Текст: электронный.

7. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру). – М.: ФиС, 1977. – 119

8. Руйбите Л., Рачкаускайте Д. Некоторые различия в оценке тренера спортсменами женских и мужских баскетбольных команд. // Тезисы докладов XI Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта. Минск, 1990, с. 273-274.

УДК 378.2

## АДАПТАЦИЯ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА НА СТАРТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Ашанин Н.А.**

магистрант

научный руководитель – доцент, к.э.н.

**Джумаева Р.А.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы адаптации молодого педагога, как необходимый этап включения его в профессиональную деятельность. В результате проведенного исследования сделаны выводы об актуальности и особенностях адаптации молодых педагогов. Также представлен анализ проведенного опроса среди педагогов.

**Ключевые слова:** молодой педагог, адаптация, виды адаптации, профессионализм.

## ADAPTATION OF YOUNG TEACHER AT THE START OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Ashanin N.A.

Master's student

Supervisor – Associate Professor, Ph.D.

Dzhumaeva R.A.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article considers the adaptation of a young teacher as a necessary stage in his inclusion in professional activity. As a result of the study, conclusions were made about the relevance and specifics of the adaptation of young teachers. An analysis of the survey conducted among teachers is also presented.

**Keywords:** young teacher, adaptation, types of adaptation, professionalism.

**Актуальность.** Профессиональная деятельность является неотъемлемой частью жизни любого человека. Самый важный этап профессиональной карьеры – ее начало. Человек сталкивается с проблемами, с которыми не имел дело раньше, в непривычной для себя обстановке, в незнакомом коллективе и т.д. Становление в профессии учителя для молодого специалиста происходит гораздо сложнее, в связи с тем, что педагог должен иметь не только знания, навыки и умения, которые он приобрел во время своего обучения, но и быть

гармонично развитой, разносторонней личностью и уметь выстраивать взаимодействие со школьниками.

Как показывает практика, помимо педагогической адаптации, на первый план сегодня выступает важность социально-психологической адаптации. Под социально-психологической адаптацией понимается процесс усвоения необходимых норм и правил поведения, образцов и моделей взаимодействия в новой окружающей молодого специалиста действительности [1].

Также стоит отметить, что на старте трудовой деятельности начинающий педагог имеет те же обязанности и ответственность, что и педагог с многолетним стажем работы, и родители, в свою очередь, ожидают от них того же мастерства, как и от опытных педагогов [2].

Это становится тяжелым испытанием для молодого учителя на начальном этапе карьеры, который характеризуется высоким эмоциональным напряжением и сильным стрессом. В связи с этим процесс адаптации должен быть направлен на формирование устойчивости и уравновешенности эмоционального состояния личности, позволяющего сохранить психологическое равновесие в новой профессиональной среде.

**Целью** исследования является выявление проблемных зон процесса адаптации молодого педагога и поиск путей решения данной проблемы.

**Методы исследования.** В проведенном исследовании приняли участие педагоги, работающие: меньше года, больше года, более 5 лет и более 10 лет. В опросе участвовало 20 человек, молодые специалисты образовательных школ г. Казани.

Для исследования был выбран эмпирический метод – письменный опрос в виде анкетирования. Данный метод исследования, на наш взгляд позволяет глубже изучить проблему, а также получить достоверные результаты.

Как показывает практика, от качества и продуманности алгоритма проведения профессиональной адаптации зависит, будет ли дальше молодой специалист развивать и совершенствовать свой профессионализм, либо будет искать более комфортную для него сферу деятельности.

В психологии под адаптацией понимается состояние человека, которое позволяет ему приспособиться к новому физическому, профессиональному и социальному окружению. В научной литературе профессиональная адаптация рассматривается как процесс адаптации к труду с включением в него физиологических, личностно-психологических, поведенческих и социальных компонентов. Как правило, процесс трудовой адаптации специалиста подразумевает прохождение четырех стадий:

1. Стадия ознакомления с профессиональной деятельностью;
2. Стадия формального вступления в должность;
3. Стадия ассимиляции работника в коллектив;
4. Идентификация себя как специалиста [3].

Рассмотрим результаты проведенного опроса, в котором приняло участие 20 человек.

Ключевые вопросы опроса.

1. Ваш стаж работы педагогом?

2. Как Вы оцениваете свою профессиональную подготовку на начало трудовой деятельности?

3. Волновались ли вы при проведении первых занятий?

4. Рекомендации для последующей адаптации молодых педагогов.

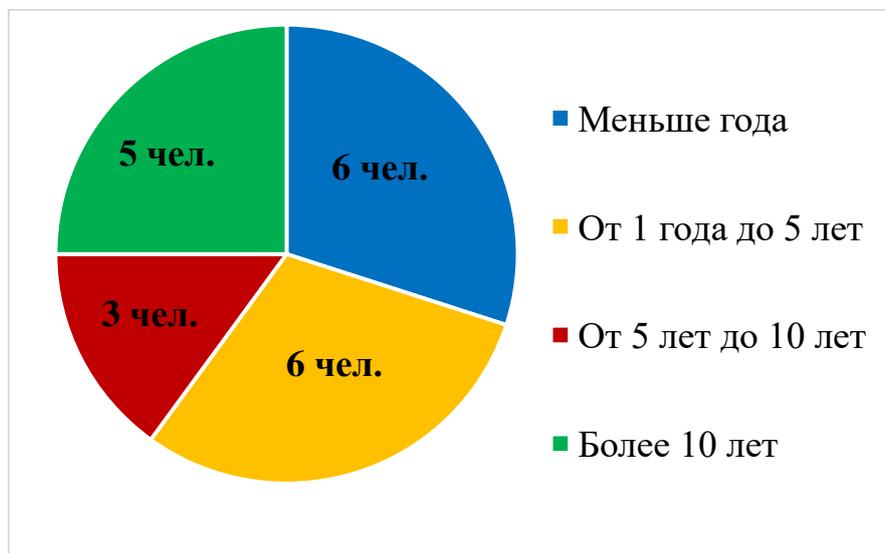


Рисунок 1 – Стаж работы

В опросе приняли участие педагоги, условно разделенные на 4 группы: работающие меньше года, больше года, более 5 лет и более 10 лет. Данный критерий (стаж работы) был выбран для сравнения результатов, полученных в процессе анкетирования. В рамках проведенного исследования важно было понять насколько сильно будут отличаться ответы педагогов старшего поколения и педагогов, недавно начавших свою профессиональную деятельность. На рисунке 2 представлена диаграмма, показывающая оценку собственной подготовки опрошенных к началу профессиональной деятельности (по шкале от 1 до 5).

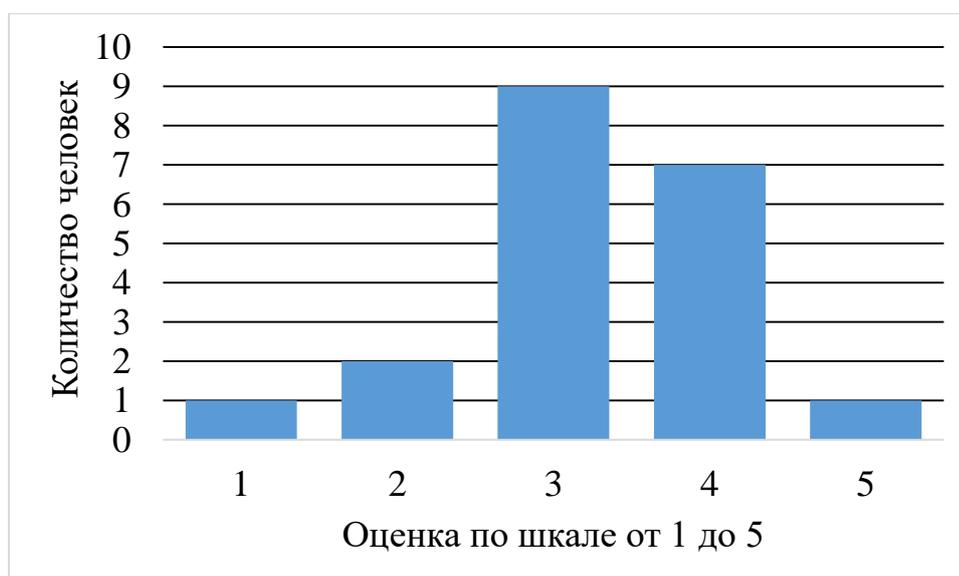


Рисунок 2 – Оценка подготовки к педагогической деятельности

На рисунке 3 представлена диаграмма, которая показывает уровень волнения участников опроса на первых занятиях.

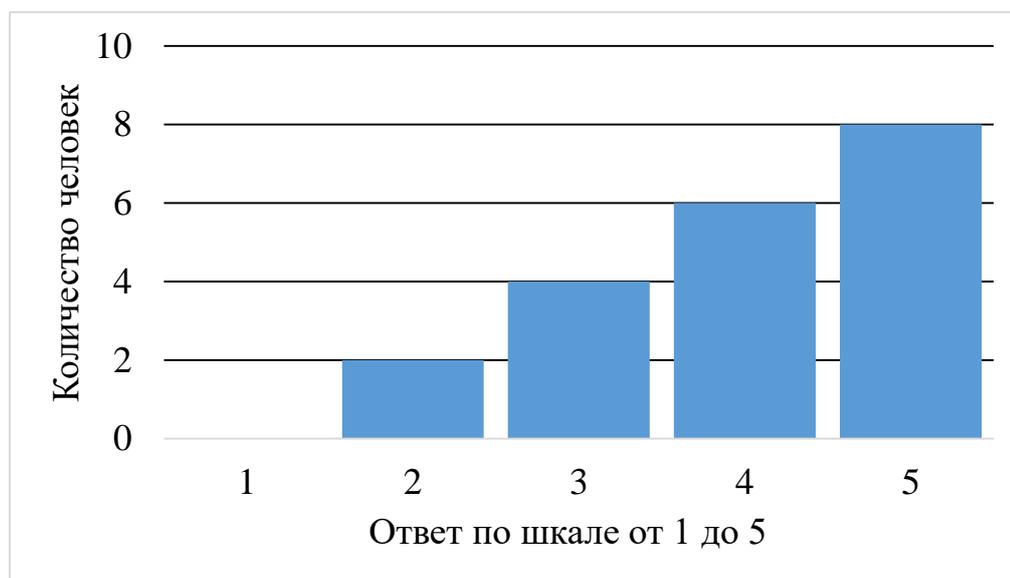


Рисунок 3 – Волнение при проведении первых занятий

Данные, полученные в результате исследования, позволили сделать следующие выводы:

В начале трудовой деятельности у большинства педагогов присутствует неуверенность в своей компетентности и готовности преподавать.

Примерно 70 % опрошенных испытывало довольно сильное волнение, которое могло стать причиной эмоционального напряжения, стресса и негативных эмоций, связанных с выбором своей профессии.

При этом 45 % опрошенных не могли дать четкую оценку своей профессиональной подготовки.

Также ответы более опытных педагогов были практически идентичны с ответами начинающих педагогов.

Рекомендации молодым педагогам для адаптации к профессиональной деятельности:

1. Следует отметить, что волнение, которые испытывают молодые специалисты в начале профессиональной деятельности, вполне естественное явление, не стоит его бояться. Делать ошибки вполне нормально;

2. В детях (школьниках) стоит видеть своих партнеров, находить с ними общий язык;

3. Успех адаптации зависит в равной степени как от коллектива и руководства, так и от самого педагога. На этапе адаптации важно делать «работу над ошибками», анализировать возникшие затруднительные ситуации и использовать полученный опыт для своего последующего профессионального роста;

4. Не стоит бояться обращаться к старшим коллегам за помощью по различным вопросам.

Решить проблему адаптации и помочь в профессиональном становлении начинающему педагогу, на наш взгляд, может интенсивно развивающаяся система наставничества. Именно межличностная коммуникация, диалог с более квалифицированным, компетентным педагогом должна способствовать развитию профессионализма начинающего педагога.

Также существует множество форм работы сопровождения молодых педагогов: школы молодого специалиста, курсы повышения квалификации, проблемные семинары и т.д.

Таким образом, процесс адаптации молодых специалистов нуждается в научно-методическом сопровождении, в благоприятной социально-психологической обстановке в коллективе, в наличии в организации эффективной программы наставничества, и, самое важное, желание и усердие самих начинающих молодых специалистов.

Необходима разработка и внедрение инновационного комплекса для психологического и профессионального сопровождения молодых педагогов на период их адаптации в начале деятельности. На фоне довольно общих форм подготовки должна присутствовать общая система адаптации, которая позволит непрерывно и постепенно повышать уровень стрессоустойчивости педагогов, а также опыта и знаний, необходимых для успешного старта своей профессиональной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Джумаева, Р.А. Кадровое обеспечение процесса модернизации экономики в Республике Татарстан / Р.А. Джумаева // Вестник Чувашского университета. – 2011.- № 2.- С. 254-258.

2. Молодой педагог: адаптация и профессиональное становление: материалы II межрегиональной научно-практической конференции, г. Кемерово, 09 апреля 2015 года. – Кемерово: МБОУ ДПО «НМЦ», 2015. – 136 с.

3. Петренко, Е. И. Профессиональная адаптация молодого учителя в общеобразовательном учреждении / Е. И. Петренко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). – С. 256-260. – URL: <https://moluch.ru/archive/184/47316/> (дата обращения: 17.11.2022).

УДК 373.2

## ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Берлин В.В.**

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Россия, Казань

**Аннотация.** В данной статье нами рассмотрено влияние здоровьесберегающих технологий на физическое развитие детей дошкольного возраста. Проанализированы задачи данных технологий, а также различные формы проведения здоровьесберегающих мероприятий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, дошкольный возраст, физическое развитие

## THE IMPACT OF HEALTHY TECHNOLOGIES ON THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

Berlin V.V., Tregubova T.M.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** In this article, we consider the impact of health-saving technologies on the physical development of preschool children. The tasks of these technologies, as well as various forms of holding health-preserving events, were analyzed.

**Keywords:** health-saving technologies, preschool age, physical development.

**Актуальность.** Дошкольный возраст является важнейшим периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте наиболее интенсивно развиваются физические и психические качества, происходит формируются представления ребенка об окружающем его мире, закладывается и укрепляется фундамент здоровья.

Решение главной задачи данного периода – сохранение и поддержание здоровья детей ради их дальнейшего гармоничного развития, поэтому темы, связанные с детьми этого возраста, всегда будут важны и актуальны.

**Целью** данной статьи является анализ эффективности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детей дошкольного возраста.

**Методы исследования.** В данной работе мы использовали как эмпирические методы исследования, изучая и отбирая материал по теме, так и теоретические методы, которые включали в себя анализ научно-методической литературы, а также психолого-педагогической характеристики детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Концепция дошкольного образования предусматривает не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Концепция здоровьесозидания является одной из основополагающих и в проектах новых образовательных стандартов общего образования, которые предполагают создание в учреждении образовательной среды, «... гарантирующей охрану и укрепление физического психологического и социального здоровья обучающихся». Такая задача, как следует из проектов стандартов, может быть решена только системно, в том числе и посредством «... использования в образовательной деятельности современных образовательных технологий» [1].

Формирование умений с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением в работе с детьми, начиная с дошкольного возраста [2].

Виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические – профилактическая деятельность обеспечивает сохранение, обогащение и укрепление здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

- физкультурно-оздоровительные – направлены на физическое развитие ребенка, также на укрепление его здоровья.

- технологии обеспечения психологического благополучия (комфорта) ребенка – обеспечение социально-эмоционального комфорта ребенка дошкольного возраста, ведь эмоциональное настроение, психологический комфорт, бодрое настроение ребенка является важным составляющим его здоровья.

- технология просвещения родителей – если здоровый образ жизни ребенка, к которому его учат в детском саду, находит поддержку и дома, то он закрепляется в сознании ребенка.

- здоровьесберегающие образовательные технологии – сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и жизни, приумножение знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие технологии также имеют ряд отличительных особенностей, которые успешно вливаются в образовательный процесс именно дошкольников:

1. Отсутствие авторитарности со стороны учителя.
2. Приоритет воспитания, а не изучение культуры здоровья.
3. Индивидуализация обучения.

В образовательном процессе детей дошкольного возраста преобладает творческий подход, игровой метод. Именно здоровьесберегающие технологии позволяют расширить возможности педагога, открыть ему новые пути для постановки и дальнейшего решения педагогических задач в последующем образовательном процессе.

Элементы игры, театрализация, подвижные паузы, арт-терапия, технология музыкального воздействия, ритмопластика – это лишь малая часть эффективных педагогических приемов, которые решают целый комплекс поставленных педагогических задач [4]. Еще больше таких приемов можно позаимствовать из статьи Е.В. Мартыненко и Я.В. Бойцовой «Здоровьесбережение детей дошкольного возраста», опубликованной в научно-методическом электронном журнале «Концепт». Постоянная вариативность урока является предпосылкой к успешному развитию различных двигательных действий, психического здоровья детей и т.д.

Таким образом, мы считаем, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет наиболее качественно решать задачи по физическому и психическому развитию детей данного возраста. Даже небольшое внедрение данных технологий в образовательный процесс улучшит и разнообразит его, открыв педагогу другой взгляд на свою профессиональную деятельность, на творческую составляющую своих планов урока и т.п.

#### **Список литературы:**

1. Проект. Федеральный государственный образовательный стандарт. Основное общее образование (2019г.) [Электронный ресурс]
2. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
3. Мартыненко Е. В., Бойцова Я. В. Здоровьесбережение детей дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 186–190. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56845.html>
4. Амплеева В. В., Галимов А. М., Гут А. В., Зизикова С. И., Иванова А. В., Калимуллина О. А., Кузнецова Ю. Н., Мунавирова Л. Р., Пайгунова Ю. В., Садретдинов Д. Ф., Сивков В. А., Трегубова Т. М. Основные векторы психолого – педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта: коллективная монография. – Казань: Изд-во ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», 2022 г. -205 с.

УДК 159.9.07

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ПОБЕДЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

**Богданов С.А.**

магистрант

Научный руководитель – доцент, к.э.н.

**Джумаева Р.А.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы влияния психологических аспектов в подготовке спортсменов к соревнованиям и достижения ими спортивных побед. Дается определение таким понятиям, как психическая готовность, «оптимальное боевое состояние». Рассматриваются средства саморегуляции, использования мысленной тренировки и способа повышения уверенности в себе перед предстоящим соревнованием. Раскрываются значение и возможности психологии в достижении спортивных побед.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, психологическая готовность, саморегуляция.

## **FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES TO ACHIEVE VICTORY: THEORETICAL ASPECTS**

**Bogdanov S.A.**

undergraduate

Supervisor – Associate Professor, Ph.D.

**Dzhumaeva R.A.**

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Russia, Kazan

**Abstract:** the article examines the concept of psychological training and the state of optimal combat condition in sports. Mental readiness is analyzed, as well as means of self-regulation. An example of using mental training and a way to increase self-confidence before the upcoming competition is given. The significance and possibilities of psychology in achieving victory in sports are revealed.

**Keywords:** psychological preparation, psychological readiness, self-regulation.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в основе тренировочного процесса, при подготовке спортсмена, до сих пор используется

старый подход, ориентирующий на готовность к соревнованиям, упуская из внимания важность, воспитывать у спортсмена готовность к победе. На наш взгляд, необходимо различать готовность спортсмена принимать участие в соревновании, демонстрируя высокую подготовленность и готовность одержать победу в соревновании, так как это два разных психологических состояния спортсмена, обусловленных воздействием различных по содержанию факторов мотивации.

Следует отметить тот факт, что для современного спорта высших достижений, характерно наличие высококвалифицированных спортсменов, которые с незначительными различиями имеют достаточно высокий уровень физической, тактической и технической подготовки. Как показывают многочисленные исследования в данной области, среди ключевых критериев выявления победителя, всё чаще выступают психологические аспекты, такие как стрессоустойчивость, мотивация к победе, уверенность в себе.

Так, Пьер де Кубертен, инициатор организации современных Олимпийских игр, сказал, – «В борьбе равных побеждает психология!» [7].

В данном исследовании мы предлагаем своё понимание того, что значит «побеждает психология» и какие психологические факторы являются решающими в победе.

Как показывает практика, спортивная тренировка должна включать в себя различные виды подготовки спортсмена: физическую, тактическую, техническую, а также психологическую, с помощью которых, формируются компоненты готовности [2].

Так, на вопрос о том, что самое главное для спортсмена, Р.М. Загайнов отмечает, что на первом этапе, главное значение имеет талант, а дальше – побеждают те, кто выдерживает стресс борьбы, стресс самого соревнования [1]. Тем самым, также выделяя значение психологических аспектов развития личности.

Сложно не согласиться с тем фактом, что соревнуются между собой не виды подготовки, не технические навыки, не мышцы, а соревнуются живые люди, обладающие разумом и мышлением. Поэтому в каждом соревновании неизбежно происходит столкновение характеров соревнующихся, их личностные установки и внутренний настрой на высокий результат. И чем выше класс спортсмена, тем более явственно проявляются его характер, неповторимый стиль, индивидуальность. Таким образом, на наш взгляд, наиболее перспективным направлением в области практической психологии в спорте, следует считать развитие психологических качеств личности спортсмена, раскрепощение его психических возможностей.

При этом, психологическая подготовка может рассматриваться не только как особый вид подготовки наряду с физической, тактической, технической, но и как составная часть каждого из этих видов подготовки. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия спортсмена организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру [6].

По мнению ведущих специалистов в области спортивной психологии, в процессе соревнования и подготовки к нему перед спортсменом стоят две цели: показать максимально возможный результат и сделать этот результат достаточно стабильным [3].

При этом основной задачей психологической подготовки к соревнованию ставится создание оптимального боевого состояния психологической готовности спортсмена к выступлению.

Термин «оптимальное боевое состояние» ввел в психологию спорта известный специалист в этой области А.В. Алексеев в 60-х годах прошлого века. Так, он определил этим понятием, состояние вдохновения, когда у спортсмена все получается как бы само собой. Приводя пример того, как у баскетболистов в таком состоянии почти все мячи летят точно в корзину, у стрелка почти все пули ложатся «в десятку», бегун мчится, словно у него за спиной выросли крылья, штангист вырывает тяжелейший снаряд, играючи, боксер неуловимо уходит от ударов и мгновенно наносит их сам. Мозг при этом работает удивительно четко, решения, причем очень точные, возникают быстро, человека пронизывает особая легкость, радость, глубокая уверенность в своих возможностях [8].

Рассмотрим мнение различных авторов относительно влияния и необходимости учёта психологических факторов, способствующих формированию у спортсменов готовности к победе.

Так, В. Малкин и Л. Рогалёва предлагают термин «психическое состояние», которое определяют, как уровень психофизической готовности спортсмена к реализации своих психологических, психофизиологических и двигательных возможностей в процессе спортивной деятельности. При этом условно выделяя две составляющие этого состояния: психологическую и психофизиологическую.

Психологическая составляющая – это состояние уверенности и неуверенности, тревоги и спокойствия, мобилизации и апатии, концентрации и несобранности и т. д.

Психофизиологическая составляющая – это уровень функционирования психических процессов (внимание, память, мышление), моторики (скорость, стабильность двигательных действий, реакция) и вегетативных процессов (ЧСС, кровяное давление).

Обе составляющие тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга, хотя в зависимости от условий деятельности одна из них может занимать доминирующее место в регуляции. Так, в ситуации ответственного спортивного соревнования главным регулятором психического состояния становятся психологические механизмы, а в условиях значительного утомления именно психофизиологические механизмы начинают работать как основные регуляторы деятельности и определяют ее эффективность. При этом такое деление, считается условным [4].

Состояние психологической готовности к соревнованию, является целостным проявлением личности и представляет собой динамическую систему, которая включает в себя следующие элементы:

– твердая уверенность в своих силах, т.е. определение соотношения возможностей спортсмена и сил противников с учетом условий предстоящего соревнования;

– стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, которое выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до самого последнего мгновения, соревновательной борьбы, причём как с равными, так и с более сильными соперниками за достижение лучшего результата;

– оптимальный уровень эмоционального возбуждения, где оптимальный – значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и масштабу соревнований;

высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям, которая выражается в полной «нечувствительности» к множеству помех или в активном противодействии их разрушительному действию [8].

Интересным, на наш взгляд, является подход к данному вопросу у Ю.Я. Киселёва, который определил психологическую готовность, как состояние различных систем, обеспечивающих сложную соревновательную деятельность спортсмена. Выделяя их связь, между собой и влияние друг на друга. При этом надо иметь в виду, что психическое состояние в большей мере подвержено разнообразным воздействиям и может меняться гораздо быстрее, чем физические состояния. Также, необходимо учитывать и то, что изменение психического состояния может повлиять не только на проявления воли, направленное на достижение соревновательной цели, на тактику ведения соревновательной борьбы, на технику выполнения соревновательных упражнений, но и на энергию, силу и быстроту двигательных действий. Отсюда следует, что готовность спортсмена к соревнованию в очень значительной степени обуславливается его психическим состоянием. При этом психическое состояние, определяется как интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, которая отражает доминирующие отношения и мотивы, качественное своеобразие и степень напряжённости его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности, а также стабильность саморегуляции [2].

Так, использование метода саморегуляции, как средства управления психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в соревнованиях, показало достаточную эффективность в стабилизации психического состояния, снятию чрезмерного психического напряжения, сохранению нервно-психической энергии и мобилизации спортсмена. [4].

Говоря о саморегуляции, стоит отметить, что в спорте используются четыре их разновидности: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, а также идеомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка, является одним из методов психотерапии, метод самовнушения, который способствует снижению нервно-эмоционального

напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции.

Психорегулирующая тренировка представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений, главным образом, за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Идеомоторная тренировка способствует действенному улучшению только при сочетании с физической тренировкой. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. Таким образом, посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением или действием. Также установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность устранить ошибки или переделать уже усвоенный двигательный навык. При этом она более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%) и точности (6-18%) [6].

Кроме того, в научных работах Л.К. Серовой предлагается использовать такую технику, как ментальная тренировка, или ментальный тренинг, что представляет собой комплекс психологических упражнений, благодаря которым спортсмен старается улучшить достижения в спорте путем контроля и управления своими эмоциями и мыслями. Ментальная тренировка дополняет физические упражнения, помогает спортсмену развивать свои возможности и в ходе отработки упражнений, настроиться на победу перед соревнованиями, тем самым превзойти самого себя.

Ментальная тренировка помогает стать спокойнее, учит лучше концентрироваться и уменьшать уровень любых негативных эмоций, в том числе страха. В результате появляются ясные и быстрые решения, которые необходимы в спорте. Кроме того, ментальная тренировка помогает усилить уровень позитивных эмоций и мыслей [8].

Мысленная практика позволяет нам тренировать необходимые качества для успешного выступления. Например, М.В. Китаева приводит пример о влиянии мысленной тренировки на повышение мастерства при выполнении штрафных бросков в баскетболе. Где, первая группа студентов ежедневно в течение 20 дней тренировала бросание мяча. Вторая группа не тренировалась вовсе. Участники третьей группы каждый день проводили на баскетбольной площадке, воображая броски мяча в баскетбольное кольцо. При подведении итогов оказалось, что первая группа улучшила свои результаты на 24 %, вторая – не улучшила вообще, а третья, тренировавшаяся только ментально, улучшила результаты на 23 %.

Поэтому, для достижения успеха в спорте необходимо научиться доверять собственному творческому механизму, а не «заклинивать» его чрезмерной озабоченностью или тревогой. Мы совершаем или не совершаем какое-то действие не благодаря нашей воле, как это принято думать, а благодаря нашему воображению [3].

Так, например, если нужно повысить уверенность в себе перед предстоящим соревнованием, то сначала следует вспомнить, что именно помогло вам выступить хорошо в какой-то конкретной ситуации, а затем постараться мысленно воспроизвести «ситуацию успеха», возвращая себе пережитые тогда положительные эмоции и ощущения [5]. При этом необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, т.е., человек должен дать себе право на ошибку. Негативная информация об ошибке, должна использоваться для поиска правильного решения, а не для обвинения себя в неспособности к правильным поступкам [3].

Таким образом, в результате проведённого исследования, можно сделать вывод о том, что значит «побеждает психология». На наш взгляд, речь должна идти о формировании у спортсмена такого психологического состояния, когда все его действия и усилия организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений. Помимо физической, тактической, технической готовностей, должна формироваться психологическая готовность, определяющая и закрепляющая высокий уровень всех видов подготовки. При этом, как показывает практика, решающим в достижении побед, является формирование оптимального боевого психологического состояния, который включает в себя эмоциональный и мыслительный компонент.

#### **Список литературы:**

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Методическое пособие для олимпийцев. Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2006. – 107 с.;
2. Киселёв Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. Ю.Я. Киселёв. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.;
3. Китаева М.В. Психология победы в спорте. Учебное пособие. М.В. Китаева. – Ростов-на-Дону: 2006. – 191 с.;
4. Малкин В., Рогалёва Л. Спорт – это психология. В. Малкин, Л. Рогалёва. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.;
5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. Научная монография. А.Н. Веракса, А.Е. Горовая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.;
6. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. Методическое пособие. В.А. Курашвили, А.Б. Стрельченко, И.А. Чеглова. – М.: МедиаЛабПроек, 2008. – 114 с.;
7. Сафонов В. К. Психология спорта как направление психологической науки // Вестник СПбГУ. Сер. 6. 2012. Вып. 2. С. 42-49;
8. Серова Л.К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Монография. Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2022. – 128 с.

УДК 372.4

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (на примере татарских народных игр)

**Бояринцева А.А.**

студент

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

**Мунавирова Л.Р.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значение подвижных игр в жизни младших школьников. Поднимается вопрос о необходимости применения народных игр в процессе физического воспитания обучающихся начальной школы, их влияние на развитие физических и личностных качеств. Раскрывается специфика внедрения татарских народных игр в процесс физического воспитания современных школьников, в частности младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, младшие школьники, подвижные игры, народные игры, татарские народные игры.

## USE OF FOLK MOVING GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS (on the example of Tatar folk games)

A.A. Boyarintseva

student

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract:** This article discusses the importance of mobile games in the life of younger students. The question is raised about the need to use folk games in the process of physical education of elementary school students, their influence on the development of physical and personal qualities. The specifics of the introduction of Tatar folk games into the process of physical education of modern schoolchildren, in particular primary school age, are revealed.

**Keywords:** physical education, younger students, moving games, folk games, Tatar folk games.

**Актуальность:** Младший школьный возраст является важнейшим периодом для физического развития школьников. В условиях современного общества происходит снижение двигательной активности подрастающего поколения, снижается их интерес к занятиям физической культурой. Именно

подвижные игры формируют познавательный интерес и активность, особенно в начальной школе. Народные подвижные игры вносят в данный процесс эмоциональную окраску, разнообразие игровых методик, знакомят с народными устоями и трудовой деятельности определенного народа, повышают чувство сопричастности к родному краю.

Эффективность внедрения народных подвижных игр при обучении и воспитании детей младшего возраста представлена в работах многих ученых. В исследовании М.Х. Муртазаева раскрывается потенциал народных игр при формировании здорового образа жизни [1]. В работе С.А. Харитоновой определяется влияние народных игр на развитие и социализацию ребенка [2]. Способы развития физических качеств посредством народных игр описываются в трудах О.В. Макаровой [3].

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод сравнения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подвижные игры являются одним из любимых занятий детей. Их основу составляют упражнения физической направленности. Потенциал подвижных игр раскрывается в их функциональности (рис. 1).



Рисунок 1 – Функции подвижных игр

Реализация формирования «мягких навыков» выражается в укреплении силы воли, воспитании выдержки, решительности, настойчивости в решении поставленных задач, умении преодолевать препятствия, достигать заранее поставленной цели.

Развитие физических навыков детей заключается в формировании таких качеств, как быстрота, сила, скорость, координационные способности, ловкость и гибкость.

Умственные навыки человека представляют набор знаний и умений, которые он получает в ходе физического воспитания, а именно: логическое мышление, умение быстро принимать решения, навык предвидеть действия соперника.

На уроках физической культуры у детей развивается эмоциональный интеллект, который помогает ему испытывать положительные и отрицательные эмоции, выражать свои чувства в полной мере и сдерживать их в необходимые моменты.

Развитие социальных навыков детей позволяет им налаживать коммуникацию со сверстниками, родителями, преподавателями. Развивает умение договариваться и выражать свою точку зрения [4].

Разнообразие содержания игровой деятельности обеспечивает их всестороннее влияние на организм и личность с целью воспитания важных специальных задач физического воспитания. С помощью игры дети развиваются умственно и физически, лучше узнают друг друга и налаживают взаимодействие.

С помощью игры дети удовлетворяют потребности в удовольствии от процесса, развивают творческий потенциал и инициативность, получают положительные эмоции.

Целесообразность включения народных игр в школьную программу по предмету физическая культура основывается на необходимости повышения моторной плотности урока, эмоционального интереса к урокам физической культуры за счет применения новых форм с использованием народных игр. [5]

Для удачной реализации проведения подвижных игр, на уроках физической культуры при обучении младших школьников важно учитывать специфику и содержание игровой деятельности, с учетом интересов и потребностей детей, их возможности и особенности, как физические, так и психоэмоциональные (рис. 1).

В играх дети способны раскрывать свою непосредственность, показывать положительные и отрицательные качества личности. При проведении игр большое значение имеет воспитательный аспект, который включает в себя развитие дисциплинированности, помощи в создании дружеского коллектива, подчинение личных интересов интересам других [6].

В качестве средства физического развития, воспитания личностных качеств детей с давних времен используют народные игры. Каждый народ богат национальными играми, которые в процессе развития общества претерпевают изменения и теряют специфичность. Поэтому многие современные подвижные игры включают в себя элементы народной игры.

Каждый народ имеет цель внедрения своих национальных игр в образовательный процесс. И внедрение татарских народных игр не является исключением. История татарских народных игр непрерывно связана с историей народа, его трудом, бытом, традициями и обычаями. Они являются важнейшим средством трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Отличительными особенностями татарских народных игр являются наличие соревновательного аспекта, сотрудничества, коллективизма, самостоятельности действий участников, а также высокая эмоциональная окраска. В татарских народных играх много шуток и юмора; движения часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми для детей считалками, жеребьевками, потешками, которые составляют неповторимый игровой фольклор данного народа. По содержанию они достаточно лаконичны, выразительны и доступны.

На уроках физической культуры возможно использование игры «Качышлы», для проведения нестандартных уроков физической культуры можно использовать игры-драматизации татарских народных игр, например: «Убыр эби»

(Баба-яга) игры с песнями и плясками (хороводные) «Минлебай», подвижные игры «Унике таяклы» (Двенадцать палочек), «Качышлы» (Догонялки). Также среди разнообразных народных татарских игр особенно популярны: «Бег с яйцом», или «Йоморка салынган калакны кабып йогеру» перетягивание каната, или «Аркан тарту; бег в мешках, или «Капчык киеп йогеру». Бой петухов, или «Этэчлэр сугышы»; скачки на лошадях, или «Ат ярышлары»; «Кто первый?», или «Кем беренче?»; борьба, или «Көрәш»; прыжки в длину, или «Ераклыкка сикеру»; борьба с мешками, или «Капчыклар белән көрәшу» [7].

На основе имеющихся теоретических данных мы произвели внедрение таких татарских народных игр как «Продаем горшки», или «Чулмэк сату уены» и «Тимербай» в образовательный процесс младших школьников на уроках физической культуры, в ходе которого сравнили целеориентированность разных видов народных татарских игр, выявили их результативность по различным параметрам. Сравнительный анализ по результатам внедрения народных татарских игр в учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры при воспитании младших школьников представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели результативности внедрения татарских народных игр с целью физического воспитания младших школьников

| Название игры                            | Параметры результативности   |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
|  | Показатели заинтересованности детей уроками ФК   | Показатели заинтересованности детей выполнением физических упражнений   | Воспитательная задача   | Оздоровительная задача                                    | Образовательная задача  | Формируемое/развивающееся личностное качество детей                              |
| «Продаем горшки», или «Чулмэк сату уены» | Проявление активности на уроках, заинтересованность в выполнении упражнений, внимательность в процессе урока | Совершенствование качества техники выполнения упражнений, помощь одноклассникам в выполнении упражнений и их объяснении | Воспитание коллективизма, самоанализа                                   | Развитие ловкости, быстроты, координационных способностей | Развитие логического мышления; умение принимать решения в короткий промежуток времени | Формирование ответственности, дисциплинированности, коммуникативных способностей |
| «Тимербай»                               | Проявление активности на уроках, заинтересованность в выполнении упражнений, внимательность в процессе урока | Совершенствование точности выполнения упражнений, умение оценивать технику выполнения упражнений                        | Эстетическое воспитание; воспитание ответственности за принятые решения | Развитие координационных способностей и силы              | Развитие умения быстро принимать решения, образно-логического мышления                | Формирование ответственности, доброжелательности, взаимопонимания                |

Исходя из основных факторов, представленных в содержании статьи, мы склонны сделать вывод о том, что народные игры, в частности татарские народные являются эффективным средством разностороннего развития личности, и необходимы для комплексного решения оздоровительных, воспитательных, образовательных задач, направленных на воспитание гармонично развитой личности.

Существенное разнообразие оснащения процесса физического воспитания дает необходимый эффект «переключения», вызывает положительные эмоции, увеличивает степень заинтересованности и активности на уроках физической культуры, способствует внутренней мотивации. В результате мы пришли к заключению о необходимости включения народных подвижных игр в процесс физического воспитания младших школьников.

### **Список литературы:**

1. Муртазаева, М. Х. Народные игры способствуют здоровому образу жизни в начальных классах / М. Х. Муртазаева // Молодой ученый. – 2020. – № 2(292). – С. 449-451.
2. Харитоновна, С. А. Народные игры и современный ребенок / С. А. Харитоновна // Вестник Восточно-Сибирского государственного института культуры. – 2022. – № 1(21). – С. 92-99. – DOI 10.31443/2541-8874-2022-1-21-92-99.
3. Макарова, О. В. Народные подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста / О. В. Макарова // Вестник магистратуры. – 2019. – № 2-1(89). – С. 47-48.
4. Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н. Психология физической культуры и спорта. – 1-е изд. – 2007: СибГУФК, Омск. – 270 с.
5. Зайцева, С. М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся [Электронный ресурс] // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). – М.: Буки-Веди, 2013. – С. 77-79.
6. Иванова О.П. Важность подвижных игр на уроках физической культуры для развития физических и умственных способностей младших школьников // Сборник трудов конференции.
7. Галеев, Э., Ханбиков, Я. Татарские народные игры и праздники. – 2-е изд. – Казань: Татарское книжное издательство, 1985. – 104 с.

УДК 378

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УМСТВЕННОЙ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
СТУДЕНТОВ-МАГИСТРАНТОВ ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ»  
ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР 2021-2022 ГОДОВ**

**Ванюшин Ю.С.**

д.б.н., профессор

**Санникова О.В.**

**Трегубова Т.М.**

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В данном исследовании проводится анализ работоспособности и стрессоустойчивости студентов-магистрантов за первый семестр 2021–2022 годов в ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ». В период зачетной недели испытуемые прошли психологический опрос и тесты на определение уровня стрессоустойчивости и умственной работоспособности. В конце исследования сравнили и проанализировали результаты, показанные студентами обеих групп.

**Ключевые слова:** умственная работоспособность, стрессоустойчивость, стресс-факторы, студенты-магистранты, темперамент.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF MENTAL WORKABILITY  
AND STRESS RESISTANCE OF VOLGA REGION STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM  
UNDERGRADUATE STUDENTS FOR THE FIRST SEMESTER OF 2021-2022**

**Vanyushin Yu.S.**

Doctor of Biological Sciences, professor

**Sannikova O.V.**

**Tregubova T.M.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** This study analyzes the performance and stress resistance of “Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism” undergraduate students for the first semester of 2021-2022. During the test week, the subjects underwent a psychological survey and tests to determine the level of stress resistance

and mental performance. At the end of the study, the results shown by the students of both groups were compared and analyzed.

**Keywords:** mental performance, stress tolerance, stress–factors, undergraduate students, temperament

**Введение.** Сильное негативное влияние в нашей стране возникло из–за политической, экономической и эпидемиологической обстановок. Поэтому стрессоустойчивость в современном мире стала необходимостью, так как без нее стало практически невозможным сконцентрироваться на учебной деятельности. Каждый день студенты сталкиваются со стрессовыми ситуациями, но пониженный уровень устойчивости к стрессовым ситуациям угнетает умственную работоспособность, и, зачастую, студенты не могут закрыть сессию или идут на отчисление [1]. Психологические особенности обучающихся складываются из воздействия на организм факторов как внешних, так и внутренних. Возникшие состояния тревоги или гнева негативно скажутся на результатах экзамена [2]. Поэтому важно на протяжении последней учебной недели создать оптимальные условия для успешной сдачи экзаменационной сессии. В последнее время недостаточно внимания уделяется оптимизации стабильного психологического состояния из–за нехватки эффективных средств и методов в области психологии. Но требования к зачетам и экзаменам только растут и усложняются, поэтому высокий уровень стрессоустойчивости и умственной работоспособности у студентов–магистрантов помогут обрести уверенность и концентрацию перед экзаменами. Как высказался основоположник учения о стрессе Ганс Селье: «нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него» [3].

**Методы исследования.** Исследование проводилось в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», Республика Татарстан, город Казань. В исследовании принимали участие 40 студентов-магистрантов первого курса, обучающихся на направлении: «теория и практика спорта высших достижений». Нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 20 человек в каждой. Контрольную группу составили студенты первого курса магистратуры 2021 года, а экспериментальную – студенты-магистранты 2022 года обучения. Исследование обеих групп проводилось в период первого семестра.

Для достижения цели исследования был проведен анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент. Полученные результаты были обработаны методом математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед тем, как определить психологическое состояние студентов-магистрантов, мы воспользовались методом опроса. Данный метод был направлен для выявления основных факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости студентов (табл. 1).

Зачетная и экзаменационная недели связаны с повышением умственной работоспособности студентов и истощением нервной системы. Помимо этого, на их организм воздействуют социальные стресс-факторы. Длительный эффект

эндогенных и экзогенных раздражителей повлияет на снижение стрессоустойчивости организма студентов. Низкие показатели реакции на стрессовые ситуации могут спровоцировать психосоматические нарушения и понижение работоспособности в целом. Важно вовремя применять восстанавливающие и психорегулирующие средства и методы.

Таблица 1 – Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости студентов-магистрантов

| №  | Темперамент |    | Самооценка |    | Социальные стресс-факторы |                | Личностная характеристика<br>(ответная реакция на стресс-факторы) |                   |
|----|-------------|----|------------|----|---------------------------|----------------|---|-------------------|
|    | ЭГ          | КГ | ЭГ         | КГ | ЭГ                        | КГ             | ЭГ  | КГ                |
| 1  | Х           | С  | В          | Ср | Недосып                   | Обязанности    | Гнев  | Дружелюбие        |
| 2  | Х           | С  | В          | В  | Учеба                     | Учеба          | Несдержанность  | Самолюбие         |
| 3  | С           | Х  | Ср         | В  | Неполная семья            | Конфликт       | Дружелюбие  | Несдержанность    |
| 4  | С           | Х  | Ср         | В  | Конфликт                  | Конфликт       | Коммуникативность   | Конфликтность     |
| 5  | Ф           | Х  | Н          | Ср | Недосып                   | Конфликт       | Равнодушие  | Амбициозность     |
| 6  | С           | Ф  | В          | Ср | Конфликт                  | Конфликт       | Уравновешенность  | Невозмутимость    |
| 7  | С           | Ф  | Ср         | Н  | Конфликт                  | Недосып        | Коммуникативность   | Тревожность       |
| 8  | М           | С  | Н          | Ср | Нехватка отдыха           | Неполная семья | Тревожность   | Самоотверженность |
| 9  | Х           | С  | В          | Ср | Неполная семья            | Неполная семья | Гнев  | Дружелюбие        |
| 10 | Х           | Х  | В          | В  | Суестьливость             | Учеба          | Гнев  | Гнев              |
| 11 | Х           | С  | В          | Ср | Работа                    | Работа         | Гнев  | Коммуникативность |
| 12 | С           | С  | В          | В  | Работа                    | Работа         | Коммуникативность   | Амбициозность     |
| 13 | С           | С  | В          | В  | Недосып                   | Учеба          | Коммуникативность   | Амбициозность     |
| 14 | С           | С  | Ср         | Ср | Нехватка отдыха           | Учеба          | Коммуникативность   | Дружелюбие        |
| 15 | С           | С  | Ср         | Ср | Недосып                   | Недосып        | Дружелюбие  | Дружелюбие        |
| 16 | С           | Ф  | Ср         | Ср | Суестьливость             | Недосып        | Коммуникативность   | Невозмутимость    |
| 17 | Ф           | Ф  | Ср         | Ср | Недосып                   | Работа         | Равнодушие  | Уравновешенность  |
| 18 | М           | С  | Н          | Н  | Нехватка отдыха           | Долги по учебе | Тревожность   | Тревожность       |
| 19 | Ф           | Х  | Ср         | В  | Долги по учебе            | Долги по учебе | Тревожность   | Амбициозность     |
| 20 | Ф           | Х  | Ср         | В  | Долги по учебе            | Долги по учебе | Тревожность   | Гнев              |

Примечание: Х – холерик; С – сангвиник; Ф – флегматик; М – меланхолик;  
 В – высокая самооценка; Ср – средняя самооценка; Н – низкая самооценка

Продолжительное влияние стресс-факторов создает нестабильное психологическое состояние, которое обычно приводит к апатии у студентов с темпераментами: флегматик и меланхолик. Для таких людей будет сложно сконцентрироваться над поставленными задачами, выполнение какой-либо работы будет непосильной из-за отсутствия желания, интереса и пассивного отношения. В противоположном случае, как у холериков – преобладает состояние повышенной возбудимости. Студентам с таким типом темперамента будет сложно сконцентрироваться на изучении большого количества экзаменационного материала, что приведет к раздражению и гневу. Данное негативное состояние с высокой вероятностью спровоцирует конфликт между: «студент–студент» или «студент–преподаватель». Данный тип попытается продемонстрировать свои амбиции и отстаивать свою, порой неправильную, точку зрения. Анализируя социальные стресс-факторы во время обучения, самыми распространенными источниками стрессовых состояний, по мнению исследуемых, как раз и являются конфликтные ситуации. Но негативный общественный фон в группах смогут сгладить студенты–сангвиники, которые

помогут не только создать положительный спектр эмоций, но и замотивировать на выполнение рабочей программы.

После психологического опроса, испытуемым было предложено пройти «Бостонский тест», на определение уровня стрессоустойчивости. Также были выбраны теппинг–тест и «Корректирующая проба» Б. Бурдона, чтобы выяснить показатели умственной работоспособности во время зачетной недели (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты тестов на уровень стрессоустойчивости и умственной работоспособности

| №  | Название теста/исследования                             | ЭГ              | КГ        | ЭГ             | КГ | ЭГ                | КГ |
|----|---|-----------------|-----------|----------------|----|-------------------|----|
| I  | Тест на определение уровня стрессоустойчивости          |                 |           |                |    |                   |    |
|    | Уровень   | Высокий (чел.)  |           | Средний (чел.) |    | Низкий (чел.)     |    |
| 1  | «Бостонский тест»                                       | 7               | 10        | 6              | 7  | 7                 | 3  |
| II | Тест на определение уровня умственной работоспособности |                 |           |                |    |                   |    |
|    | Тип   | Выпуклый (чел.) |           | Ровный (чел.)  |    | Нисходящий (чел.) |    |
| 1  | Теппинг–тест  | 5               | 7         | 7              | 10 | 8                 | 3  |
| 2  | Тест Б. Бурдона «Корректирующая проба»                  | ЭГ              | 7,9±1,30  | –              |    |                   |    |
|    |   | КГ              | 1,85±1,35 |                |    |                   |    |

Примечание: Теппинг-тест: выпуклый тип – высокая умственная работоспособность; ровный тип – умеренная умственная работоспособность; нисходящий тип – низкая умственная работоспособность

Тест Б. Бурдона «Корректирующая проба»: 0–2 очень высокая работоспособность; 3–4 высокая; 5–6 средняя; 7–8 низкая; 9–10 очень низкая

В ходе психологического тестирования у 7 студентов-магистрантов экспериментальной группы был выявлен низкий уровень стрессоустойчивости, что говорит о нестабильности и потере адаптации нервной системы к концу учебного семестра. Об этом свидетельствуют и показатели умственной работоспособности. Низкий уровень стрессоустойчивости негативно влияет не только на психику, но и следующим этапом приводит к изменениям на соматическом уровне. Данные изменения вводят в состояние апатии и вызывают повышенную усталость, в случае с холериками – в агрессию. У остальных 13 человек наблюдается продуктивная работа и эмоциональная стабильность. По результатам теста в контрольной группе можно сделать вывод, что 17 студентов из 20 обладают устойчивой и стабильной нервной системой, которая эффективно скажется на экзаменационном процессе.

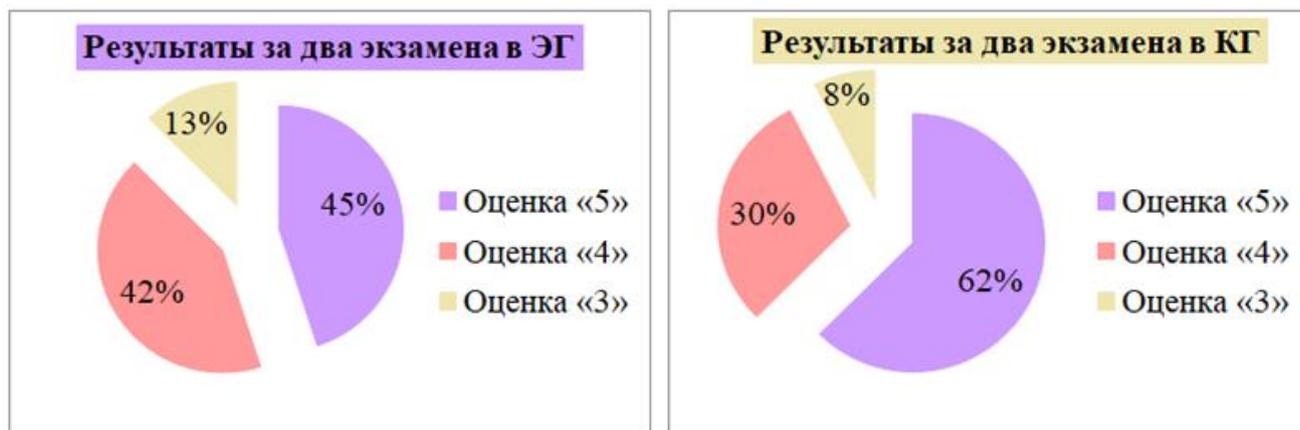


Рисунок 1 – Результаты экзаменов первого семестра за 2021-2022 годы

Наш эксперимент подразумевал сравнение результатов экзаменов за первый семестр студентов-магистрантов, обучавшихся в период 2021 и 2022 годов (рис. 1). В этом году процент, сдавших на оценку «5», понизился на 17%. Что свидетельствует о потере концентрации во время подготовки по экзаменационным материалам и угнетению работоспособности. Также у меланхоликов возникает фрустрация или протрация, а у холериков наоборот – беспричинные вспышки агрессии. Флегматики вели себя безразлично и незаинтересованно накануне сдачи экзаменов, но нахождение в данном состоянии в определенный момент помогло сфокусироваться на поставленной задаче и успешно ее выполнить. Внешние стресс-факторы, в данном случае, не являлись сильными раздражителями и не смогли вызвать негативные сдвиги в нервной системе у таких студентов. Сангвиники являются доминирующими в обеих группах. Данный тип темперамента почти не испытывает тревоги или гнева, легок на подъем и сконцентрирован в рабочие моменты. Но не нужно забывать про квадрат темпераментов по Г. Айзеку. В период сильного и длительно стрессового состояния происходит смена типов, на какой именно будет зависеть только от силы раздражителя. В нашем исследовании данного феномена не произошло, но его мы учитывали во время психологического опроса.

Процент студентов, закрывших сессию на оценку «4» увеличился на 12%, а удовлетворительно – на 5%. Сумма процентного соотношения хорошистов и сдавших на оценку «3» экспериментальной группы соответствует количеству отличников в контрольной группе.

Анализируя все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что стрессоустойчивость и умственная работоспособность студентов-магистрантов в первом семестре 2022 года обучения ниже, чем у студентов в 2021 году. На спад результатов в группе повлияли нестабильные отрицательные факторы социальной, политической, экономической и эпидемиологической обстановки.

**Выводы.** Практически все студенты–магистранты во время зачетной сессии находятся в состоянии выраженной тревожности или агрессии. Как известно, поведение индивида в обществе зависит от многих факторов, включая: тип темперамента, самооценку, социальные стресс-факторы и ответную на него реакцию. По этой причине, важна качественная психологическая поддержка студентов на протяжении всего учебного семестра,

целью которой будет являться стабилизация уровня стрессоустойчивости и умственной работоспособности. Также следует научиться обособляться от нежелательных стрессовых ситуаций и концентрироваться на поставленных задачах, что эффективно скажется на результатах экзаменационной сессии.

### **Список литературы:**

1. Курпатов А. В. Секретная таблетка от страха / А. В. Курпатов – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 288 с. – 3000 экз. – ISBN 978-5-17-112605-6. – Текст : непосредственный.

2. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / [сост.: Волков И. П., Цикунова Н. С.]. – Москва : Советский спорт, 2005. – 284, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; – ISBN 5-9718-0073-6. – Текст : непосредственный.

3. Физиология стресса : учебно–методическое пособие / составители Ш. В. Куулар [и др.]. – Кызыл : ТувГУ, 2018. – 89 с. – Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156231> (дата обращения: 19.11.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 37.01

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Веселова Е.И.**

к.п.н., преподаватель  
Казанское училище олимпийского резерва

**Мостяков Д.В.**

ст. преподаватель

**Садретдинов Д.Ф.**

к.геогр.н., доцент

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме нехватки урочного времени на развитие силовой подготовки школьников. Отмечены структура типового урока и баланс времени, отводимого на подготовительную, основную и заключительную части урока. Отдельно рассматривается роль инструментальной (тренажерной) составляющей силовой подготовки. В заключение делается вывод о важности и необходимости внеурочной работы с учащимися по развитию мышечной силы.

**Ключевые слова:** силовая подготовка, содержание урока, физическая культура, физические качества, школьный урок.

## FEATURES OF STRENGTH TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Veselova E.I.

Candidate of Pedagogical Sciences, teacher  
Kazan School of Olympic Reserve

Mostyakov D.V.

Senior Lecturer

Sadretdinov D.F.

Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor  
Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the problem of lack of time for the development of strength training of schoolchildren. The structure of a typical lesson and the balance of time allocated to the preparatory, main and final parts of the lesson are noted. The role of the instrumental (simulator) component of strength training is considered separately.

In conclusion, the conclusion is made about the importance and necessity of extracurricular work with students on the development of muscle strength.

Keywords: strength training, lesson content, physical culture, physical qualities, school lesson.

Основанной формой организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях является урок физической культуры. От качества урока и результативности учебного процесса во многом зависит успешное решение большого круга задач, поставленных перед школой в целом и системой физического воспитания.

Содержание физической культуры в школе базируется на федеральных законодательных и нормативно-правовых актах, определяющих развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, которые регламентируют образовательную деятельность учреждений среднего образования и примерных рабочих программах общеобразовательных учебных дисциплин. Уроки физической культуры являются обязательной формой учебных занятий, которые охватывают всех учащихся школы. Поэтому состав учащихся на уроках постоянен, а уроки физической культуры проводятся по утвержденному расписанию, как и другие учебные дисциплины в течение 40-45 минут.

И содержание, и организационные подходы на уроках физической культуры имеют специфические особенности. Уроки физической культуры в своей совокупности призваны обеспечивать получение того минимума знаний, умений и навыков, которые предусмотрены программой и составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

Физическое развитие школьников – длительный педагогический процесс с посредством применения совокупности средств физической подготовки на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Развитие и совершенствование физических качеств подрастающего поколения является одним из основных направлений физического воспитания школьников и способствует формированию умений и навыков для осуществления двигательной активности.

Одним из наиболее важных вопросов, связанных с проведением уроков физической культуры, является вопрос о структуре и ходе урока. Следует подчеркнуть, что школьный урок физической культуры, как и уроки иных школьных дисциплин, включают следующие основные структурные элементы – подготовительную, основную и заключительную части. Алгоритм построения урока физической культуры зависит от поставленных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, которые определяются последовательностью изучения программного материала, для чего подбирается соответствующий учебный материал, выстраивается логика его изучения и методическое обеспечение процесса обучения. Решение поставленных задач урока требует и соответствующей психоэмоциональной подготовки обучающихся, создания у них соответствующего желания и настроения приступить к выполнению предстоящих упражнений. Однако

следует помнить, что деление урока на части является относительным. Каждый урок от начала до конца должен быть слитным, а задачи и содержание занятия находиться во взаимосвязи.

Сила, наряду с быстротой, выносливостью, гибкостью и ловкостью, является одним из основополагающих физических качеств человека [1]. Ни одно физическое упражнение невыполнимо без проявления мышечной силы. Развитие такого качества как мышечная сила, в свою очередь, способствует поддержанию всего здоровья человека, благотворно влияет на его внешний вид, физическую и умственную работоспособность. Это свойство необходимо каждому человеку, вне зависимости от пола и возраста. Нет сомнения, что школьникам данные характеристики крайне необходимы, так как школьный период развития физических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств, привития работоспособности – есть период формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодого человека.

В качестве задач развития силовых способностей школьников определены следующие: обеспечение гармоничного развития всех мышечных групп, формирование пропорционального телосложения и правильной осанки, улучшение функционального состояния систем органов посредством увеличения двигательной активности, разностороннее развитие силовых способностей, направленных на поступательное движение силовых способностей всех видов, создание условий для дальнейшего прогресса силовых возможностей в рамках занятий конкретным видом спорта.

Проблема базовой силовой подготовки школьников имеет сегодня бесспорную актуальность в силу меняющейся картины мира – и в социальном, и экономическом, и экологическом, и даже в стратегическом направлении. Исследования последних лет показывают, что не только допустимо, но и вполне оправдано применение упражнений силовой направленности на занятиях, начиная с младшего школьного возраста [2]. Методика разработки базовой силовой подготовки школьников основывается на сведениях о своеобразии силы мышц, являющихся важнейшим фактором всестороннего физического становления в процессе индивидуального развития.

Как уже было отмечено, каждый урок физической культуры в абсолютном большинстве случаев состоит из трех основных частей. Первая, подготовительная часть, в совокупности с общей и специальной разминкой, занимает в среднем до 10-12 минут времени урока. На завершающую часть урока, строящуюся как зеркальное отражение разминки – постепенное снижение тренировочной нагрузки, выполнение упражнений восстановления и подведение итогов занятия, уходит до 12-15 минут. Учитывая необходимые траты времени на организационный и завершающий «моменты» урока, а в основной части занятия необходимо успеть уделить внимание такому обязательному составляющему как техническая подготовка, на упражнения силовой направленности при условии, что продолжительность урока составляет 40-45 минут, остается не более 20 минут, а скорее всего и того меньше – 15-18 минут. Тем не менее, учителю приходится работать по двум равнозначным направлениям: общая физическая подготовка и специальная

физическая подготовка. При безусловной важности специальной физической подготовки вынуждены констатировать, что на уроках в старших классах практически невозможно в должной мере эту работу осуществлять.

Спектр упражнений для развития силы достаточно широк и включает самые разнообразные задания. Важным инструментом в деле физического воспитания, дающим отличные возможности для развития физической силы учащихся является тщательно подобранное качественное школьное спортивное оборудование, способствующее сделать занятие более интересным и благотворно влиять на здоровье обучающихся [3]. При этом учителя получают возможность подбирать наиболее эффективные упражнения, которые учитывали бы индивидуальные особенности школьников.

Опыт работы с учащимися общеобразовательных школ свидетельствует, что использование тренажерных устройств на уроках физической культуры всегда вызывает интерес и повышает активность школьников. Создается особая обстановка, которая позволяет вести урок рационально, в хорошем темпе и при положительном эмоциональном настрое. Уместное использование тренажеров позволяет целенаправленно управлять процессом развития физических качеств, дозировать нагрузки, избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы. Основной проблемой на пути применения тренажеров на уроках физической культуры являются их дороговизна, недостаток места для размещения в школьном спортивном зале такого количества устройств, чтобы был задействован в работе весь класс.

Уроки физической культуры силовой направленности отличаются большим многообразием двигательных действий. Без сомнения этот факт подтверждает необходимость и возможность осуществлять индивидуальный подход к каждому учащемуся более, чем где либо еще. Однако препятствием к достижению успеха становится жесткий дефицит времени. Учителю для развития силовых качеств не хватает урочного времени, поэтому компенсировать его недостаток можно на внеурочных занятиях.

### **Список литературы:**

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей. – Киров: КГПИ, 1993, 1993. – 121 с.
2. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2010. – 192 с.

УДК 796.412

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ**

**Войтова М.В.**

студент 1 курса магистратуры  
научный руководитель – к.б.н., доцент

**Гребенникова И.Н.**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта  
Омск, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты внедрения комплексов упражнений, на основе применения элементов гимнастики, во внеурочные занятия по общей физической подготовке девочек 7-8 лет.

**Ключевые слова.** Психофизические качества, координация, девочки, гимнастика.

## **FEATURES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS 7-8 YEARS OLD IN THE GENERAL PHYSICAL TRAINING GROUP WITH GYMNASTICS ELEMENTS**

**Voitova M.V.**

student of the 1st year of master's degree

Supervisor: Candidate of Biology, Associate Professor

**Grebennikova I.N.**

Siberian State University of Physical Culture and Sports  
Omsk, Russia

**Abstract.** The article presents the results of the introduction of exercise complexes, based on the use of gymnastics elements, into extracurricular classes on the general physical training of girls 7-8 years old.

**Keywords:** psychophysical qualities, coordination, girls, gymnastics.

В современном мире уделяют больше внимание интеллектуальным способностям детей, нежели физическим. Ребенку младшего школьного возраста необходимо ежедневно двигаться не менее 4 часов [3]. Но не всегда родителям удастся выделить достаточно времени на прогулки или подвижные игры с ребенком, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении ребенка [4].

В группах общей физической подготовки, для разнообразия необходимо включать дополнительные упражнения из видов спорта, которые могли бы заинтересовать девочек 7-8 лет и повысить интерес к физической активности [2]. Была предложена модель включения в такие группы упражнений с элементами

художественной гимнастики, которые поспособствуют разностороннему развитию школьниц и позволят выявить их психофизические особенности.

Для изучения влияния элементов гимнастики на психофизические качества школьниц 7-8 лет, нами было проведено исследование на базе МБОУ «Лицей №136» г. Новосибирска.

В исследовании принимали участие 24 девочки 7-8 лет, занимающиеся в группах общей физической подготовки, по данным медицинского осмотра, относились к 1-2 группе здоровья и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями.

Обучающиеся были разделены на контрольную (n=12) (занимались в группе общей физической подготовки) и экспериментальную (n=12) (занимались в группе общей физической подготовки с элементами гимнастики) группы.

В комплексы экспериментальной группы мы включили упражнения из художественной гимнастики на точность выполнения движений руками и ногами, на равновесие, а также броски, ловли и фундаментальную работу с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Занятия в группах общей физической подготовки проводились 3 раза в неделю, длительностью не более 45 минут.

Для получения динамики развития координационных способностей, психологических качеств и уровня адаптации к школе девочек 7-8 лет были использованы следующие контрольные испытания:

1. Челночный бег (3x10м)
2. Проба Ромберга
3. Бросок теннисного мяча в цель
4. Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека (обновленный). Определяет уровень развития мышления [1]
5. «Графический диктант» Д.Б. Эльконина. Определяет умение внимательно слушать и самостоятельно выполнять указать взрослого [1]
6. Тест Пьерона-Рузера. Определение уровня концентрации внимания [1]
7. Анкета для родителей «Адаптация ребенка к школе» (М.Р. Битянова)

По результатам исследования были выявлены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика показателей развития координационных способностей у девочек контрольной и экспериментальной групп

| Контрольный тест                       |    | Результат тестирования |          | p      |
|--|----|------------------------|----------|--------|
|  |    | сентябрь               | май      |        |
| 1. Челночный бег (сек)                 | КГ | 13,2±0,4               | 12,0±0,6 | p<0,05 |
|  | ЭГ | 13,4±0,4               | 11,6±0,6 | p<0,05 |
| 2. Проба Ромберга (сек)                | КГ | 12,9±0,8               | 13,6±0,9 | p≥0,05 |
|  | ЭГ | 12,7±0,4               | 14,1±0,5 | p<0,05 |
| 3. Бросок теннисного мяча в цель (раз) | КГ | 2±1,2                  | 2±0,6    | p≥0,05 |
|  | ЭГ | 2,3±0,9                | 4,3±0,9  | p<0,05 |

Таблица 2 – Динамика показателей развития психологических качеств у девочек контрольной и экспериментальной групп

| Контрольный тест                 |    | Результат тестирования |          | p      |
|----------------------------------|----|------------------------|----------|--------|
|                                  |    | сентябрь               | май      |        |
| 4. Тест Керна-Йирасека (баллы)   | КГ | 6,6±2,1                | 5,3±1,8  | p≥0,05 |
|                                  | ЭГ | 6,4±1,8                | 4,5±1,2  | p<0,05 |
| 5. «Графический диктант» (баллы) | КГ | 5,3±1,5                | 4,5±1,8  | p≥0,05 |
|                                  | ЭГ | 5,2±1,8                | 3,6±0,9  | p<0,05 |
| 6. Тест Пьерона-Рузера (баллы)   | КГ | 2,9±0,9                | 2,25±0,9 | p≥0,05 |
|                                  | ЭГ | 2,9±0,6                | 1,8±0,6  | p<0,05 |

Анализируя таблицу 1, мы видим, что уровень координационных способностей девочек улучшился в обеих группах по всем показателям, кроме броска теннисного мяча в цель, в контрольной группе этот показатель остался без изменений. В экспериментальной группе все показатели между периодами эксперимента оказались статистически достоверны, в отличие от контрольной группы, оказался статистически достоверен лишь один результат – челночный бег 3x10 м.

По таблице 2 можно отметить, что уровень развития психологических качеств девочек улучшился в обеих группах по всем показателям. Но в экспериментальной группе все показатели оказались статистически достоверны, в отличие от контрольной группы, где статистических достоверных результатов на конец эксперимента не оказалось.

Таким образом, полученные данные доказывают, что дополнительные занятия в группе ОФП с элементами гимнастики, положительно влияют на уровень развития психофизических качеств. Также, мы можем утверждать, что при повышении уровня развития координационных способностей у девочек-гимнасток, улучшаются психологические качества, это связано с тем, что у детей развивается мелкая моторика, которая влияет на многие важные процессы, такие как речь, внимание, мышление, память, воображение.

Помимо оценки психофизических показателей девочек 7-8 лет, проходила оценка уровня адаптации первоклассников к школе при помощи анкетирования родителей. Процентное соотношение результатов анкетирования до и после эксперимента представлено на рисунке 1.

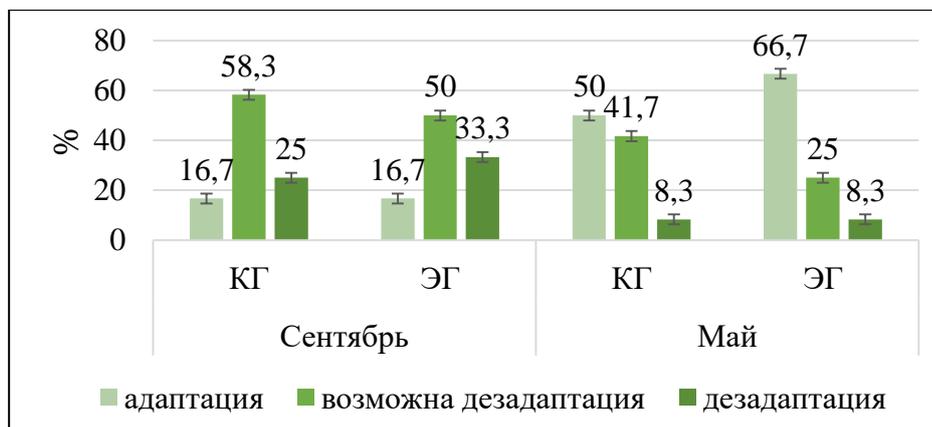


Рисунок 1 – Уровень адаптации девочек к школе до и после эксперимента

Мы видим, что на начало эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, адаптация проходила только у 16,7% испытуемых и больше, чем у половины была возможна дезадаптация. На конец эксперимента показатели уровня адаптации к школе улучшились в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе количество детей, находящихся на уровне адаптации повысился на 50%, в то время как в контрольной группе на 33,3%. Также процент детей, у которых была возможна дезадаптация в экспериментальной группе опустился на 25%, а в контрольной всего на 16,6%. Процент детей, находящийся на уровне дезадаптации в экспериментальной группе опустился на 25%, в то время как в контрольной группе на 16,7%.

Из этого следует, что у обеих групп уровень адаптации на конец эксперимента повысился, но у девочек экспериментальной группы прирост оказался значительно лучше.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что включение упражнений с элементами гимнастики в группе ОФП, положительно влияет не только на уровень развития психофизических качеств, но и помогает первоклассникам быстрее адаптироваться к режиму дня школьника.

#### **Список литературы:**

1. Диагностика готовности ребенка к школе: Электронный методический кейс / О. А. Агафонова [и др.]. Ижевск: МАУ ИМЦ «Альтернатива», 2020.
2. Козаев Р. Х. Развитие мотивационной сферы школьников к урокам физической культуры // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. №3 (223).
3. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 2001. 151 с.
4. Эшова Д. Ш. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Проблемы педагогики. 2020. №6 (51).

УДК 378.2

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ**

**Габарак А.А.**

студент-магистр

Научный руководитель: д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Педагог постоянно осуществляет многогранную коммуникативную деятельность. В профессионально-педагогической деятельности коммуникативная культура является профессионально значимым фактором, становится инструментом воздействия. основополагающей чертой педагогической деятельности является общение. Для педагога из фактора составляющего любой фон человеческой деятельности, коммуникативная культура превращается в фактор профессионально значимый, без которого эта деятельность невозможна.

**Ключевые слова:** коммуникативная культура педагога, общение, коммуникация, профессиональное становление.

## **FORMATION OF COMMUNICATIVE CULTURE OF TEACHER AS ONE OF IMPORTANT TASKS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

Gabarak A.A.

student-master

Supervisor: MD, Professor

**Tregubova T.M.**

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The teacher constantly carries out a multifaceted communicative activity. In professional and pedagogical activity, communicative culture is a professionally significant factor, it becomes an instrument of influence. The fundamental feature of pedagogical activity is communication. For a teacher, from a factor that makes up any background of human activity, communicative culture turns into a professionally significant factor, without which this activity is impossible.

**Keywords:** teacher's communicative culture, communication, communication, professional formation.

На сегодняшний день значение такой проблемы как формирование коммуникативной культуры педагога является актуальной благодаря гуманизации современного образования. Это обусловлено повышением интереса к вопросам самореализации личности и развития человека. Коммуникативная культура педагога очень значимое качество профессиональной стороны личности, так как ни один из видов его деятельности не возможен без педагогического взаимодействия.

**Методы исследования:** Анализ научно-методической литературы.

Для того чтобы рассмотреть формирование коммуникативной культуры педагога, нужно сначала разобрать из чего складывается коммуникативная культура педагога.

Коммуникативная культура педагога – это качества личности, ценностные ориентации и установки, проявляющиеся по отношению к людям, а также коммуникативные навыки, такие как владение движениями, жестами, речью, способы воздействия на другого человека, техники самоуправления и саморегуляции, создание творческого пространства. Основу коммуникативной культуры педагога составляет стремление к контактам с людьми, умение быстро устанавливать контакты. Наличие у педагога общительности является показателем достаточно высокого коммуникативного потенциала.

Проанализировав научную литературу, мы можем сказать, что коммуникативная культура педагога понимается учеными как профессионально значимое качество личности, включающее:

- 1) коммуникативную компетентность (знания, умения и опыт их применения);
- 2) коммуникативную направленность (отношение к партнеру, к себе, к коммуникативной деятельности);
- 3) коммуникативную гибкость (находчивость, нестандартность мышления, эмоциональная саморегуляция) [1].

В педагоге ученики ценят такие качества как вежливость, интеллигентность, умение быть корректным в своей работе, сочувствовать им, быть искренним и незлопамятным. Каждый педагог должен уметь установить контакт с любым ребенком и завоевать его доверие, должен уметь управлять своими эмоциями, переключать внимание и т.д.

Коммуникативная культура педагога является одним из важнейших компонентов профессионально-педагогической культуры. Необходимость в ее формировании, обусловлена тем, что педагог всегда находится в процессе общения с теми, кто становится партнером по общению в рамках образовательного процесса. От того как будет проходить процесс общения между педагогом и учениками будет зависеть уровень их интереса к предмету и в значительной мере определена результативность овладения учениками предметных знаний и умений. Так же будет создан соответствующий морально-психологический климат в учебном процессе.

Так как педагогическая деятельность предполагает постоянное и долгосрочное общение, педагоги с неразвитой коммуникативной культурой

быстро устают, раздражаются и не получают удовлетворения от учебного процесса, что негативно сказывается на учебной деятельности в целом.

Для педагога важно не забывать, что недостаточно просто умения держать дисциплину, а то, что важен сам процесс общения и обмена духовными ценностями. Общий язык с учащимися – это не язык команд, а язык доверия.

Для достижения этого педагог должен уметь:

- пользоваться приемами, способствующими достижению высокого уровня общения;

- выстраивать коммуникативные задачи, включающие создание условий психологической безопасности в общении и реализации внутренних резервов партнера по общению, а также взаимообмен информацией, взаимодействие, взаимопонимание [2].

Коммуникативная культура педагога – это передача информации через речь и соответствующее поведение, которые способствуют установлению контактов с учениками в образовательном процессе. Процесс передачи информации является общением, своего рода процессом взаимодействия субъектов, что служит важным условием развития каждого из этих субъектов как индивидуальности. Общение – это основная сфера проявления эмоций, психических состояний, формирования психических свойств личности и ее самосознания. От того как педагог сумеет построить межличностные отношения с учениками, родителями, коллегами полностью будет зависеть результат их взаимодействия [3].

**Выводы.** В итоге мы можем сказать, что коммуникативная культура педагогов является основой педагогического взаимодействия. Необходимость в формировании коммуникативной культуры педагога обусловлена тем, что педагог постоянно находится в процессе общения, который предусматривает многоплановые отношения с теми, кто становится партнером в условиях учебного процесса. Эти отношения появляются и развиваются в процессе совместной деятельности, условием которой является общение. Коммуникативная культура педагога определяет его способность эффективно выстраивать педагогический процесс с учетом личностно-ориентированных взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Коммуникативная культура является одним из важнейших условий формирования, развития и реализации профессиональной компетентности и занимает главное место в профессиональной культуре педагога, оказывая влияние на квалификационные характеристики. Ее целенаправленное формирование является приоритетным направлением профессиональной подготовки педагога.

### **Список литературы:**

1. Зарецкая И.И. Профессиональная культура педагога: учеб, пособие. – 2-е изд., перераб., доп. -М.: АПКиППРО. 2005.
2. Самиева О.Б., Шевченко С.А. Коммуникативная культура педагогов как основа педагогического взаимодействия. Вестник северо-казахстанского университета им. Манаша Козыбаева. – 2016.
3. Семикин В.В. Психологическая культура в педагогическом взаимодействии. Дис. докт. психол. наук. – СПб, 2004.

УДК 378

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОГО ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА**

**Гаджиев М.А.**

ст. преподаватель

Казанский юридический институт МВД РФ

**Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент

**Бурцева Е.В.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности и организационно-педагогические условия формирования гражданско-профессиональной идентичности на основе спортивного добровольчества. Представлены взаимообусловленные этапы личностного и профессионального становления курсантов и слушателей юридического вуза.

**Ключевые слова:** гражданско-профессиональная идентичность, воспитание курсантов юридического вуза, рабочая программа воспитания, спортивное добровольчество.

## **FORMATION OF CIVIL AND PROFESSIONAL IDENTITY AMONG CADETS OF LAW SCHOOL ON THE BASIS OF SPORTS VOLUNTEERING**

Hajiyev M.A.

Senior Lecturer

Kazan Law Institute of the Ministry  
of Internal Affairs of the Russian Federation

Parfenova L.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Burtseva E.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The work considers the peculiarities and organizational and pedagogical conditions for the formation of civil-professional identity on the basis of sports volunteering. Mutually agreed stages of personal and professional formation of cadets and students of the law university are presented.

**Keywords:** civil-professional identity, education of cadets of legal university, working program of education, sports volunteering.

**Введение.** В условиях современного мирового социально-политического кризиса значительно возрастает роль подготовки выпускников военных и юридических вузов. Патриотизм и глубокая убежденность в правильности выбранного профессионального пути, отождествление себя, одновременно, с представителями силовых структур и с гражданами родного отечества являются целью образования и результатом гражданско-профессионального самоопределения человека, который осознает свое место в обществе как призвание защищать Родину.

Указанные обстоятельства актуализируют задачу повышения качества и направленность подготовки выпускников высших учебных заведений юридического профиля на основе спортивного добровольчества, роль которого в становлении будущего специалиста была неоднократно доказана научными исследованиями [1].

Актуальность выбранной темы обусловлена не только рассмотрением теоретических вопросов о понятии и содержании профессиональной идентичности, но и необходимостью ее целенаправленного формирования в сочетании с воспитанием личности курсантов и научно-методического обоснования данного процесса.

Поскольку гражданско-профессиональная идентичность является сложноструктурным и многокомпонентным психолого-педагогическим феноменом, интегративно включающим личностные качества и профессиональные компетенции будущего сотрудника органов внутренних дел страны, необходим комплексный и синергетический подход к ее формированию [2, 3]. При этом нам представляется интересным изучение влияния на ее результат средств, форм и методов спортивного добровольчества.

**Цель работы:** ранжирование ведущих мотивов добровольческой деятельности у курсантов юридического вуза.

**Результаты исследования.** Нами выделены три последовательных взаимообусловленных этапа воспитания у будущих сотрудников МВД РФ комплекса гражданских, профессиональных и личностных качеств, обусловленных потребностями службы.

Задачи первого этапа (1 курс): осознание возможности личного успеха, профессиональная ориентация и адаптация курсантов к условиям учебной и служебной деятельности. Включение в многоуровневую коммуникативную систему института, приобщение к корпоративной культуре института. Формирование и развитие у обучающегося личностно-мотивационных компонентов.

На втором этапе (2-4 курсы) воспитательная деятельность в интеграции с образовательной направлены на развитие профессионально значимых качеств личности. Получение социального одобрения результатов деятельности в пределах учебной и служебной деятельности следующих масштабов:

взвод/курс/факультет/институт. Закрепление полученного теоретического и методологического материала, практического опыта в единый комплекс.

На третьем этапе (5 курс) осуществляется подготовка выпускников к самостоятельной профессиональной деятельности путем получения первичного практического опыта использования и трансформации личностной профессиональной модели поведения с учетом внешних факторов службы. Подготовка выпускников к самостоятельной профессиональной деятельности.

Для реализации планов и достижения обозначенных целевых ориентиров в образовательной деятельности КЮИ МВД выстроена воспитательная система, которая носит системный, плановый и непрерывный характер. Ценностно-нормативную, методологическую, методическую и технологическую основу организации воспитательной деятельности в институте составляет Рабочая программа воспитания.

Программа направлена на всестороннее духовное, нравственное и интеллектуальное развитие курсантов (слушателей), воспитание у них чувства патриотизма и гражданственности, гордости за принадлежность к профессии и устойчивости мотивации к ее освоению, стремления к знанию истории органов внутренних дел и верности лучшим профессиональным традициям.

Непосредственным инструментарием воспитательной деятельности является соответствующий Программе Календарный план воспитательной работы.

Значительное место в указанных документах занимает направление волонтерской деятельности или добровольчества.

Добровольческая деятельность – широкий круг направлений созидательной деятельности, включающий традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия.

Индивидуальное и групповое добровольчество через деятельность и адресную помощь способствуют социализации обучающихся и расширению социальных связей, реализации их инициатив, развитию личностных и профессиональных качеств, освоению новых навыков.

Спортивное добровольчество – деятельность курсантов и слушателей, направленная на организацию и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований, а также участие в них. Оно включает пропаганду здорового образа жизни и занятий спортом, а также антинаркотическую, антитабачную, антиалкогольную работу.

**Вывод.** Проводимые комплексные мероприятия и диагностика их результативности по специально разработанной анкете и психолого-педагогическим методикам подтверждает выдвинутую гипотезу о целесообразности формирования гражданско-профессиональной идентичности путем включения курсантов в добровольческую деятельность спортивно-массового и физкультурно-оздоровительного характера.

В качестве ведущих мотивов мотивами добровольческой занятости курсантов и слушателей являются (представлены по месту ранжирования): общественное признание, чувство социальной значимости; повышение уровня

физической и спортивной подготовленности, показателей психосоматического здоровья; выполнение общественного долга; реализация личностного потенциала; профессиональное ориентирование; приобретение полезных социальных и практических навыков; возможность общения, дружеского взаимодействия с единомышленниками; приобретение опыта ответственного лидерства и социального взаимодействия; организация свободного времени.

Как видим из представленного списка, мотивы спортивного добровольчества занимают ведущие позиции.

### **Список литературы:**

1. Парфенова, Л.А. Организация спортивно-педагогического волонтерства в физкультурном вузе / Л.А. Парфенова, И.Ф. Файзуллин, А.Г. Черенщиков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 18-19.

2. Созонник, А.В. Формирование профессиональной идентичности личности курсанта на разных этапах профессиональной социализации. Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск, 2014: № 1 (64): 12 – 17.

3. Шаповал, В.А. Профессиональная идентичность сотрудников органов внутренних дел: система оценки, прогнозирования и мониторинга в контексте психодинамического подхода. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета МВД России, 2014.

УДК 159.922.8

## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ЗНАЧИМАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Гайдамашко И.В.**

д. психол. н., профессор, и.о. ректора  
Сочинский государственный университет

**Бабичев И.В.**

к. психол.н., научный сотрудник  
Сочинский государственный университет  
Сочи, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость внедрения занятий по развитию навыков психической саморегуляции в процесс подготовки юных спортсменов. Содержание посвящено основным методам развития психической саморегуляции, формам занятий, условиям для их успешного проведения.

**Ключевые слова:** психическая саморегуляция, детско-юношеский спорт, юные спортсмены, психологическая подготовка, тренеры.

## DEVELOPMENT OF MENTAL SELF-REGULATION SKILLS AS AN IMPORTANT PART OF THE TRAINING PROCESS FOR YOUNG ATHLETES

Gaydamashko I.V.

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Acting Rector

Babichev I.V.

Candidate of Psychological Sciences, Scientific employee

Sochi State University

Sochi, Russia

**Annotation.** The article discusses the need to introduce classes on the development of mental self-regulation skills in the process of training young athletes. The content is devoted to the main methods of development of mental self-regulation, forms of classes, conditions for their successful implementation.

**Keywords:** mental self-regulation, youth sports, young athletes, psychological training, coaches.

В настоящее время становится очевидным, что психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Зачастую, именно недостаточный уровень психологической подготовленности не позволяет физически одаренным и технически подготовленным спортсменам реализовать весь свой потенциал в ходе соревновательной деятельности или является причиной преждевременного

завершения спортивной карьеры спортсменами высокого уровня, не выдерживаемыми, прежде всего, тех психических нагрузок, которые предполагает современный спорт высших достижений. И, если, на уровне «большого» спорта атлеты, в большинстве случаев, так или иначе, охвачены вниманием спортивных психологов, то в детско-юношеском спорте полноценное психологическое сопровождение процесса подготовки спортсменов остается достаточно редким явлением.

Между тем, по нашему мнению, психологическая подготовка в детско-юношеском спорте, как минимум, не менее важна, чем в спорте высших достижений по ряду причин.

Во-первых, в детском и юношеском возрасте закладываются основы для обеспечения психологической готовности к спортивной деятельности на протяжении всей карьеры спортсмена: развиваются необходимые личностные качества (продуктивная Я-концепция, волевые качества и т. д.), формируются необходимые психологические навыки, прежде всего, навыки саморегуляции, обеспечивающие вхождение спортсмена в оптимальное психическое состояние (оптимальное боевое состояние) в ходе соревновательной деятельности, способствующее достижению максимальных результатов.

Соответственно, спортсмен, получивший необходимую психологическую подготовку на этапе детско-юношеского спорта легче адаптируется к психическим нагрузкам спорта высших достижений. Кроме того, необходимые личностные качества активно развиваются именно в детском возрасте и их развитие или коррекция во взрослом возрасте может быть крайне затруднено.

Во-вторых, важной задачей психологического сопровождения в детско-юношеском спорте является обеспечение психоэмоционального благополучия детей и подростков, помогая преодолеть стрессовые воздействия, неизбежно возникающие в ходе спортивной деятельности [1].

Таким образом, с одной стороны, психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте является насущной необходимостью, с другой – приходится констатировать, что в настоящее время в большинстве детско-юношеских спортивных школах такое сопровождение отсутствует, на что есть целый комплекс причин, на которых мы в рамках настоящего исследования не будем останавливаться. Соответственно, решение данного вопроса является актуальным и практически значимым.

По нашему мнению, определенным выходом из сложившейся ситуации может быть систематическое осуществление психологической подготовки юных спортсменов силами тренерского состава, основой которой будет формирование и развитие навыков психической саморегуляции.

Определение основных методов саморегуляции, форм обучения, а, также, условий определяющих их эффективность в системе детско-юношеского спорта, является *основной задачей настоящего исследования*.

*Основным методом исследования* является теоретический анализ существующих подходов к развитию навыков психической саморегуляции в современной науке.

Необходимо отметить, что современная психология спорта уделяет крайне пристальное внимание вопросам саморегуляции и методам ее развития у спортсменов. По сути, многими исследователями ставится, своего рода, знак равенства между психологической подготовкой и развитием психической саморегуляции спортсменов. Так, в работах известного спортивного психолога А.В. Алексеева, посвященным психологической подготовке спортсменов, достаточно подробно рассмотрены методы саморегуляции, как основа такой подготовки [2].

Получила некоторое освещение проблема развития навыков психической саморегуляции и в детско-юношеском спорте [3,4].

Вместе с тем, по нашему мнению, для организации систематических занятий, направленных на развитие психической саморегуляции у юных спортсменов силами тренерского состава спортивных организаций, необходима, своего рода, «дорожная карта», вариант программы развития навыков саморегуляции для спортсменов разных возрастных категорий, так как, широко известные методы саморегуляции, активно используемые в «большом» спорте не всегда применимы в отношении детей, например, самогипноз или аутогенная тренировка [3].

На основе проведенного теоретического анализа и многолетних наблюдений в рамках психологического сопровождения различных детско-юношеских спортивных школ нами предлагаются к активному использованию в практике подготовки юных спортсменов следующие основные методы психической саморегуляции с соответствующей возрастной дифференциацией (см. табл. 1).

Таблица 1 – Основные методы психической саморегуляции юных спортсменов

| Возраст спортсменов | Метод саморегуляции   |
|---------------------|---|
| 7-8 лет             | Простые дыхательные техники, аудиальная стимуляция, элементы имаго-тренинга                 |
| 10-11 лет           | Конструктивный аутодиалог, управление вниманием и поведением, физические действия и ритуалы |
| 12-13 лет           | Нервно-мышечная релаксация, более сложные дыхательные техники                               |
| 15-16 лет           | Простые варианты медитации, элементы самовнушения   |

Особенности применения и содержание данных методов в рамках процесса подготовки спортсменов достаточно подробно представлены в работах И.В. Бабичева, посвященных психологической подготовке юных теннисистов [3,5].

Одним из наиболее важных вопросов в рамках настоящего исследования является определение наиболее эффективных форм обучения методам психической саморегуляции юных спортсменов.

По нашему мнению, основной формой обучения методам саморегуляции, если мы говорим о таком обучении силами тренеров, является включение соответствующих упражнений непосредственно в программу тренировок. Например, наряду с упражнениями, развивающими физические возможности и технические навыки спортсменов, тренировка может включать и дыхательные техники, направленные на управление своим состоянием – снятие излишнего возбуждения или, наоборот, достижение необходимого уровня психической активности.

Преимущество такой формы обучения, заключается в ее абсолютной практической ориентированности – получаемые знания и навыки юный спортсмен может сразу же использовать непосредственно в спортивной деятельности. Это, во-первых, значительно повышает его мотивацию к обучению методам саморегуляции, так как, он может сразу получить желаемый результат в той или иной степени. Во-вторых – минимизируется пауза между получаемым знанием и отработкой практического навыка, что имеет особое значение при работе со спортсменами детского возраста, в большинстве своем, обладающих «короткой» памятью и недостаточной концентрацией внимания.

В этом смысле, тренер имеет определенное преимущество по отношению к спортивному психологу, как правило, проводящему отдельные развивающие занятия (если осуществляется психологическое сопровождение), которые по своей периодичности и продолжительности не сопоставимы со значительно большим объемом тренировочного плана физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Проблема заключается в том, что для практической реализации этого преимущества тренер должен обладать соответствующей профессиональной компетенцией, что и является основным условием эффективности занятий по целенаправленному развитию навыков психической саморегуляции у юных спортсменов.

Несмотря на то, что вопросы психологической подготовки достаточно подробно изучаются в рамках образовательных программ подготовки спортивных тренеров в различных высших учебных заведениях, по нашим наблюдениям, на практике немногие, даже высококвалифицированные и опытные, специалисты уделяют ей должное внимание.

Представляется, что этому способствует ряд существенных факторов.

Во-первых, низкий общий уровень психологической грамотности, как общества в целом, так и специалистов, задействованных в спортивной сфере, в частности. Отсюда возникает некоторое недоверие к возможностям современной психологии, преодоление которого может быть важной задачей для спортивной отрасли.

Во-вторых, многие тренеры опираются исключительно на собственный спортивный опыт или опыт некоторых наиболее успешных своих коллег, которые возможно обладая определенными, прежде всего, биологически обусловленными качествами (прежде всего, свойствами нервной системы), демонстрировали приемлемый уровень психологической готовности, не прибегая к специальной подготовке. Опасность такого подхода заключается в

возможности формирования, своего рода, потребительского отношения к юным спортсменам, по принципу «выживает сильнейший».

Безусловно, отбор спортсменов, в том числе, и психологический, важное условие подготовки качественного спортивного резерва страны. Вместе с тем, нацеленность на работу только с теми спортсменами, которые наделены необходимыми, как физическими, так и психическими способностями, представляется неверной, прежде всего, ввиду массового характера детско-юношеского спорта и его глобальной задачи по формированию подрастающего поколения.

Таким образом, вопрос эффективного внедрения систематических занятий по развитию навыков психической саморегуляции в практику подготовки спортсменов в системе детско-юношеского спорта находится в прямой взаимосвязи с решением проблемы развития профессионализма детских тренеров.

Проблема формирования психологической компетентности и развития профессионализма тренеров достаточно подробно рассмотрена нами в специальных исследованиях [6, 7]. Один из выводов этих исследований заключается в том, что для осуществления эффективной психологической подготовки спортсменов тренер должен обладать рядом профессионально важных качеств, в первую очередь, устойчивой мотивацией на непрерывное профессиональное и личностное развитие, а одним из ключевых элементов содержания его психологической компетентности является знание и эффективное владение методами психической саморегуляции, в том числе и для повышения собственной профессиональной эффективности.

Очевидно, что только педагог, понимающий суть, практическую ценность, конечную цель и содержание того или иного метода саморегуляции, владеющий им для регуляции собственного состояния в соответствующих ситуациях, может эффективно научить им пользоваться и своих подопечных.

Наиболее радикальным и эффективным механизмом повышения психологической компетентности тренеров является прохождение ими курсов повышения квалификации по направлению «Психологическая подготовка спортсменов» [6].

*В результате* проведенного исследования нами определены основные, наиболее соответствующие специфике детского, подросткового и юношеского возраста, методы психической саморегуляции, наиболее оптимальная форма занятий и основное условие их эффективности.

### **Выводы исследования.**

Развитие навыков психической саморегуляции является одним из основных направлений психологической подготовки юных спортсменов, обеспечивающее необходимый уровень их психологической подготовленности и психоземotionalного благополучия, способствующее гармоничному личностному развитию. Занятия по развитию этих навыков могут быть гармонично встроены в существующий тренировочный план без его существенных корректив, а, следовательно, без дополнительных организационных и материальных затрат. Основным и необходимым условием

осуществления целенаправленного развития психической саморегуляции юных спортсменов является повышение профессионализма тренеров в части, касающейся их психологической компетентности.

### **Список литературы:**

1. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов. Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 2 (94). С. 203-209.

2. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. – 120 с.

3. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов. Казань, 2020. – 109 с.

4. Володина А. А. Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола) / А.А. Володина, А.А. Толмачёва, О.В. Габидулин, Н. В. Назарова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 10 (144). – С. 378-382.

5. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. Москва. 2018. – 123 с.

6. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». № 4. 2021. С.33-41.

7. Gaidamashko I., Babichev I., Zhikhareva O. The main conditions for the development of the teacher's professionalism in modern conditions. В сборнике: E3S Web of Conferences. 14. Rostov-on-Don, 2021.

УДК 378.2

## О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Галимуллина Г.Р.

студент

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье определены составляющие компоненты и необходимые черты личности педагога, овладевшего педагогическим мастерством и успешно осуществляющего свою профессиональную деятельность как учителя физической культуры (ФК). Приведены данные опроса учителей ФК по значимости и влиянию педагогического мастерства на успешность профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** педагогическое мастерство, учитель физической культуры, профессиональные знания, профессиональная деятельность, успешность и эффективность работы.

## ON SOME ASPECTS OF TEACHING SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN MODERN SCHOOL

Galimullina G.R.

student

Supervisor – PhD, professor

T.M. Tregubova

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Russia, Kazan

**Abstract.** The article defines the components and necessary personality traits of a teacher who has mastered pedagogical skills and successfully carries out his professional activities as a teacher of physical education (PhE). The data of the survey of PhE teachers by importance and the influence of pedagogical skills on the success of professional activities are given.

**Keywords:** pedagogical skill, teacher of physical culture, professional knowledge, professional activity, success and efficiency of work.

**Введение.** Педагогическое мастерство педагога – это его умение методически, духовно, умело и организованно управлять образовательным процессом. Суть педагогического мастерства заключается в качествах личности

самого учителя, который, выполняя свою работу, обеспечивает ее успешность. Личные качества учителя, которые составляют его профессиональное мастерство, – это высокий моральный облик, ответственность, добросовестность, трудолюбие, педагогическая справедливость, любовь к детям, педагогические способности, терпение, выдержка, настойчивость, оптимизм, гуманистическая направленность, чувство юмора, профессиональная педагогическая направленность [1].

Решение каждой педагогической задачи актуализирует всю систему педагогических знаний педагога, которые проявляются как единое целое. Помимо сложности и обобщенности профессиональных знаний мастера-педагога характеризует и такая важная черта как индивидуальный стиль профессиональной работы [2].

Так же одним из важных элементов педагогического мастерства является форма организации поведения учителя. Знания, ориентация и способности без умений и навыков, без овладения методами действия, то есть без сформированной педагогической техники, невозможны. Без них немислимо достижение высоких результатов в деятельности педагога [3, 4].

Повышение педагогического мастерства предполагает постоянное самосовершенствование и личностный рост учителя, включающий также и социальные ценности общества.

Метод, используемый в нашем исследовании, представляет собой метод опроса, при котором первичный сбор данных осуществлялся путем распространения исследовательских анкет среди респондентов – учителей в сфере физической культуры. Анкета для исследования была составлена в форме вопросов о влиянии аспектов педагогического мастерства на работу учителей физической культуры (см. рисунок).

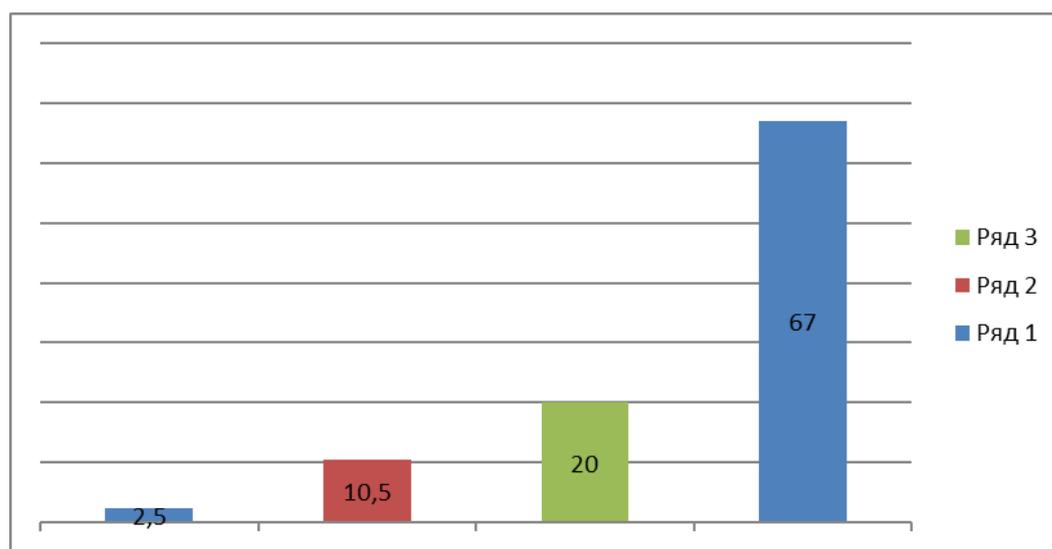


Рисунок – результаты опроса учителей физической культуры

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам заполненной анкеты, 2,5% учителей считают, что составляющие педагогическое мастерство незначительно влияют на работу, 10,5% учителей не уверены во

влияние аспектов педагогического мастерства, 20% учителей сомневаются во влиянии аспектов педагогического мастерства, а 67% уверены в том, что составляющие педагогического мастерства влияют на образовательный процесс положительно.

Основываясь на полученных в ходе опроса данных, можно сделать вывод, что большинство учителей ФК уверены, что сформированные компоненты педагогического мастерства оказывают положительное влияние на эффективность и успешность их профессиональной деятельности, что, несомненно, скажется и на их дальнейшей работе в общеобразовательных учреждениях.

**Выводы.** Анализ изученной литературы и результатов опроса учителей физической культуры позволяет сделать вывод о том, что педагогическое мастерство должно рассматриваться не только как высокая степень овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и как соответствие определенной совокупности требований, выдвигаемых перед учителем конкретной системой образования, и в целом, гражданским обществом.

### **Список литературы:**

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с.

2. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 200-209.

3. Трегубова Т.М., Шибанкова Л.А., Кац А.С. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова, А. С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 07 февраля 2020 года. Том 1. – Москва: Инфинити, 2020. – С. 31-37.

4. Jeannie Myung, Krissia Martinez, Lee Nordstrum A human capital framework for a stronger teacher workforce. – California: Carnegie foundation for the Advancement of Teaching, 2013. – 48 p.

УДК 378.2

## ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ СОСТАВЛЯЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

**Гараева А.Р.**

студент

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Т.М.Трегубова**

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье охарактеризована валеологическая культура педагога как важнейшая составляющая его профессионально-педагогического мастерства. Представлен один из важнейших вопросов укрепления и сохранения здоровья, расширения кругозора в этой области и формирование положительного отношения к своему здоровью современного педагога.

**Ключевые слова:** валеологическая культура, педагогическое мастерство, здоровье, отношение к здоровью.

## VALEOLOGICAL CULTURE AS AN IMPORTANT COMPONENT OF PEDAGOGICAL EXCELLENCE

Garaeva A.R.

student

Supervisor – Doctor of Science, Professor

**T.M. Tregubova**

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Russia, Kazan

**Abstract.** This article describes the teacher's valeological culture as the most important component of his professional and pedagogical skills. One of the most important issues of health promotion and preservation, expanding the horizons in this area and the formation of a positive attitude towards his health of a modern teacher is presented.

**Keywords:** valeological culture, pedagogical skill, health, attitude towards the health.

**Актуальность.** В связи с тем, что наше общество и система образования постоянно развиваются, требования к современному педагогу также возрастают. Мастерство педагога заключается в достижении высоких результатов в образовании, одновременно с поддержанием и укреплением собственного здоровья. Так, одним из требований ФГОС к уровню подготовки педагога является осознание педагогом ценностного значения собственного здоровья.

Валеологическая культура – это часть общей культуры человека, которая предполагает знание о своем здоровье, осознанное отношение к жизни человека, умение укреплять и сохранять здоровье. Термин «валеология» был заимствован в XVIII веке из французского языка и в переводе с латинского означает: *valeo* – *valere* – быть, становиться сильным, крепким [1, 2]. «Здоровье» является комплексным термином. В словаре С.И. Ожегова здоровье описывается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие [3].

Давно известно, что педагог играет определяющую роль в формировании здорового образа жизни детей. Это значит, что современному педагогу важно обладать компетентностью в сфере охраны здоровья, а если быть точнее, то сознательно и ответственно подходить к вопросам собственного здоровья, и, конечно, к вопросам здоровья детей.

Для того, чтобы понимать, какую роль играет валеологическая культура в профессиональной деятельности педагога, необходимо рассмотреть его «внутреннюю картину здоровья» [4].

Необходимость валеологической компетентности в профессиональной деятельности на прямую зависит от отношения педагога к собственному здоровью [1]. Из этого следует, что от гармоничного развития собственного отношения к здоровому образу жизни зависит и мастерство педагога. Самое важное в формировании здорового образа жизни является саморазвитие, самовоспитание и самодисциплина. Это все проявляется в соблюдении режима дня, режима труда и отдыха, режима питания, закаливании, в отказе от вредных привычек и так далее.

На данный момент мы наблюдаем тенденцию развития заболеваемости среди детей школьного возраста, и роль в том, чтобы остановить развитие заболеваемости, принадлежит образовательному учреждению, а это значит, что нужно обратить внимание на профессиональную деятельность педагога, направленную на решение данной проблемы [5]. Для того, чтобы у будущего педагога сформировалась валеологическая культура, необходимо еще на ранних этапах обучения в университете закладывать основы знаний о валеологии как науки.

Здоровье является одной из важнейших ценностей детей на всех ступенях обучения. Однако не все дети до конца осознают всю значимость и ценность ведения здорового образа жизни. Как раз для того, чтобы ребенок ценил и осознавал всю серьезность понятия «здоровья», нужен подготовленный и компетентный педагог с сформированной культурой собственного здоровья [4, 5].

Эффективное формирование установки на здоровье и здоровый образ жизни у школьника возможно при выполнении целого ряда условий. В первую очередь это принцип сознательности и активности, предполагающий активное участие ребенка в образовательном процессе. Активация данного принципа будет возможна только при условии, если ребенок осознает значимость информации, передаваемой педагогом, а сам педагог ставит перед детьми реальные и решаемые задачи.

Проанализировав научно-методическую литературу по нашей теме, можно сделать вывод о том, что валеологическая культура является важнейшей составляющей педагогического мастерства.

Повысить эффективность охраны, укрепления и сохранения здоровья детей можно только при условии, когда педагог будет обладать валеологической компетентностью, владеть здоровьесберегающими технологиями и остальными средствами и методами повышения уровня собственного здоровья.

### **Список литературы:**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/198114> (дата обращения: 17.11.2022).

2. Глинкина, Л.А. Этимологические тайны русской орфографии : [Электронный ресурс] : слов.-справ. : ок. 6000 слов : учеб. пособие для студентов вузов/ Л. А. Глинкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : АСТ , 2006. – 381 с. – ISBN 5-17-031722-0. URL : <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl02000007770?page=3&rotate=0&theme=black> (дата обращения: 17.11.2022).

3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 100000 слов, терминов и выражений : [новое издание] / Ожегов С.И. ; под общ. ред. Л. И. Скворцова. – 28-е изд., перераб. – Москва : Мир И образование, 2015. – 1375 с. – ISBN 978-5-94666-657-2.

4. Пазыркина, М. В. Значение валеологической культуры в формировании здоровья педагога / М. В. Пазыркина, Г. И. Сопко, Т. Г. Журина. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2012. – № 3 (38). – С. 380-382. – URL: <https://moluch.ru/archive/38/4468/> (дата обращения: 17.11.2022).

5. Трегубова Т.М., Новожилова Н.В. Модель валеологической культуры студента медицинского колледжа как условие формирования профессиональных компетенций // Среднее профессиональное образование. 2019. № 1. С. 11-14.

УДК 37.032

## РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Гирфанова А.И.**

магистрант 21101 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Гут А.В.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты анкетирования направленные на определение роли тренера в формировании личности спортсмена. Установлено, что тренер играет важную роль в формировании личности спортсмена благодаря своим личным качествам и основным компонентам компетентности. Выявили большой вклад тренера в воспитание каждого своего подопечного и высокую оценку профессионального самосовершенствования тренера во время его работы.

**Ключевые слова:** тренер, роль, формирование личности, спортсмен.

## THE ROLE OF THE COACH IN SHAPING THE PERSONALITY OF ATHLETES

A.I. Girfanova

master's student

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

A.V. Gut

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The article considers the result of a questionnaire aimed at determining the role of a coach in the formation of an athlete's personality. It was established that the coach plays an important role in the formation of the athlete's personality due to his personal qualities and main components. They revealed a great contribution to the upbringing of each of their wards, and the improvement of the coach during his work is also highly appreciated, which gave an example to the younger generation.

**Keywords:** coach, role, personality formation, sportsman.

**Актуальность.** Тренер играет большую роль, в формирование личности спортсмена, начиная еще с групп начальной подготовки. Наставник для начинающих чемпионов должен обладать всеми необходимыми компонентами и навыками, но и профессионально важными чертами: общительностью; чутким отношением к воспитанникам; заботливостью, а также умением сделать очевидным для спортсменов рост их результатов.

Для успешной организации учебно-тренировочного процесса тренеры должны обладать такими особенностями личности, благодаря которым спортсмены показывают высокие результаты и стремятся улучшить свои достижения [1].

**Цель исследования** – определить роль тренера в формировании личности спортсмена.

**Методы исследования.** Для определения роли тренера в формировании личности спортсмена было проведено анкетирование среди студентов ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» в количестве 20 человек, из них 63% составили девушки, 37% – юноши.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тренер – это тот человек, который на деле занимается воспитательным процессом, т.е. является педагогом. Каждый тренер в своей профессиональной деятельности пользуется определенными приемами и способами, которые как раз и определяют стиль его деятельности. Выделяют 3 стиля взаимодействия: авторитарный, либеральный, демократический. Однако в деятельности тренера нет только одного стиля, чаще всего используют сочетание разных стилей. Профессиональные функции тренера преломляются в функциональных компонентах его деятельности: проектировочном, конструктивном, организаторском, коммуникативном и гностическом.

Возраст респондентов составил от 18 до 24 лет, из них в пределах от 18 до 20 лет – 80%, от 21 до 23 лет – 15% и свыше 24 лет – 5%.

На поставленный вопрос «Привил ли Ваш тренер любовь к спорту?» около 80% респондентов дали положительный ответ, 1% – отрицательный и 19% – нейтральный.

На вопрос анкеты «Обладал ли Ваш тренер всеми необходимыми навыками?» 98% респондентов ответили утвердительно. Из них около 70% отметили, что тренер подходил к своему делу очень серьезно, поддерживал и помогал им в сложные периоды в спортивной карьере, 28% респондентов ответили, что тренер был слишком строг. 2% респондентов дали отрицательный ответ, аргументируя, что тренер не знал своего дела, из-за чего им пришлось сменить своего наставника.

Следует отметить, что важную роль на формирование личности спортсмена оказывает трудолюбие тренера, его стремление к совершенствованию своего педагогического мастерства, повышение методической деятельности, что влечет за собой высокую степень развития педагогических знаний, умений и навыков. Когда тренер полностью вкладывается в учебно-тренировочный процесс, у спортсменов возрастает интерес в достижении более высоких спортивных результатов.

Огромную роль в формировании личности юных спортсменов играет отношение тренера к соревнованиям. Если тренер грамотно и объективно относится к правилам соревнований, решениям судейства, то воспитывается у спортсменов дисциплинированность, порядочность и уважительное отношение к соперникам. Поэтому следующим в анкете был вопрос: «Корректно ли вел себя Ваш тренер на соревнованиях?». Ответы на данный вопрос заставили

задуматься, ведь как показывает опрос, 10% тренеров во время подготовки к соревнованиям пренебрегают соперниками, 19% отмечают, что встречались такие же спортсмены дублирующие поведение своих наставников, 71% – учат своих подопечных с уважением относиться и к судьям и к соперникам.

Важное значение имеют как теоретическая подготовленность тренера, так и его умение преподнести эти знания спортсменам, применять их во время тренировок и в соревновательной деятельности. В своей профессиональной деятельности тренер должен развиваться, постоянно повышая свою квалификацию, используя при этом научно-методическую литературу и обмениваясь опытом с другими тренерами и наставниками.

На вопрос анкеты «Совершенствовался ли тренер вместе с Вами?» 56% респондентов ответили, что тренер всегда искал новые задания, изучал научно-методическую литературу и посещал семинары, 39% отмечали, что посещал лишь семинары, лишь 5% ответили, что тренер не работал над собой и ничего не изучал.

На вопрос «Какую роль сыграл тренер в Вашей жизни?» 92% респондентов дали высокую оценку работе тренера, утверждая, что тренер оставил лишь положительные воспоминания, научил бороться до конца, привил любовь к спорту и внес большой вклад в воспитании личности спортсмена, 8% ответили, что задумывались несколько раз завершить свою спортивную карьеру из-за высокой нагрузки и давления со стороны тренерской бригады.

На становление личности спортсмена огромное влияние оказывает авторитет тренера, сформировавшийся в процессе его профессиональной деятельности, позволяющий принимать решения, оценить способности спортсмена и давать советы. Тренер, опираясь на свои знания, умения и навыки, целенаправленно воспитывает и развивает у спортсмена потребность к самореализации и самосовершенствованию [2].

Во время опроса выясняли отношение студентов к их тренерам: «Хотели бы Вы стать как свой тренер», 15% – «мне еще далеко, но я знаю куда расти», 52% – «конечно», 33% – «да, но я бы хотел совершенствоваться».

**Выводы.** Таким образом, результаты анкетирования показали, что большая часть респондентов согласна с тем, что тренер играет важную роль в формировании личности спортсмена благодаря своим личностным качествам и профессиональным качествам. Тренер должен быть требовательным и принципиальным в первую очередь к самому себе, самокритично относиться ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике и тактике. Только тогда он будет пользоваться доверием своих учеников и сможет воспитать их достойными людьми.

### **Список литературы:**

1. Ларина, О. В. Роль тренера в формировании личности спортсмена //Образование в современном мире. – 2017. – С. 299-302.
2. Носов С.А., Храбров С.В. Роль тренера в жизни спортсмена. Личностные качества, которыми должен обладать тренер // Наука-2020. – 2021. –№2(47).- С.166-169.

УДК 159.9

## **ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Голоха Л.И.**

ст. преподаватель

Казахская академия спорта и туризма

**Бычкова Д.Л.**

магистрант

Университет «Туран»

Алматы, Казахстан

**Жидовинова А.В.**

докторант

Национальная спортивная академия «Васил Левски»

София, Болгария

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы и проблемы психолого-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями в адаптивной физической культуре в общеобразовательных школах Республики Казахстан. Так как в нашей стране все более актуальным становится работа квалифицированного специалиста по адаптивной физической культуре, с ростом количества школ потребность в специалистах данного направления все более актуальна.

**Ключевые слова:** сопровождение, дети с ограниченными возможностями, особые образовательные потребности, познавательные процессы, коррекционные занятия.

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN SCHOOL EDUCATION**

**Goloha L.I.**

senior lecturer of the department

Kazakh Academy of Sports and Tourism

**Bychkova D.L.**

master's student

Turan University

Almaty, Kazakhstan

**A.V. Zhidovinoва**

doctoral student

Vasil Levski National Sports Academy

Sofia, Bulgaria

**Abstract.** This article discusses the issues and problems of psychological and pedagogical support for children with special educational needs in adaptive physical culture in secondary schools of the Republic of Kazakhstan. Since the work of a

qualified specialist in adaptive physical education is becoming more and more relevant in our country, with an increase in the number of schools, the need for specialists in this area is becoming more and more urgent.

**Keywords:** accompaniment, children with disabilities, special educational needs, cognitive processes, remedial classes.

**Введение (актуальность).** Каждый год все больше и больше детей в Республики Казахстан, которые приходят в школу, имеют некоторые отклонения от своих сверстников. Важно заметить, что это не просто дети, имеющие слабый иммунитет, склонные часто болеть, но еще и дети, имеющие различные когнитивные нарушения. Это и плохая память, повышенная утомляемость, нарушения концентрации и удержания внимания, повышенная возбудимость, а также с симптомами замедленного психического развития (ЗПР), расстройства аутистического спектра (РАС), детского церебрального паралича (ДЦП). Такие дети остро нуждаются в помощи специалистов по адаптивной физической культуре, особом режиме и индивидуальном подходе. Очень важно для каждого ребенка имеющего особые образовательные потребности (ООП) создать условия, при которых он сможет получать развитие, с учетом его индивидуальных особенностей. Учитывая все эти требования, становится актуальным процесс сопровождения таких детей в процессе обучения и адаптации к жизни в социуме. Под психолого-педагогическим сопровождением ребенка имеющего ограниченные возможности организма, мы подразумеваем движение рядом в качестве спутника или провожатого, одним словом своевременная помощь и поддержка изменяющейся личности ребенка.

**Методы исследования.** Анализ научной и методической литературы, контент-анализ детей с различными ООП. Среди методик школьной психодиагностики получили широкое распространение традиционные, ориентированные на статистическую норму тесты интеллекта. Эти тесты играют определенную роль только в сравнительной оценке умственного развития учащихся. Они не могут быть полезны в установлении динамики и перспектив умственного развития, его соответствия конкретным требованиям школьной программы [1, 2]. Еще Л.С. Выготский говорил, что проблема возраста тесно связана с диагностикой возрастного развития ребенка [3]. Когда дети приходят в школу, с этого момента и начинается психолого-педагогическое сопровождение. Целью такого сопровождения является создание определенной программы психологических, социальных, педагогических условий, которые будут помогать детям, имеющим особые образовательные потребности, в дальнейшем адаптироваться, интегрироваться в социуме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Школа в своем психолого-педагогическом сопровождении выполняет разнообразные задачи, на разных этапах. Так, например, начальная школа – исследует и определяет готовность ребенка к обучению в школе, обеспечивает адаптацию к школьной нагрузке, режиму дня, расписанию, формирует желание учиться, развивает творческий

потенциал, учит быть собранным и самостоятельно выполнять простые бытовые действия. Основная школа – средние и старшие классы – сначала это помощь в переходном периоде от начальной школы к иным более сложным условиям обучения. Необходимо помочь в формировании новых жизненных навыков и установок, взаимоотношений с родителями и сверстниками, профилактика поведения, противоречащего установленным в обществе моральным и правовым нормам [4, 5].

Для детей имеющих особые образовательные потребности характерно слабое развитие познавательных процессов, это выражается в том, что они в меньшей степени, чем нормотипичные дети, ощущают потребность в познании окружающего мира или не испытывают ее вообще так как у этих детей в период младшего школьного возраста превалирует игровая деятельность. В результате чего такие дети приобретают искаженные представления об окружающем мире. В данном положении максимально эффективным проведение коррекционной работы. При выполнении этой работы возможно использование различных адаптированных вариантов арттерапии, сказкатерапии, игровой терапии, выполнение когнитивно-поведенческих заданий. Коррекционные занятия для детей имеющих поведение агрессивно-тревожное и тревожно-фобическое различны, по ритму, стилю и формой общения психолога с детьми, кроме того темы и подборка упражнений тоже будет сильно различаться. Например, в группах для агрессивно-тревожных детей, правильнее будет на первых этапах включать упражнения, дающие значительную физическую нагрузку и активные игры. Для детей же с тревожно-фобическим поведением первые занятия эффективнее проводить спокойно, используя в большом количестве статические упражнения и игры. Таким образом в процессе занятий у детей меняются и стиль общения, и выбор форм игры. Агрессивно-тревожные дети, начинают получать удовольствие от более спокойной игры и бесед, а дети с тревожно-фобическим типом поведения проявляют желание заниматься более активными играми и даже демонстрируют аффективные реакции по отношению к ровесникам [6].

У детей с ЗПР процесс формирования межанализаторных связей значительно медленнее, чем нормотипичных детей. Это выражается в недостаточности координации, как зрительно-моторной, так и слухо-зрительно-моторной. С ростом ребенка такие нарушения будут мешать в обучении базовым навыкам чтения и правописания. Такая недостаточность межанализаторного взаимодействия выражается в сложностях пространственной ориентации и плохом чувстве ритма [7].

Эффективность работы будет выше если одновременно с коррекционными занятиями детей, проводить семинары для родителей. Так как именно родители могут применить в семье полученные психолого-педагогические рекомендации [8], это позволит качественно закрепить достигнутые положительные результаты проводимой коррекционной работы со стороны педагогов и психологов.

В системе психолого-педагогического сопровождения детей с ООП работа с семьей занимает одну из основных форм. Основная цель такой работы

– оказание помощи родителям в получении практических знаний и умений, которые в дальнейшем могут им понадобиться в процессе воспитания детей с ООП в семье.

Учитывая индивидуальные запросы родителей, проведение встреч, бесед, клубов, консультаций поможет ответить на многие вопросы, возникающие у родителей воспитывающих детей с ООП. Это позволит в дальнейшем избежать возможных ошибок в воспитании. Кроме того, такие сотрудничества с родителями дадут возможность создавать и сохранять в семье комфортную нравственную и психологическую обстановку, а значит и компетенции родителей, также будут иметь возможность роста [9,10]. Предлагаем следующие формы психолого-педагогического сопровождения детей имеющих ООП:

- ввести в систему сопровождения ребенка с ООП индивидуальные маршруты сопровождения;
- необходимо повышать профессиональный уровень и осваивать новые методики и технологии;
- вести мониторинг динамики развития ребенка, особенно важно фиксировать изменения в начале и конце учебного года;
- организовать работу «родительского клуба», привлечь различных специалистов (педагоги дополнительного образования, дефектологи, социальные работники, юристы, медицинские работники).

**Выводы.** 1. Следует обращать внимание на особенности развития и общения детей с ООП, и учитывать, что уровень познавательных процессов у них ниже, чем у детей имеющих показатель здоровья «норма».

2. Большая часть детей с ООП, поступающая в школу, имеют завышенную самооценку, не умеют контролировать свои эмоциональные состояния. Это приводит к сложностям формирования у таких детей морально-этических правил поведения и как следствие, к примитивности внутренней жизни ребенка.

3. Нормотипичные дети, быстрее осваивают знания и прогрессируют к следующим этапам своего развития, для детей с замедленным психическим развитием важно шаг за шагом, дисциплинированно и настойчиво формировать каждую психическую функцию.

### **Список литературы:эл**

1. Горбачева, Е.И. Критериально-ориентированное тестирование как средство диагностики умственного развития школьников: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. / Е.И. Горбачева. – М., 1987. – 228 с.
2. Калмыкова, З.И. К проблеме диагностики умственного развития школьников / З.И. Калмыкова // Вопросы психологии. – 1982. – № 2. – С. 74 – 79.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М., Педагогика, 1984. С. 244-268.
4. Адаптивная физическая культура и спорт: Учебное пособие. – Нур-Султан, 2019. – 408 с.
5. Балашов В.Ф. Теория и методика адаптивной физической культуры.- Физическая культура,2009.

6. Корниенко А. «Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка»: Рама Пабблишинг; Екатеринбург; 2012.

7. Ажермачева З.Н, Волкова О.О. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С. 389-390.

8. Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. – Психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе: метод. рекомендации – Алматы: ННПЦ КП, 2019. – 118с.

9. С. А. Минюрова С.А. – Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.

10. [https://prs.edu.yar.ru/regionalnaya\\_innovatsionnaya\\_ploshchadka/otchet2\\_blok/formi\\_i\\_metodi](https://prs.edu.yar.ru/regionalnaya_innovatsionnaya_ploshchadka/otchet2_blok/formi_i_metodi).

УДК 372.8

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Давыдов В.Ж.**

студент

**Садретдинов Д.Ф.**

к. геогр.н., доцент

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Веселова Е.И.**

к.п.н., преподаватель

Казанское училище олимпийского резерва  
Казань, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена необходимости силовой подготовки юношей-баскетболистов 16-17-летнего возраста. Отмечаются их физиологические особенности. Даются некоторые рекомендации к выбору упражнений, направленных на развитие физической силы молодых спортсменов.

**Ключевые слова:** внеурочные занятия, общеобразовательная школа, силовая подготовка, силовые упражнения, школьный урок.

## **POWER TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS 16-17 YEARS IN THE CONDITIONS OF A COMPREHENSIVE SCHOOL**

Davydov V.Zh.

student

Sadretdinov D.F.

Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor  
Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Veselova E.I.

Candidate Of Pedagogical Sciences, Teacher  
Kazan School of Olympic Reserve  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the need for strength training of young basketball players aged 16-17. Their physiological features are noted. Some recommendations are given for the choice of exercises aimed at developing the physical strength of young athletes.

**Keywords:** extracurricular activities, secondary school, strength training, strength exercises, school lesson.

Для учащихся старших классов приоритетным видом деятельности является обучение. В процессе этой деятельности у них формируются и развиваются познавательные и профессиональные интересы, приобретаются необходимые навыки, вырабатываются нравственные ориентиры, осуществляются первые подходы к построению собственных жизненных планов. Познавательная деятельность учащихся старших классов становится все более структурированной и направленной на теоретическое осмысление изучаемого материала. С другой стороны, мышление приобретает личностный и творческий характер, все ярче проявляются индивидуальные особенности обучающихся, чему способствуют развитие наблюдательности, произвольная память и произвольное внимание. Если молодой человек встречает, разные точки зрения, то он старается сопоставить их, найти рациональные пути применения получаемой информации, сформировать собственное мнение о предмете или явлении. Здесь уместно отметить, что так начинает проявляться творческий характер мышления, позволяющий находить оригинальные пути решения возникающих задач и вопросов.

Как показывает практика, многие юноши-спортсмены критически относятся к тому, чему и как их учат, так как считают, что сами способны более целесообразно использовать собственные индивидуальные достоинства или компенсировать недостатки. Однако их действия не всегда оказываются результативными.

Настроение 16-17-летних юношей характеризуется большей устойчивостью и осознанностью, чем в младшем возрасте. У старшеклассников повышается способность контролировать и регулировать свои эмоциональные состояния, что связано и с более высоким уровнем развития воли по сравнению с подростками.

Вступление в приближающийся период физической зрелости расширяет физические возможности старшеклассников – они уже справляются со многими видами силовых упражнений. Отсюда следует закономерное повышение спортивных результатов. Если в некоторых иных видах спорта этот возраст зачастую является периодом максимальных достижений с прогностическим завершением спортивной карьеры, то в баскетболе для 16-17-летних спортсменов возможен дальнейший рост силовых возможностей и игрового мастерства.

Следует помнить, что спортсменам важна как общая, так и специальная силовая подготовка [1]. Фундаментальной основой специальной силовой подготовки является общая силовая подготовка молодого спортсмена, задача которой заключается в разностороннем развитии мускулатуры, повышении способности ситуативно проявлять силу при осуществлении разнообразных движений в условиях игровой деятельности. Задача специальной силовой подготовки на базе общей силовой подготовки развить в первую очередь те мышцы, которые должны производить специфическую спортивную профессиональную деятельность.

Таким образом, силовая подготовка учащихся призвана решать задачи всестороннего развития силовых способностей для обеспечения необходимого

уровня абсолютной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Ход занятий необходимо направить на прикладное назначение силовой подготовки, которое диктуется требованиями текущей спортивной деятельности.

Добиться повышения уровня силовой подготовленности учащихся – задача достаточно сложная, что связано, прежде всего, с естественными возрастными метаморфозами организма 16-17-летних юношей, у которых отдельные части тела увеличиваются в размере быстрее, чем растёт мышечная масса. По этой причине показатель абсолютной силы увеличивается незначительно, а относительный может даже уменьшаться [2]. Поэтому подходы к силовой подготовке учащихся смогут обеспечить ее эффективность только при соблюдении принципов регулярности, целенаправленности упражнений и учитывая сочетание основных организационных форм: уроки по физическому воспитанию и внеурочные занятия.

Регулярность занятий достигается непременно вовлечением юных баскетболистов во внеурочные занятия, работу спортивной секции, так как программных уроков физической культуры совершенно недостаточно, если поставлена задача на достойный результат.

При планировании алгоритма силовой подготовки подбираются упражнения, с помощью которых можно в сравнительно сжатые сроки развить необходимые силовые качества [3]. Занятия силовой направленности, как на уроке, так и на внеурочных занятиях требуют четкой организации. В зависимости от изначального уровня силовой подготовленности учащихся устанавливается продолжительность выполнения силовых упражнений, объём, темп и интенсивность нагрузки.

Физическая сила получает развитие с применением разнообразных спортивных снарядов: гантелей, гирь, дисков от штанги, а также заменяющих их подручных тяжёлых предметов. Включение в программу силовой подготовки упражнений с собственным весом также весьма уместны и эффективны. Штанга и гантели – лучшие средства для наращивания объёмов мышц и увеличения показателей силы.

Работая над созданием системы силовых упражнений для юных баскетболистов, организатор этого вида деятельности должен принимать в расчет такие факторы, как диета, продолжительность сна и отдыха, общий режим жизни [4]. Тогда все перечисленное наряду с регулярностью тренировок станет ключом к успеху.

Разностороннее развитие силовых качества учащихся обеспечивают такие типовые упражнения, как жим штанги лёжа и стоя, приседание со штангой на плечах, подъём штанги на грудь, подтягивание на перекладине, подъём переворотом, отжимание в упоре лёжа, отжимание в упоре на брусьях, поднимание туловища из положения лёжа и другие виды упражнений.

Развитие силы старшеклассников более результативно осуществляется в работе спортивной секции. Как правило, занятия силовой направленности проводятся два раза в неделю. Секционные занятия обеспечивают большую

преимущество силовой подготовки, чем проводимой на уроках физической культуры.

В основе системы работы как на уроках, так и внеурочное время должна лежать такая методика, которая ведет к последовательному и обоснованному продвижению от начальных до довольно сложных этапов атлетических тренировок, ибо используются комплексы упражнений как для новичков, так и для определенной степени продвинутых, имеющих игровой и в целом спортивный опыт.

Итак, суть системы занятий силовой направленности заключается в увеличении мышечной массы, мощности и скорости, производимых движений, повышении силовых качеств и физической подготовленности в целом, повышении результативности, снижении стресса и напряженности в повседневной жизни. Как отдельное личностное достижение спортсмена является его способность формировать позитивное мнение о себе, воспитание в себе дисциплинированности и усиление мотивации, которые переносятся на все другие сферы жизни.

#### **Список литературы:**

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей. - Киров: КГПИ, 1993. – 121 с.
2. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 2008. – 272 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: Академия, 2010.- 336 с.

УДК 796.015.12

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Данилевская Д.О.**

ассистент

Самарский государственный  
социально-педагогический университет

**Данилевская Е.В.**

учитель физической культуры

Самарский медицинский колледж им. Н.Ляпиной  
Самара, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические особенности скоростно-силовой подготовки легкоатлетов, а именно критерии, факторы, направления средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки. На основании изучения литературы по вопросам скоростно-силовой подготовки легкоатлетов, подробного анализа экспериментальных методик успешного развития скоростно-силовых качеств, а также опроса ведущих тренеров Самарской области по лёгкой атлетике, в статье представлены методические рекомендации для грамотного построения тренировочных занятий. Данные рекомендации будут полезны тренерам, учителям физической культуры, спортсменам и студентам факультетов физической культуры и спорта для повышения эффективности тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, спорт, скоростно-силовые качества, рекомендации, методические особенности тренировок.

## METHODOLOGICAL FEATURES OF SPEED-STRENGTH TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETE

Danilevskaia D.O.

the assistant

Samara State University of Social Sciences and Education

Danilevskaia E.V.

the teacher of physical culture

Samara Medical College N. Lyapina

Samara, Russia

**Abstract.** Improvement of approaches to the development of physical qualities is one of the most discussed issues in the system of purposeful activities for the education of a sports reserve. The main purpose of the article is to describe the methodological features of speed-strength training of track and field athlete. Our article includes, firstly, a review of specialized literature on the development of speed-strength qualities. Secondly, the analysis of experimental methods for the

successful development of speed-strength qualities. In addition, advice from the track and field coaches of the Samara region. The article aims to give methodological recommendations for trainers for the effectiveness of the construction of training sessions. In general, our practical recommendations for the successful development of methods for the development of speed-strength qualities will be useful to coaches, athletes and physical education teachers to improve the effectiveness of the training process.

Keywords: track and field, sports, speed-strength qualities, recommendations, methodological features of training.

В данное время проблема физического развития и специальной физической подготовки детей и подростков рассмотрена достаточно подробно, такие авторы, как В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанский, И.Н. Ворошин, М.В. Ермолаева, В.Г. Никитушкин и другие занимались изучением этого вопроса.

Совершенствование дифференцированных подходов к целенаправленному развитию физических качеств и оздоровлению молодёжи является одним из самых обсуждаемых вопросов по воспитанию спортивного резерва.

Практика показывает, что для плодотворной работы с юными спортсменами тренерам необходимы серьезные знания методических основ подготовки спортсменов высших разрядов и твердые представления о специфических особенностях многолетней подготовки юных спортсменов.

Актуальной до настоящего времени остаётся проблема поиска оптимальных и рациональных решений развития отдельных физических качеств и оптимальных методов повышения результативности за счёт различных средств физической подготовки.

Тренерам необходимы качественные знания методических основ подготовки спортсменов высших разрядов. Они должны чётко представлять особенности многолетней подготовки юных спортсменов, понимать её специфику.

В нашей работе мы постараемся сравнить и произвести теоретический анализ некоторых тренировочных методик по развитию скоростно-силовых способностей, выделить их особенности, найти общие принципы построения методики и проведения педагогического эксперимента и дать практические рекомендации тренерам, учителям физической культуры, спортсменам и студентам факультетов физической культуры и спорта.

С ростом квалификации спортсмена становится необходимым ориентирование на особенности соревновательных нагрузок и деятельности в целом, а в процессе начальной тренировки многие средства силовой подготовки положительно воздействуют на многие компоненты силовых возможностей.

При развитии скоростно-силовой подготовки необходимо большое внимание уделять направлениям методики: скоростное направление, скоростно-силовое направление, силовое направление [1].

Для успешного прироста силы спортсмена необходимо учитывать следующие *факторы*: объем нагрузки; быстрота выполнения силовых упражнений; количество подходов и серий; количество упражнений в подходе и серии; мотивация; величина и характер отдыха; организованность и трудолюбие спортсмена; волевая подготовка спортсмена; систематическое, планомерное и обоснованное использование скоростно-силовых упражнений; количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном); разнообразие комплексов скоростно-силовых упражнений (так как в противном случае наступает стабилизация темпов развития скорости и силы) [2].

При построении каждого тренировочного занятия должны учитываться индивидуальные особенности каждого организма, также необходимо принимать во внимание количество подходов, длительность пауз отдыха, характер упражнений.

Если при выполнении упражнения тренер замечает падение интенсивности, с которой выполнялись лучшие попытки, либо уменьшение амплитуды, падение или замедление ритма и темпа выполнения упражнений, то это показатель того, что подходы и серии данного упражнения необходимо ограничить. Интенсивность выполнения упражнений и объем средств развития специальных скоростно-силовых способностей взаимосвязаны.

Рекомендуемый объем нагрузки при воспитании скоростно-силовых качеств: число повторений в одной серии 5-10 движений; число серий в рамках отдельного занятия 2-4; интервалы активного отдыха между сериями 10-15 мин; число занятий, включающих похожие нагрузки в недельном цикле 1-2.

В начале процесса развития скоростно-силовых способностей упражнения выполняются чаще всего с околопредельной интенсивностью (80-90 %, от максимума на данный период времени). В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо в оптимальных дозах использовать субпредельную (90-95 %) и предельную (100 %) интенсивность. Но важно принимать во внимание, что при систематическом выполнении упражнений с субпредельной интенсивностью объем их начинает уменьшаться.

Применения средств в объеме, равном 100%, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает более «форсированное» достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых способностей, что не всегда создаёт благоприятный эффект для здоровья спортсмена. Такие средства, выполняемые на предельной интенсивности должны использоваться только после, завершения возрастного созревания опорно-двигательного аппарата и учёта анатомо-физиологических характеристик, а также при условиях систематической разносторонней подготовки. [3].

В нашей работе нами были проанализированы многие экспериментальные методики, направленные на развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов, в частности юных спринтеров и прыгунов. При анализе были подмечены некоторые методические принципы построения тренировочного процесса.

Также для более подробного анализа успешного развития скоростно-силовых качеств, а также для методически грамотной разработки научно-обоснованной методики в дополнении нами был проведен опрос ведущих тренеров Самарской области по лёгкой атлетике. В опросе приняли участие следующие тренеры: Белкова О.Н., Белков Г.А., Куляшова М.В.

В ходе опроса нами были учтены научные рекомендации, данные тренерами, для эффективного построения тренировочных занятий. Тренеры рассказали об особенностях скоростно-силовой подготовки, об учёте анатомо-физиологических и возрастных особенностей спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки. Поделились информацией о средствах и методах развития скоростно-силовых качеств, которые они используют в тренировочном процессе. Отметили эффективное процентное соотношение ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки спортсмена. И уделили особое внимание важным методическим правилам во время тренировочного занятия.

В результате изучения литературы по вопросу скоростно-силовой подготовки легкоатлетов, методических особенностях построения тренировки, теоретического анализа экспериментальных методик, а также опроса ведущих тренеров Самарской области, нами были выявлены следующие методические рекомендации, которые необходимо учитывать при составлении экспериментальной методики развития скоростно-силовых качеств.

Но, прежде чем привести практические рекомендации, хотелось бы акцентировать внимание на методических правилах, которые должны контролироваться самим спортсменом во время выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, спортсмену следует:

- понимать, чётко выражать то, какая двигательная задача решается в конкретном упражнении;
- развивать мышечную память, двигательные ощущения и контроль за свободой движений;
- учиться следить за темпом, правильной амплитудой, акцентами проявления максимальных мышечных усилий, отчётливо понимать технику упражнения.
- понимать и уметь оценивать эффект от упражнения, чувствовать и видеть его главное звено;
- не забывать, что главное – это техника выполнения упражнений, повторное исполнение неточных движений не только вредит спортсмену, но и может привести к нежелательным последствиям.

Практические рекомендации для разработки научно-обоснованной методики.

- при построении тренировочных занятий, необходимо учитывать, что тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, особенно если он был достигнутым этим же средством;
- средства, применяемые в тренировочном процессе должны обеспечивать эффективность тренирующего эффекта;

- в процессе скоростно-силовой подготовки необходимо использовать как упражнения целостного, так и локального воздействия;
- при выборе содержания и определении методики занятий, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма занимающегося, а также уровень его физической подготовленности;
- «не гнаться» за результатом с помощью «форсированного» достижения наивысших показателей развития скоростно-силовых качеств;
- осуществлять необходимые восстановительные мероприятия на основе использования вариации режимов двигательной активности в паузах между выполнениями тренировочных нагрузок и в заключительной части занятий;
- использовать эстафеты, подвижные и спортивные игры, а не только строго регламентированные упражнения, которые утомляют своей монотонностью;
- применять в тренировочном процессе различные методы развития скоростно-силовых качеств (метод статодинамического и вариативного воздействия, повторный метод, метод строго регламентированного упражнения, метод максимальных, статических (изометрических), непредельных, динамических усилий, а также «ударный», круговой и игровой методы);
- использовать разнообразные средства и упражнения развития скоростно-силовых качеств, варьировать средства на тренировочных занятиях (с преодолением веса собственного тела, с использованием влияния внешней среды, с дополнительными отягощениями в беге и в прыжковых упражнениях, с преодолением внешних сопротивлений с помощью партнёра и отягощений различного веса).

В ходе исследования было выявлено, что для успешной организации стимулируемого развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов целесообразно использовать различные научно-обоснованные методики, включающие в себя разнообразные методы и средства развития скоростно-силовых качеств. Помнить, что успешное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств достигаются только тогда, когда тренер знает особенности построения тренировочного процесса, конкретные требования и характеристики движений, учитывает анатомо-физиологические особенности занимающихся, а также опыт других выдающихся тренеров, умеет правильно и грамотно распределять нагрузку и варьировать средства и методы развития физических качеств.

Эффективность тренировочного процесса зависит от грамотно построенного тренировочного занятия, а также от комплекса условий и факторов. При развитии скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться определённых принципов построения тренировочного занятия, а также правильного выбора средств и методов их развития.

### **Список литературы:**

1. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск:

Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

2. Данилевская Д.О., Волкова К.Р., Кашафутдинов В.Р., Коржева А.Г. Подготовка к сдаче норм ГТО средствами «CrossFit»: учебно-методическое пособие / Д.О. Данилевская, К.Р. Волкова, В.Р. Кашафутдинов, А.Г. Коржева. – Казань: Казанский университет, 2021. – 63 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев; – М., 2010. – 304 с.

4. Никитушкин В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 40-41.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.413

## МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ

**Дарданова Н.А.**

к.п.н., доцент

Смоленский государственный университет спорта

Смоленск, Россия

**Аннотация.** В статье описывается внедрения в тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой миофасциального релиза как средство снижения перетренированности, восстановления мышц за счет улучшения кровообращения и питания рабочей зоны, активации работы центральной нервной системы, которая начинает посылать дополнительные сигналы на расслабление мышц и фасций.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, девочки 8-9 лет, миофасциальный релиз.

## MYOFASCIAL RELEASE IN SPORTS TRAINING OF GYMNASTS 8-9 YEARS

N.A. Dardanova

Ph.D., Associate Professor

Smolensk State University of Sports

Smolensk, Russia

**Abstract.** The article describes the introduction into the training process of girls 8-9 years old, engaged in artistic gymnastics of myofascial release as a means of reducing overtraining, restoring muscles by improving blood circulation and nutrition of the working zone, activating the work of the central nervous system, which begins to send additional signals to relax muscles and fascia.

**Keywords:** gymnastics, girls 8-9 years old, myofascial release.

**Актуальность исследования.** При большом количестве современного и разнообразного инвентаря и оборудования гимнасткам не интересны общедоступные средства и методы тренировочного процесса. Перед тренером, в свою очередь, стоит наиболее важная задача, повышение спортивного результата с низким процентом травматичности. Условия соревнований по спортивной гимнастике каждый раз диктуют свои требования. Часто уровень общей и специальной физической подготовленности гимнасток не удовлетворяет потребностям тренера, что приводит к повышению травматизма, как в условиях тренировочного процесса, так и на соревнованиях.

Миофасциальный релиз (МФР) – это мягкая мануальная техника, суть которой заключается в снятии излишнего напряжения мышечных зажимов,

основная цель которой расслабить мышцы и связочный аппарат путем воздействия на фасцию (соединительно-тканную оболочку мышцы) с помощью особого сочетания движений и их последовательностей [5, 6]. На данном этапе развития спорта МФР активно применяется в спортивной подготовке, так как он позволяет скорректировать мышечную разбалансировку, восстанавливая недостаточную циркуляцию крови в местах воздействий, улучшая качество движений и уменьшает болевой синдром [2, 4], однако исследований его применения в подготовке гимнасток 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, недостаточно.

**Цель исследования:** изучить применение миофасциального релиза в спортивной тренировке юных гимнасток 8-9 лет.

**Методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогические наблюдения, анализ карт диспансерного осмотра, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** На основе анализа научно-методической литературы установлено, что миофасциальный релиз – это относительно новое направление, направленное на улучшение состояния мышц, основана на воздействии массажным роллом или мячом на скелетную мышцу, которая активно работает в процессе тренировки. Мышца состоит из миофибрилл и в состоянии покоя мягкая на ощупь. Но в результате перетренированности, недостаточного времени на восстановление в мышце появляется боль, возникает спазм, при надавливании она становится твердой. При этом такая проблема может стать хронической, когда фасциальные оболочки мышц не успевают восстановиться после тренировочной работы и стереотип травмирующего движения становится устойчивым, повышая травматизм. Такое состояние в 1941 г. доктор Д. Трэвелл описал как «триггерная (болевая) точка». Обычно диаметр триггера – не больше 1 см. А МФР – это тот вид расслабления, который может решить проблему болевых точек [1, 3].

Также установлено, что в спортивной гимнастике наиболее важными физическими качествами являются координация и гибкость. При этом слабая гибкость затрудняет координацию движения человека, так как ограничивается максимальное движение и размах различных звеньев тела. По данным Н.Е. Ушаковой (2020) в системе спортивной подготовке гимнасток на растягивание и расслабление мышц положительно влияют средства миофасциального релиза, выполняющие с использованием специального оборудования.

Поэтому авторами работы были разработаны комплексы упражнений миофасциального релиза для девочек 8-9 лет, которые были внедрены в тренировочный процесс. В эксперименте участвовали 15 девочек 8-9 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой в КСШ «СГУС» г. Смоленска. Педагогический эксперимент длился один год. Примерные упражнения представлены на рисунке 1. Упражнения выполнялись под руководством тренера по фитнесу (специалиста по МФР).

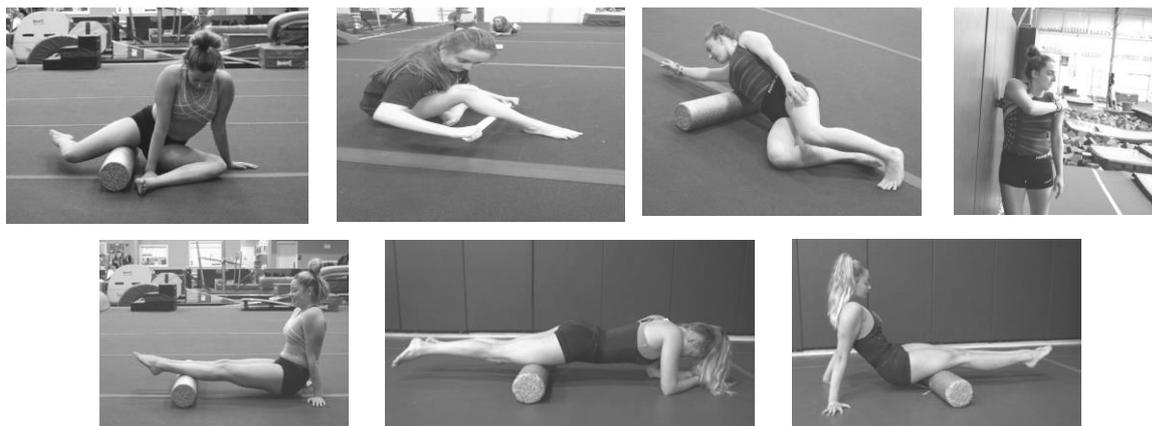


Рисунок 1 – Примерные упражнения МФР  
в тренировочном процессе гимнасток 8-9 лет

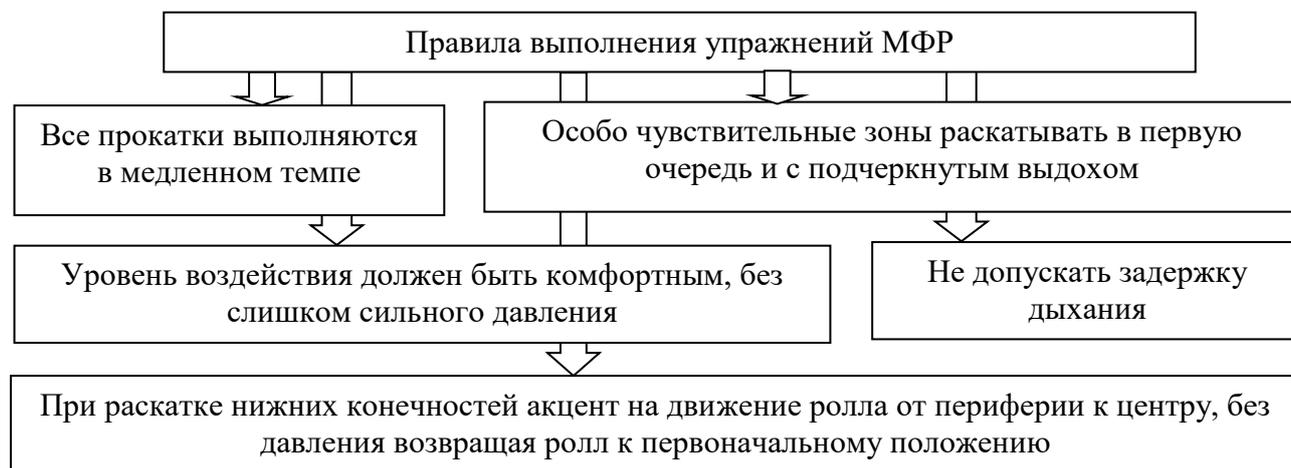
Отметим, что упражнения МФР применялись во всех частях тренировочного занятия в следующем процентном соотношении: 35 % от всех средств заключительной части тренировки, 20 % в подготовительной и только 5 % – в основной части (при необходимости). Такое распределение обосновано улучшением циркуляции в тканях с целью восстановления, уменьшения чувства скованности и снижения болевого синдрома в конце тренировочного занятия, и в качестве средства для растяжки мышц в подготовительной.

Для выполнения упражнений МФР использовали в основном мягкие роллы с гладкой поверхностью разных диаметров и теннисный мяч. Основными техниками МФР при занятиях с гимнастками являлись:

- удержание на триггерной точке и расслабление (небольшая компрессия и снятие давления);
- медленное прокатывание триггерных точек;
- медленная прокатка совмещается с активным движением в суставе (артикуляция);
- медленная прокатка совмещается с ротацией в том или ином суставе.

Время выполнения каждого упражнения: от 30 сек до 1 мин в каждой триггерной точке.

Все упражнения МФР девочки выполняли с учетом следующих правил, представленных на рисунке 2.



## Рисунок 2 – Правила выполнения упражнений миофасциального релиза

В ходе применения упражнений МФР гимнастками установлено, что у 62% гимнасток снизился процент получения травм в процессе тренировок. Наибольшее снижение травм наблюдалось в плечевом (на 62,5%), локтевом (на 66,7%) и лучезапясном (на 54,5%) суставах, стопе (61,2%) и голени (44,5%). Данный факт был отмечен не только тренерами, но и гимнастками.

Отметим, что в ходе педагогических наблюдений и опроса тренеров, выявлено, что гимнастки, использующие МФР в процессе тренировочных занятий систематически, опираясь на ощущения скованности, выполняли больший объем тренировочной работы, за счет быстрого восстановления и лучшего проявления координации движений и гибкости.

Таким образом, упражнения миофасциального релиза оказывают положительное влияние на восстановительные процессы девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, показатели развития их координации движений и гибкости, тем самым повышая эффективность тренировочного процесса в целом.

### Список литературы:

1. Григорьева, Е.В. Особенности методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях / Е.В. Григорьева, В.В. Горелик // Наука и образование: новое время. – 2017. – № 3 (20). – С. 1–5.
2. Ключинская, Т.Н. Опыт применения миофасциального релиза как средство восстановления после физических нагрузок в художественной гимнастике / Т.Н. Ключинская, А.А. Харинцева, Е.А. Нилогова // XXI век – время молодых: сборник студенческого научного общества ПГГПУ (статьи магистрантов, аспирантов и молодых ученых). Редколлегия: И.Н. Власова, Н.С. Батуева. – Пермь, 2021. – С. 85-92.
3. Лопатин И.В. Работа с триггерными точками. Расслабляем мышцы, избавляемся от боли. – М.: Вектор, 2015. – 160 с.
4. Рукавишников, В.С. Применение технологии миофасциального релиза в процессе силовой тренировки // Постулат. – 2018. – № 12-1 (38). – 26 с.
5. Смирнова, Е.В. Что такое миофасциальный релиз и почему это фитнес будущего [Электронный ресурс]. – URL: <https://bazaar.ru/beauty/health/chtotakoe-miofascialnyu-reliz-i-pochemu-eto-fitness-budushchego/> (дата обращения: 05.10.2022).
6. Ушакова, Н.Е. Методика миофасциального релиза в спортивной подготовке гимнасток 15-17 лет / Н.Е. Ушакова, Л.А. Коновалова // Наука и инновации – современные концепции: сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума. Отв. редактор Д.Р. Хисматуллин. – 2020. – С. 182-184.

УДК 796.412.2

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**Дарданова Н.А.**

к.п.н., доцент

**Мартынова М.Н.**

магистрант

Смоленский государственный университет спорта  
Смоленск, Россия

**Аннотация.** В статье описывается процесс внедрения в тренировочный процесс экспериментальной методики на основе направленного воздействия на технику владения предметами, которая оказала положительное влияние на координационную подготовленность гимнасток 8-10 лет и на технику владения предметами, повышении их соревновательного результата.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, девочки 8-10 лет, координационные способности.

## METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES OF GIRLS 8-10 YEARS OLD ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

N.A. Dardanova

Ph.D., Associate Professor

M.N. Martynova

master's student

Smolensk State University of Sports  
Smolensk, Russia

**Abstract.** The article describes the process of introducing an experimental technique into the training process based on a directed impact on the technique of mastery of objects, which had a positive impact on the coordination training of gymnasts for 8-10 years and on the technique of mastery of objects, increasing their competitive result.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, girls 8-10 years old, coordination abilities.

**Актуальность исследования.** Высокий рейтинг отечественной художественной гимнастики, сохраняющийся на всём протяжении существования этого вида спорта, объясняется наличием у спортсменок сверхсложных композиций. Необходимо подчеркнуть насыщенность соревновательных упражнений художественной гимнастики большим количеством элементов технической сложности из различных структурных групп, связанных координационной сложностью [4]. Особое значение в художественной гимнастике играет работа с предметами, которые связаны с проявлением быстроты, концентрацией внимания, и динамической точности движений, что связано с переключением внимания, и управлением движениями [1].

В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по трем-четырем видам многоборья. В течение одного-двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами одновременно в двух руках, отличающимися друг от друга многими характеристиками, техникой владения. Поэтому развитие координационных способностей приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса [5].

Постоянный прогресс в развитии художественной гимнастики ставит всё более сложные задачи по созданию виртуозных и оригинальных композиций, требующих разносторонней подготовки гимнасток, постоянного поиска новых эффективных методов, гарантирующих высокое качество реализации сложнокоординационных действий, повышения уровня координационных способностей до максимально возможной степени совершенства [2, 3], что подтверждает актуальность исследования.

**Цель исследования:** изучить влияние методики развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на основе направленного воздействия на технику владения предметами.

**Методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, опрос (анкетирование), педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, анализ электронных соревновательных карточек, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** На этапе формирующего эксперимента была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс гимнасток 8-10 лет методика развития координационных способностей, суть которой заключается в следующих положениях (рисунок 1):

1. Использование разработанных комплексов на развитие координационных способностей, основу которых составили упражнения художественной гимнастики с предметами 3 уровней сложности (низкий, средний, высокий). Комплексы были включены в основную часть тренировочного занятия. В разработанных комплексах использовался один или одновременно 2 предмета в разных руках: в первый комплекс вошли упражнения без предмета (низкий уровень сложности); второй комплекс, включал в себя, упражнения на координацию, с одним из предметов художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч) средний уровень сложности; третий комплекс состоял из упражнений на развитие координационных способностей с двумя одинаковыми или разными предметами художественной гимнастики (высокий уровень сложности).

2. Последовательность обучения выполнения разработанных комплексов упражнений в три этапа: формирование умения выполнять движение с одним предметом (главное качество, а не результат); переход умения в навык (главное объем работы), за счет переменных движений (симметрично правой и левой рукой с двумя предметами); развитие координационных способностей

посредством ранее изученных движений (главное интенсивность) за счет применения метода сопряженного воздействия.

3. Использование следующих методов развития координационных способностей как основных в учебно-тренировочном процессе на всех этапах подготовки: повторный и игровой при выполнении первого комплекса упражнений в общеподготовительном периоде; переменный и соревновательный при выполнении второго комплекса упражнений в специально-подготовительном периоде; метод зеркального исполнения и необычных исходных положений при выполнении третьего комплекса упражнений в предсоревновательном периоде.

4. Проведение специализированного тестирования каждые три месяца, позволяющее выявить индивидуальные особенности проявления координационных способностей юных гимнасток.

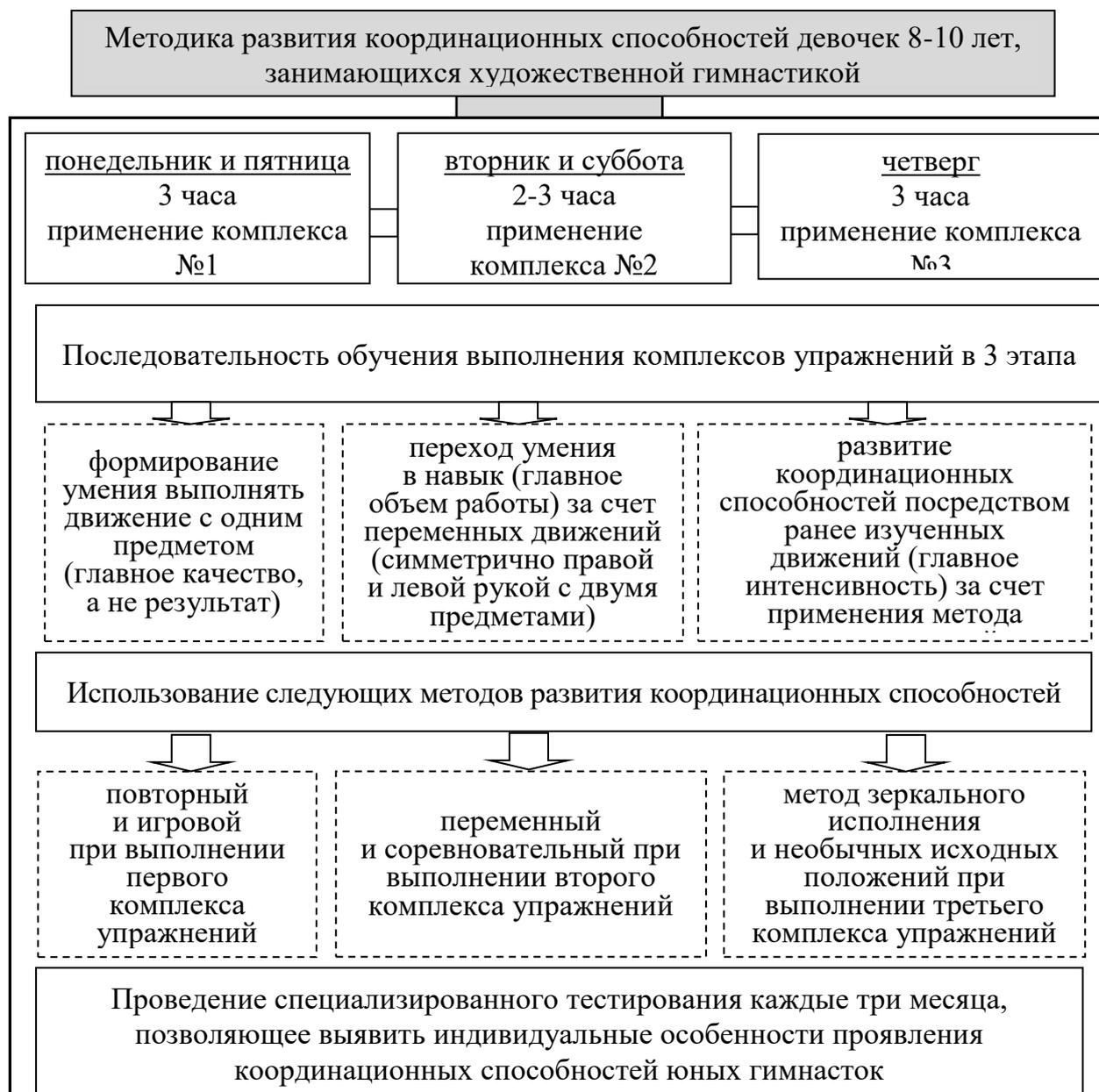


Рисунок 1 – Методика развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Экспериментальным путем доказана эффективность методики развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Показатели координационных способностей выросли как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели результатов контрольно-педагогических испытаний юных гимнасток после эксперимента ( $M \pm m$ )

| Контрольно-педагогические испытания        | Экспериментальная группа (n=20) | Контрольная группа (n=20) | t/p        |
|--|---------------------------------|---------------------------|------------|
| Равновесие, правая нога (с)                | 12,9±0,36                       | 11,02±0,12                | 5,2/<0,05  |
| Равновесие, левая нога (с)                 | 11,0±0,16                       | 10,18±0,07                | 1,39/<0,05 |
| Прыжки через скакалку за 10 с (кол-во раз) | 35,03±1,05                      | 30,2±0,7                  | 0,57/<0,05 |
| Упр. с мячом правая рука (кол-во раз)      | 59,3±2,13                       | 40,85±1,25                | 1,86/<0,05 |
| Упр. с мячом левая рука (кол-во раз)       | 43,4±0,92                       | 38,15±0,7                 | 1,45/<0,05 |
| Цапля с обручем, с                         | 2,31±0,11                       | 1,63±0,08                 | 0,47/<0,05 |
| Ориентирование в пространстве, с           | 2,40±0,13                       | 2,81±0,12                 | 1,5/<0,05  |
| Челночный бег с булавой, с                 | 5,32±1,02                       | 5,91±0,07                 | 1,9/<0,05  |

Сравнительный анализ показал, что в экспериментальной группе тест на статическое равновесие выше, чем у контрольной на 13,2% на правой ноге; на 4,3% на левой ноге. В тесте на координацию движений с предметом скакалка в экспериментальной группе выше на 17%, а в тесте на координацию движений с предметом мяч экспериментальная группа так же показала высокие результаты, разница между группами 31,1% – правая рука; 8,1% – левая рука. Гимнастки экспериментальной группы на 37% лучше представительниц контрольной выполнили тест «цапля с обручем», тест на ориентирование в пространстве на 23,5 % и «челночный бег» на 6,9 % соответственно.

Таким образом, использование разработанной методики развития координационных способностей с использованием одновременно одинаковых и разных предметов художественной гимнастики с разными уровнями сложности способствуют повышению показателей координационных способностей: быстроты реакции, ориентации в пространстве и устойчивости во время равновесий; а так же совершенствованию технике работы с предметом.

### **Список литературы:**

1. Глухова, М.Е. Развитие координационных способностей у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой / М.Е. Глухова, М.В. Андриенко // Педагогическое образование на Алтае. – 2021. – № 2. – С. 63-66.
2. Дарданова, Н.А. Общая физическая подготовка девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой на основе средств фитнеса / Н.А. Дарданова, Ю.А. Дяконидзе, А.С. Коржакова // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России. Сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 149-154.
3. Ключинская, Т. Н. Применение предметов художественной гимнастики для развития координационных способностей / Т. Н. Ключинская, В. Е. Пигасова // Сборник физическая культура, спорт, туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – 2016. – С. 176 – 180.
4. Селезнева, А.С. Развитие координационных способностей у юных гимнасток / А.С. Селезнева // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Под редакцией Л.В. Кашицыной. – Саратов, 2016. – С. 113-115.
5. Семенова, Д.О. Воспитание координационных способностей у гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки / Д.О. Семенова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. XI международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 276-280.

УДК 376.016:796+796.012.2

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

**Дворянинова Е.В.**

к.п.н., доцент

**Филиппова А.В.**

студент

Белорусский государственный  
университет физической культуры  
Минск, Беларусь

**Аннотация.** В статье представлены данные о коррекционно-развивающей программе для развития координации движений у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

**Ключевые слова:** координация движений, дети, нарушение зрения.

### DEVELOPMENT OF MOVEMENT COORDINATION IN CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Dvoryaninova E.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor

Filippova A.V.

student

Belarusian State University of Physical Culture  
Minsk, Belarus

**Annotation.** The article presents data on a correctional and developmental program for the development of motor coordination in children 8-9 years old with visual impairment.

**Keywords:** coordination of movements, children, visual impairment.

**Введение (актуальность).** Во всем мире около 2,2 млрд человек страдают нарушением ближнего или дальнего зрения. По меньшей мере у 1 млрд из них, т.е. почти у половины, нарушение зрения можно было предотвратить или еще можно скорректировать. Из них 19 миллионов детей имеют нарушения зрения [1].

Зрение – мощный источник информации, которая через зрительный анализатор поступает из окружающей среды человека в мозг. Нарушение функций зрения приводит к отклонениям в физическом и психическом развитии ребенка. С помощью зрения ребенок взаимодействует с социальной средой. У детей с нарушением зрения возникают трудности в общении, передвижении, обучении.

В настоящее время увеличивается частота встречаемости различных врожденных и приобретенных патологий зрения у детей. Однако эффективных методик адаптивной физической культуры для коррекции данных нарушений на данный момент совсем мало.

Цель работы – изучить влияние коррекционно-развивающей программы на развитие координации движений у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить развитие координации движений и функциональное состояние у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие координации движений у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

3. Оценить динамику показателей развития координации движений и функциональное состояние под воздействием коррекционно-развивающей программы у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

**Методы исследования.** В процессе работы использовались следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование развития координации движений;
4. Функциональные пробы;
5. Метод математической статистики.

Педагогический эксперимент был разделен на три этапа:

1. Первичное тестирование координации движений и функционального состояния детей 8-9 лет с нарушением зрения;

2. Применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе;

3. Контрольное тестирование координации движений и функционального состояния.

Для тестирования координации движений были использованы следующие тесты: «Бросок мяча в обруч»; «Бросок кольца на треугольную стойку»; «Коснуться кончика носа и мочки уха»; «Прыжок вверх по хлопку»; «Остановка по хлопку».

Для оценки функционального состояния использовались следующие функциональные пробы:

Ортостатическая проба:

Цель – оценка функционирования симпатического отдела ВНС и регуляции периферического кровообращения.

Методика: в положении лежа измерить ЧСС за 1 минуту. Затем медленно встать и в положении стоя повторно измерить ЧСС за 15 секунд и рассчитать ЧСС за 1 минуту. После этого определяется разница между ЧСС в положении стоя и лежа и по величине прироста ЧСС за 1 минуту оценивается функциональное состояние (тонус) симпатического отдела ВНС.

Проба Штанге:

Цель: оценка функционального состояния дыхательной системы.

Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная школа №188 г. Минска». Были сформированы 2 однородные по составу группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе было по 8 человек.

Таблица 1 – Содержание коррекционно-развивающей программы  
 в контрольной и экспериментальной группах

| Экспериментальная группа   | Контрольная группа  |
|--|---|
| 1. Урок ФК (2 раза в неделю по 45 минут):<br>1.1. Специальные упражнения на развитие координации движений;<br>1.2. Подвижные игры и эстафеты;<br>2. Дополнительные занятия (2 раза в неделю по 20 минут):<br>2.1. Упражнения с массажными роллами. | 1. Урок ФК (2 раза в неделю по 45 минут):<br>1.1. Специальные упражнения на развитие координации движений;<br>1.2. Подвижные игры и эстафеты;<br>2. Дополнительные занятия (2 раза в неделю по 20 минут):<br>2.1. Специальные упражнения на расслабление. |

У детей экспериментальной группы совместно с детьми контрольной группы 2 раза в неделю по 45 минут проводился урок физической культуры по программе специальной школы, которая состоит из общеразвивающих и специальных упражнений, подвижных игр и эстафет. Дополнительные занятия у детей экспериментальной группы проводились по разработанной нами коррекционно-развивающей программы с массажными роллами 2 раза в неделю по 20 минут. Целью которых являлось расслабление мышц. В контрольной группе также были включены дополнительные занятия для уравнивания объема и интенсивности нагрузки. Задачи дополнительного занятия были такие же, как в экспериментальной группе, но для их решения использовались традиционные средства – упражнения на расслабление.

Таблица 2 – Средства и формы адаптивной физической культуры,  
 используемые в экспериментальной группе

| Средства                        | Коррекционная направленность                                    | Двигательные действия  |
|---------------------------------|---|--|
| Специальные упражнения          | Развитие координации движений.                                  | Упражнения на согласованность движений, разных частей тела.  |
| Подвижные игры и эстафеты       | Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса. | «Ногой по мячу», «Привет на столет», «Совушки», «Удочка», «Пожарные на учении», «Кот и воробушки», «Секретное донесение», «Горячий мяч», «Два барана», «Гонка мячей по кругу», «Передача мячей». |
| Упражнения с массажными роллами | Расслабление мышц.  | Массаж икроножных мышц, задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, ягодичных мышц.  |

У детей с нарушением зрения наблюдается гипертонус мышц – патологическое состояние, при котором наблюдается повышенное сопротивление мышц при выполнении любых пассивных движений, в период расслабленности и покоя мышечные волокна остаются напряженными. Повышенный мышечный тонус создает препятствие и для выполнения произвольных движений.

Цель занятий с массажными роллами: способствовать расслаблению мышц, улучшению кровообращения, повышению эластичности мышц.

На дополнительных занятиях использовались следующие упражнения с массажными роллами: массаж икроножных мышц, задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, ягодичных мышц.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведения цикла коррекционно-развивающей программы наблюдается динамика показателей (в %).

Результаты теста «Бросок мяча в обруч» в экспериментальной группе улучшились на 39%, в то время как в контрольной группе – на 6%.

Результаты теста «Бросок кольца на треугольную стойку» в экспериментальной группе улучшились на 45%, в контрольной группе – на 10%.

Результаты теста «Коснуться кончика носа и мочки уха» в экспериментальной группе улучшились на 70%, в то время как в контрольной группе – на 33%.

Результаты теста «Прыжок вверх по хлопку» в экспериментальной группе улучшились на 31%, в контрольной группе – не изменились.

Результаты теста «Остановка по хлопку» в экспериментальной группе улучшились на 33%, в то время как в контрольной группе – на 8%.

Показатели ортостатической пробы после проведения цикла занятий улучшились в двух группах на 1%.

Показатели пробы Штанге после проведения цикла занятий в экспериментальной группе улучшились на 6%, в то время как в контрольной группе – на 1%.

Между результатами всех контрольных тестов у контрольной и экспериментальной групп различия в показателях развития координации движений статистически достоверны. По результатам экспериментальной группы виден хороший прирост показателей развития координации движений.

Таким образом, можно сделать вывод, что, разработанная нами коррекционно-развивающая программа, является эффективной для развития координации движений у детей с нарушением зрения.

**Выводы.** Изучив развитие координации движений и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, было установлено, что у детей 8-9 лет с нарушением зрения все изучаемые данные не соответствуют нормативным показателям, характерным для данного возраста.

Нами была разработана КРП для детей 8-9 лет с нарушением зрения, которая включала: урок ФК 2 раза в неделю по 45 минут, в который входили специальные упражнения на развитие координации движений, подвижные игры и эстафеты; дополнительное занятие – использование упражнений с массажными роллами с целью расслабления мышц.

После применения КРП уровень координации движений в ЭГ улучшился по сравнению с исходным на 43,6%, а по сравнению с КГ – на 32,2%. Функциональные показатели в ЭГ улучшились по сравнению с исходными на 3,5%, а по сравнению с КГ – на 2,5%. Это свидетельствует о том, что КРП, разработанная нами, является более эффективной, чем программа, используемая в школе №188 для детей с нарушением зрения, и может быть рекомендована для применения коррекции координации движений. Эффективность подтверждена.

### Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>

УДК 159.9.07

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Джумаева Р.А.

к.э.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Стрессовые реакции студентов во время сессии оказывают существенное влияние на качество жизни молодых людей и на их работоспособность. Студентам для снижения тревожности вовремя экзаменов необходимо применять методики, направленные на повышение стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** стресс, стрессовые реакции, профилактика стресса, экзамен, учебный процесс.

## PSYCHOEMOTIONAL STRESS IN STUDENTS DURING THE EXAMINATION PERIOD

Dzhumaeva R.A.

Ph.D., Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article considers the issues of the psycho-emotional state of students during the examination session. Students' stress responses during the session have a significant impact on young people's quality of life and performance. To reduce anxiety in time for exams, students need to use methods aimed at increasing stress resistance.

**Keywords:** stress, stress reactions, stress prevention, exam, educational process.

**Актуальность.** Современные проблемы в области организации учебного процесса и его последствий не перестают быть актуальными. Сегодня в среде медиков, психологов, педагогов возрастает интерес к проблеме изучения причин возникновения психологического стресса и форм проявления стрессовых реакций в период обучения, особенно в экзаменационный период. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение и анализируется в психологическом, педагогическом и во многих других аспектах.

В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в

сессионный период, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима [1].

Главная проблема, на наш взгляд, заключается в том, что студенты испытывают существенное влияние стресса особенно в сессионный период, в процессе подготовки и сдачи экзаменов, предусмотренный учебным процессом в вузе. Данное положение создает угрозу психологическому здоровью студентов, способствует демотивации к процессу обучения, снижает уровень самореализации и успеваемости в учебной деятельности, а значит, оказывает влияние на качество жизни молодых людей.

Как показывает практика, в настоящее время недостаточно полно исследованы теоретические аспекты и практические технологии снижения проявлений стрессовых реакций на протяжении всего учебного процесса.

Несмотря на большое количество экспериментальных, эмпирических и теоретических исследований психологического стресса и стрессовых реакций, концептуальная разработка этого понятия в современной литературе до сих пор остается недостаточно разработанной. Так же хочется отметить тот факт, что каждый Вуз, каждое направление обучения имеет свою специфику в плане организации учебного процесса, используемых методик обучения, а также объема учебного материала, которые студент должен освоить в процессе обучения [2].

Целью исследования является изучение особенностей проявления стрессовых реакций у студентов во время подготовки и сдачи экзаменов и их влияние на качество жизни молодых людей.

В качестве методик исследования выступили:

1. Тест на учебный стресс (Авторская разработка Ю.В. Щербатых);
2. Тест на самооценку тревожности (Ч. Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина).

В выборку вошли 60 человек. Это студенты 2 курса, возраст: 20 – 21 год.

Эмоциональное напряжение у студентов начинается по крайней мере за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельствует о том, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, т.е. функциональное заболевание нервной системы. Тогда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Все выше сказанное отражается на качестве жизни студентов и формирует серьезные проблемы в будущем.

Нами было проведено анкетирование по методике Ю.В. Щербатых, которая предназначена для исследования дисгармоничного состояния в ситуации стресса, выявления динамики адаптации к стрессам в период экзаменационных сессий [3]. Для получения объективного результата в исследовании так же использовали методику диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилберга – Ю. Ханина, которая является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как

личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности).

Среди наиболее актуальных причин возникновения стресса у студентов были отмечены: строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, разочарование в профессии. Страх перед будущим, проблемы в личной жизни отмечаются у студентов, которые учатся на «хорошо», для тех, кто учится на «отлично», этот аспект не вызывает больших переживаний. Меньше всего студентов волнует проблема совместного проживания с другими студентами, конфликт в группе (можно сделать вывод о том, что учебные группы дружные). Средний показатель экзаменационного волнения в исследуемой группе составил 8,5, данный показатель указывает на то, что студенты в целом волнуются в пределах выше нормы.

Было так же установлено, что уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы:

1. Значительно уменьшился – 0 студентов (0 %);
2. Незначительно уменьшился – 0 студентов (0 %);
3. Не изменился у 15 студентов (25 %);
4. Незначительно возрос у 35 студентов (58,3%);
5. Значительно увеличился у 10 студентов (16,7%).

Исследование показало, что во время сессии у студентов усиливаются головные боли, учащенное сердцебиение, особенно у девушек, возникают проблемы с ЖКТ, но в основном у девушек, которые учатся на «хорошо», рисунок 1.

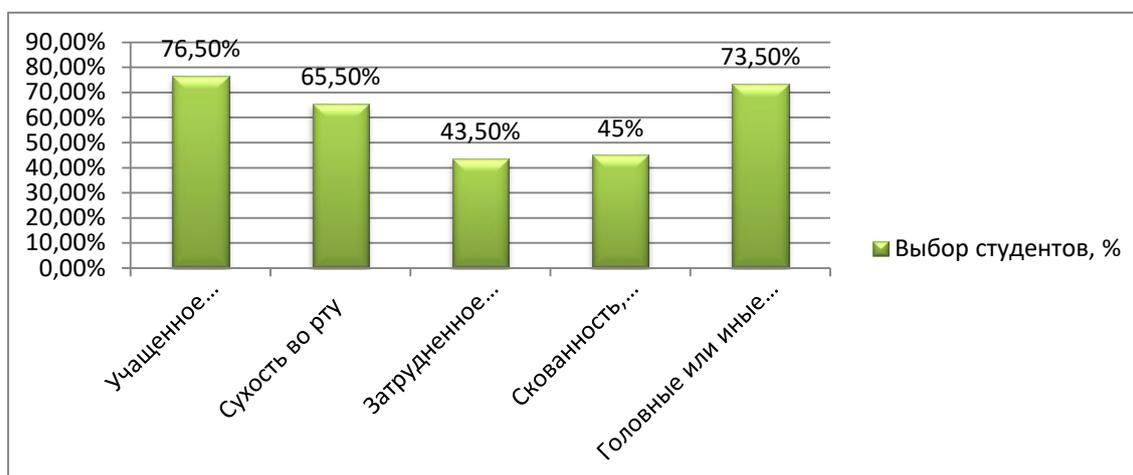


Рисунок 1 – Признаки проявления стресса у студентов

Проявляется стресс в группе в основном на психологическом уровне, что сказывается на работоспособности студентов (она снижается), плохом сне, нехватке времени. Биологические признаки проявления стресса у большинства студентов присутствуют в малых количествах. Можно сделать вывод о хорошем показателе здоровья студентов в группе.

Полученные данные говорят о том, что довольно большое количество студентов имеют умеренный уровень тревожности. Но у студентов «хорошистов» уровень тревожности выражен гораздо сильнее, чем у студентов-отличников.

Низкотревожные студенты не склонны или мало подвержены действию потенциально угрожающих для них и их самооценки ситуаций. И, хотя у них в отдельных случаях и может возникнуть ситуативная тревога, такая вероятность у них невелика. Для них оценка, соревнование с другими не являются сильными стрессорами, особенно, если они хорошо готовы к выполнению задачи.

Напротив, высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке, самоуважению в достаточно широком наборе ситуаций. В этих случаях вероятность появления у них повышенной ситуативной тревоги достаточно велика. Для высоко тревожных студентов излишне подчеркивать значимость предстоящей деятельности, требовать категорически высокого результата, выражать сомнение в их возможностях. Высокая тревожность, как правило, связана с низкой самооценкой, высокой чувствительностью и ранимостью.

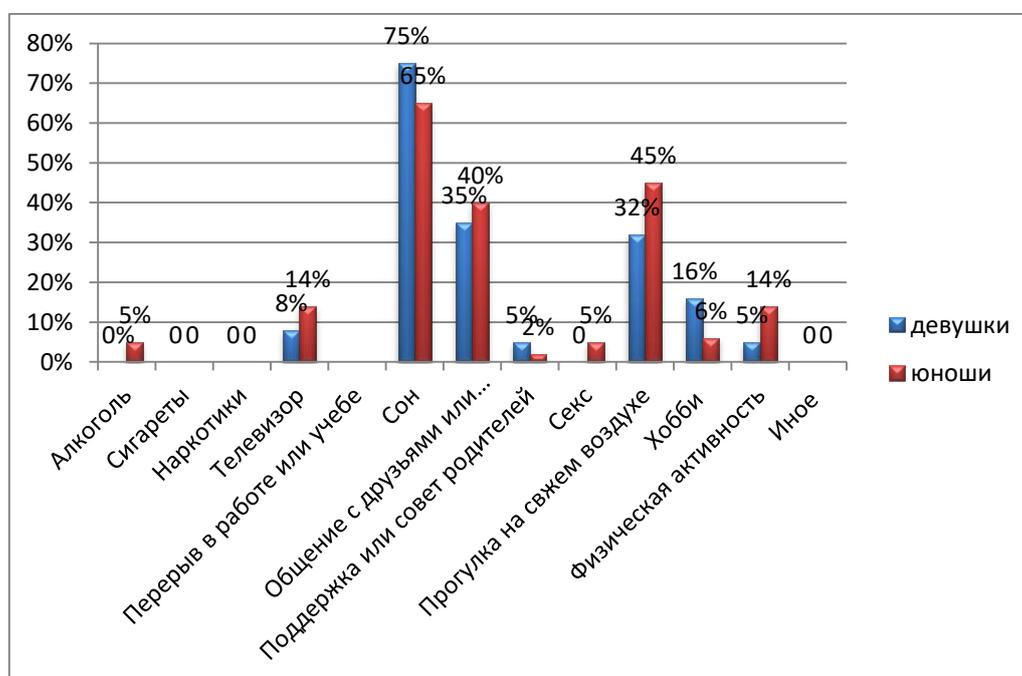


Рисунок 2 – Приемы снятия стресса

На рисунке 2, показаны основные способы снятия стресса. Студенты отмечают следующие, часто используемые способы снятия стресса: сон (используют 75% опрошенных девушек и 65% юношей), общение с друзьями (35% опрошенных девушек и 40% юношей, прогулка на свежем воздухе (32% опрошенных девушек и 45% юношей). Радует то, что алкоголь, сигареты, наркотики в качестве формы снятия стресса нашими студентами практически не используются.

Кроме того, проведенное исследование показало, что:

1. У студентов повышается степень тревожности по мере приближения к экзаменационной сессии.

2. Общее эмоциональное состояние у студентов приобретает негативный оттенок, что снижает работоспособность и качество жизни.

3. Студентам для снижения тревожности в экзаменационный период необходимо применять методики, направленные на повышение стрессоустойчивости.

Существует множество методов борьбы со стрессом. Можно предложить наиболее распространенные, к которым может прибегнуть любой современный студент.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом.

2. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

3. Непродолжительные, но регулярные прогулки на свежем воздухе.

4. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

5. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

6. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон.

7. Занятия спортом, для снятия накопившегося напряжения (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

Итак, стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. Можно много говорить о том, что современное общество очень тревожно и напряжено само по себе в связи с событиями последних трех лет, но нельзя снимать с себя личную ответственность за то, что происходит с нами. Поэтому, от самого студента так же зависит, каким будет его образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

### **Список литературы:**

1. Джумаева Р.А. Роль и значение дополнительного профессионального образования в формировании открытого образовательного пространства / Р.А. Джумаева Кадровое обеспечение инновационных процессов в экономике и образовании России. – IX Всерос. конференция и Всерос. Форум по дополнительному образованию. – Казань: Центр инновационных технологий, 2008. – 556с.

2. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых // Здравоохранение Российской Федерации. 2011, №4, С.38-39.

3. Щербатых Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов / Ю.В. Щербатых // Профилактика правонарушений в студенческой среде. Воронеж: ВГПУ, 2013. С.105-107.

УДК 37.037.1

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ

**Домнин К.А.**  
студент 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В ходе изучения литературных источников, мы выделили основные методики обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет, которые положительно влияют на физические и технические способности.

**Ключевые слова:** методика обучения, игра баскетбол, обучающиеся 10-11 лет, навыки игры в баскетбол.

## TRAINING IN BASKETBALL SKILLS FOR STUDENTS AGED 10-11

Domnin K.A. student 9281 gr.

Supervisor – Cand. ped. sciences, associate professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Annotation.** In the course of studying literary sources, we identified the main methods of teaching basketball skills to students aged 10-11, which have a positive effect on physical and technical abilities.

**Keywords:** teaching methodology, basketball game, students aged 10-11, basketball skills.

**Актуальность исследования.** Одна из самых популярных игр в общеобразовательных учреждениях у обучающихся 10-11 лет является баскетбол.

Баскетбол – игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью и технико-тактическим мастерством. Каждый, кто занимается баскетболом, должен уметь делать передачи в движении, передачи в прыжке, а также ведение мяча и быстро реагировать на соперника.

Благодаря баскетболу, каждый обучающийся может повысить свои двигательные способности, физическую подготовку, а также улучшить свое здоровье (укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и

т.д.). При подготовке баскетболистов 10-11 лет важно учитывать психологические и анатомо-физиологические особенности. В соответствии с этими особенностями учитель разрабатывает средства и методы обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет.

Нами была сформирована гипотеза, которая исходит из актуальности темы. Гипотеза исследования предполагает, что методика обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет будет более эффективной.

Целью исследования являлось разработать и экспериментально обосновать методику обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет.

Для проверки гипотезы и с целью определения эффективности методики обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет, проводился педагогический эксперимент.

Опытно экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 42, г. Казань, республика Татарстан. В эксперименте принимали участие 42 человека.

На первом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая и специальная литература по теме исследования, анализировались средства и методы использования, формировались контрольные испытания. Также были учтены все знания, умения и навыки обучающихся 10-11 лет.

На втором этапе было проведено первичное тестирование, с целью определения исходного уровня тестов. В рамках обучения игры в баскетбол в экспериментальной группе применялась разработанная методика, а контрольная группа занималась по стандартной программе, рекомендованной Министерством образования и науки, под руководством учителя физической культуры.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование, статистическая обработка полученных результатов и сформированы выводы.

Для определения эффективности методики были отобраны следующие тесты на физическую подготовку: челночный бег 3x10 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а также тесты на техническую подготовку: броски со штрафной линии, ведение мяча и бросок с двух шагов. Анализ показателей первичного тестирования обучающихся контрольной и экспериментальной группы (42 обучающихся 4-х классов), показал, что все тесты находятся на низком уровне.

Нами были определены основные средства, рекомендованные для обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет:

– обучение навыкам игры в баскетбол во многом зависит от меня учителя правильно донести весь материал в нужной последовательности и учитывать возрастные особенности;

– при обучении технике игры следует формировать двигательные навыки и развитие двигательных способностей;

– следует параллельно обучать тактическим и физическим способностям с дальнейшим сопряжением улучшения данной техники и ее специфики.

– целесообразно создать условия ситуационного обучения, что означает дальнейшее совершенствование технических способностей благодаря искусственно созданным ситуациям, которые могут быть во время игры.

При совершенствовании физических и технических способностях обучающихся 10-11 лет во время игры в баскетбол можно использовать метод повтора, а также усложнять и создавать экстремальные условия:

- увеличить или уменьшить размер игровой площадки, количество игроков на поле или времени;
- добавить в игру дополнительный мяч;
- запретить определенные приемы в играх баскетбол (ведение, нижние или верхние передачи и т.д.)
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов во время тренировочной игры (дать тяжелый или наоборот-легкий мяч вместо обычного)

По завершении эксперимента было проведено итоговое тестирование для определения динамики результатов групп. Анализируя результаты, можно отметить следующее:

1. В экспериментальной группе все показатели тестовых испытаний в ходе исследования значительно улучшились. При этом между начальными и конечными результатами обнаружено достоверное различие. В тесте «штрафные броски» результат улучшился на 6,7 раз, а «челночный бег 3х10 метров» улучшилось в 4,2 раза.

2. В контрольной группе результаты некоторых тестовых испытаний в этот же период выросли, но не существенно, а некоторые остались на прежнем уровне.

Из этого следует, что разумно и желательно создать условия ситуационного обучения, что позволит в дальнейшем совершенствовать технические процедуры в наиболее привычных искусственно созданных ситуациях конфронтационных игр.

### **Список литературы:**

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола: метод. разработка для специальности 032101 – Физ. культура и спорт / С.Н. Анискина. – Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Физ. культура, 2008. – 40 с. – Текст: непосредственный.

2. Минасян, Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук. М.: ВНИИФК, 2005. – 25 с. – Текст: непосредственный.

3. Шерстюк, А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учеб. пособие // А.А.Шерстюк, Л.В. Костикова, И.Н. Григорович. – Омск: ОТФК, 2011. – 60 с. – Текст: непосредственный.

4. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.01:159.9

## ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

**Дробышева К.А.**

ст. преподаватель

Кубанский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье анализируются личностные детерминанты становления диспозиционного оптимизма спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Установлено, уверенность спортсменов в справедливости событий и результатов деятельности, убежденность в собственной везучести, общительность, умение выстраивать положительные отношения, стремление развивать спортивное мастерство и готовность активно включаться в разрешение трудностей формируют оптимистические установки и позитивную личность. Сознательность и ответственность блокируют пессимистические установки. Высокая оценка спортсменом своих умений как значимых и важных для команды, которые помогают ему занять устойчивую позицию в команде и утвердиться в ней формируют позитивные установки и позитивную личность в целом.

**Ключевые слова:** диспозиционный оптимизм, спортсмены, командные виды спорта.

## DETERMINANTS OF THE FORMATION OF DISPOSITIONAL OPTIMISM OF ATHLETES ENGAGED IN TEAM SPORTS

Drobysheva K.A.

Senior Lecturer

Kuban State University of Physical Culture of Sports and Tourism

Krasnodar, Russia

**Abstract.** The article analyzes the personal determinants of the formation of dispositional optimism of athletes engaged in team sports. It has been established that athletes' confidence in the fairness of events and performance results, conviction in their own luck, sociability, the ability to build positive relationships, the desire to develop sportsmanship and willingness to actively engage in solving difficulties form optimistic attitudes and a positive personality. Consciousness and responsibility block pessimistic attitudes. The athlete's high assessment of his skills as significant and important for the team, which help him to take a stable position in the team and establish himself in it, form positive attitudes and a positive personality in general.

**Keywords:** dispositional optimism, athletes, team sports.

Современный спорт представляет собой конкурентную среду, со схожим уровнем мастерства спортсменов. Вследствие этого возрастает вклад

психологических факторов в поддержание конкурентоспособности спортсменов. Одной из актуальных задач исследований в области спорта является выявление личностных ресурсов конкурентоспособности [2]. Как ресурс конкурентоспособности рассматривается феномен позитивной личности [3], в рамках ценностно-смысловой сферы спортсменов [4]. В данном направлении диспозиционный оптимизм рассматривается как один из компонентов, способствующих спортсмену достигать высоких результатов в избранном виде деятельности.

М. Шейера и Ч. Карвера определяют диспозиционный оптимизм как обобщенное чувство сомнения или уверенности в том, что цель будет достигнута, проявляющегося либо в стремление к активным действиям, либо к пассивным краткосрочным действиям, которые при возникновении препятствий будут прекращены [6].

Р.А. Gordon, изучая спортсменов командных видов спорта, установил, что футболисты с оптимистическим профилем личности, скорее всего, выступят на относительно стабильном уровне независимо от того, выигрывает команда или проигрывает. С другой стороны, у пессимистически настроенных футболистов во время проигрыша, когда их команда не лидирует, снижается уровень мотивации [7]. Спортсмены, имеющие высокий или умеренный оптимизм отличаются высокой работоспособностью, способны дольше сохранять равномерный темп деятельности. Ожидания спортсменами положительных результатов от выполняемой деятельности увеличивает их готовность прилагать усилия для достижения поставленных целей [1]. Спортсмены оптимисты и склонные к оптимизму в меньшей степени подвержены эмоциональному истощению и деперсонализации [5]. Спортсмены с высоким оптимизмом быстрее восстанавливаются после травмы, воспринимают неудачи как естественный процесс профессиональной карьеры и трамплин для новых побед, имеют низкий уровень физической и когнитивной тревоги [8].

Спортсмены-оптимисты уверены в себе, настойчивы, целеустремлены, психологически устойчивы, склонны использовать конструктивные стратегии борьбы со стрессом, менее подвержены эмоциональному истощению, деперсонализации и выгоранию, реалистично воспринимать причины успехов и неудач.

Исходя из вышесказанного, **целью исследования** является установить предикторы формирования диспозиционного оптимизма спортсменов, занимающихся командными видами спорта.

Для решения **поставленной цели** были использованы следующие **психодиагностические методы**: тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Опросник «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Также были использованы **методы**

**математической статистики:** множественный регрессионный анализ, методом пошагового отбора.

**В исследовании приняли участие** 44 спортсмена командных видов спорта, квалификация от первого взрослого до МС.

Был проведен множественный регрессионный анализ для установления значимых детерминант влияющих на формирование диспозиционного оптимизма спортсменов командных видов спорта.

Формирование позитивных ожиданий относительно результатов деятельности, уверенность в возможности достичь намеченные цели и готовность прилагать усилия для этого обусловлено на 44,8% параметрами базисных убеждений «Образ Я» ( $\beta=0,413$ ) и «убежденностью в справедливости окружающего мира» ( $\beta=0,343$ ), на 53% чертами Большой пятерки «уступчивость» ( $\beta=0,506$ ) и «экстраверсия» ( $\beta=0,363$ ), на 44% внутренним мотивом «компетентность» ( $\beta=0,665$ ) и на 29,7% компонентом жизнестойкости «вовлеченность» ( $\beta=0,545$ ). Формирование позитивных ожиданий относительно результатов деятельности, уверенность в наличие необходимых ресурсов для достижения цели, готовность прилагать усилия для получения высоких результатов детерминирована убежденностью спортсменов, что происходящие с ним события и получаемые вследствие это результаты закономерны и справедливы и уверенностью в собственных возможностях, основанных на высокой оценки себя и своих умений, развитыми коммуникативными навыками и умением устанавливать положительные межличностные отношения с социальным окружением, стремлением спортсменов совершенствоваться имеющийся уровень спортивного мастерства и активно включаться в разрешение трудностей на пути к цели.

В качестве предикторов, снижающих негативные ожидания, неуверенность в возможности достичь высокие цели выступают параметр базисных убеждений «Образ Я» ( $\beta=0,505$ ), черта Большой пятерки «сознательность» ( $\beta=0,356$ ), внешний мотив «интроекция» ( $\beta=0,396$ ) и компонент жизнестойкости «контроль» ( $\beta=0,386$ ). Снижение ожиданий негативных результатов от выполняемой деятельности, неуверенности в достижение намеченных целей, боязни негативного исхода деятельности на 25,5% обусловлена уверенностью спортсмена в высоких собственных возможностях, оценки имеющихся ресурсов как достаточных для получения намеченных целей, на 12,5% детерминировано ответственностью и сознательностью в процессе деятельности, на 15,7% продиктовано чувством ответственности перед значимым социальным окружением (товарищами по команде, тренером, семейным окружением) и на 14,9% готовностью брать ответственность за разрешение возникающих трудностей на себя.

Детерминантами, влияющими на формирование диспозиционного оптимизма спортсменов командных видов спорта, является параметры базисных убеждений «образ Я» ( $\beta=0,452$ ) и «удача» ( $\beta=0,310$ ), черта Большой пятерки «сознательность» ( $\beta=0,524$ ), внутренний мотив «компетентность» ( $\beta=0,569$ ) и интегральный показатель жизнестойкости ( $\beta=0,488$ ). В значительной мере формирование оптимистический ориентаций, уверенности в достижение намеченных целей и ориентации на достижения высоких целей, а также готовности прилагать усилия для достижения поставленных целей обусловлено

45,5% уверенностью спортсмена в высоких собственных возможностях, оценки имеющихся ресурсов как достаточных для получения намеченных целей и убежденность в везучести и в том, что удача на стороне команды, на 27,5% обусловлено ответственным и сознательным поведением, на 32,2% стремлением спортсменов совершенствоваться имеющийся уровень спортивного мастерства и на 23,8% готовностью активно включаться в разрешение трудностей на пути к цели.

Исходя из полученных результатов нами были установлены значимые характеристики формирования позитивной личности спортсменов командных видов спорта. Убежденность в справедливости событий и результатов деятельности, общительность, умение выстраивать положительные отношения, стремление развивать спортивное мастерство и готовность активно включаться в разрешение трудностей формируют оптимистические установки и позитивную личность. Сознательность и ответственность блокируют пессимистические установки. Высокая оценка спортсменом своих умений как значимых и важных для команды, которые помогают ему занять устойчивую позицию в команде и утвердиться в ней формируют позитивные установки и позитивную личность в целом.

Установленная нами особенность является важной при работе с командой, так определение и формирование ролевых позиций каждого снижают конфликтность и соперничество в группе и формирует установки на наращивание мастерства.

Полученные нами результаты являются важными для индивидуализации подготовки, для оптимизации и повышения эффективности подготовки, для формирования ролевых позиций в команде.

### **Список литературы:**

1. Бабушкин Г. Д. Позитивное мышление спортсмена как фактор конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар. 2019. № 1. С. 37-40.
2. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации. 2018. С. 64 – 66.
3. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Высшая школа экономики. 2012. Т.9. №4. С. 36 – 58.
4. Распопова А.С., Босенко Ю.М. Особенности ценностных ориентаций спортсменов подросткового возраста в процессе спортивной подготовки // Физическая культура, спорт, и здоровье в современном обществе. 2020. С. 13-15.
5. Berengui R., Enrique J. Garces de losFayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, Jose MariaLopezGullon Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. Vol.4. P. 13-18.
6. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 879-889.
7. Gordon A. Attributional style and athletic perfonmance: Strategic optimism and defensive pessimism // Psychology of sport and exercise. 2008. vol. 9. P. 336- 350.
8. Ortin-Montero F.J., A. Martinez-Rodriguez, C. Reche-Garcia, E. J. Garces de los Fayos-Ruiz, J. Gonzalez-Hernandez Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review // anales de psicologia, 2018, vol. 34. P. 153-161.

УДК 378.2

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ В ТРУДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

**Дружко А.А., Кузнецова Ю.Н.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** Среди множества разновидностей малых групп в современном обществе выделяется и спортивная команда. Она представляет собой симбиоз традиционной и инновационной форм малой группы. Спортивная команда характеризуется специфическими целями и задачами, на основе которых происходит формирование ее облика, придается качественное своеобразие различным функциональным атрибутам данной малой группы.

**Ключевые слова:** спортивная команда, малая группа, симбиоз.

### BASICS OF STUDYING THE SPORTS TEAM IN THE WORKS OF DOMESTIC AND FOREIGN RESEARCHERS

**Druzhko A.A., Kuznetsova J.N.**

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** Among the many varieties of small groups in modern society, a sports team stands out. It is a symbiosis of traditional and innovative forms of a small group. A sports team is characterized by specific goals and objectives, on the basis of which its image is formed, a qualitative originality is given to various functional attributes of this small group.

**Keywords:** sports team, small group, symbiosis.

**Актуальность.** Спортивная команда, являясь разновидностью классической малой группы, в то же время обладает уникальными функциональными характеристиками, связанными с процессом подготовки спортсменов к соревнованиям. При этом стратегические цели спортсменов могут существенно отличаться, что накладывает свой отпечаток на внутрикомандные взаимодействия.

**Цель.** Изучить практику и опыт организации команд, теоретически обосновать части организаторской работы в виде некоторых закономерностей.

**Методы исследования.**

- Анализ научно-методической литературы

Отметим, что, проводя психологический анализ спортивной команды, следует, с одной стороны, рассматривать ее как многогранную систему со своими векторами развития, связями, системой управления, с другой – как часть социального поля. Анализировать деятельность спортивной команды без

взаимосвязей с другими структурными элементами спортивного полевого взаимодействия, не имеет научной значимости, так как личность спортсмена, становится выключенной из системы многих спортивных явлений и деятельности спортивных организаций.

Исследования, проводимые социологами, психологами, культурологами в рамках взаимодействия личности в малых социальных группах рассматривают проблемы не спортивных, а в основном трудовых коллективов (Р. Мертон, О. Бессонов, В. Добренков, А. Кравченко и других). Особое значение для социологии управления представляют научные исследования Вебера. Анализируя опыт исследователей в этой области, мы определили для себя, что эффективность функционирования спортивной командой не ограничивается только изучением эффективности прямых управленческих воздействий, но и должно учитывать механизмы воздействия на сознание и поведение людей. Так, например, В.А. Штофф отмечал, что социальное управление предстает как неявное, невидимое и неформальное сознание организации, которое управляет поведением людей и само формируется под воздействием их поведения [1].

Спортивная команда, как малая группа, находится вне простых взаимоотношений со структурой спортивного сообщества. Формирование личности спортсмена происходит под влиянием специально организованных способов и формах педагогического воздействия, которые нацелены на привитие норм и ценностей командной общности. И только тогда спортивная команда становится субъектом деятельности внутри, которого осуществляется активное воздействие между членами команды [2].

Мы выделили для себя и опирались в определении малых групп на следующих авторов (рис.1):

| Автор          | Понятия  |
|----------------|--|
| Андреева Г.М.  | «Под малой группой понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов»   |
| Крысько В.Г.   | Малая группа – это немногочисленная по составу, хорошо организованная, самостоятельная единица социальной структуры общества, члены которой объединены общей целью, совместной деятельностью и находятся в непосредственном личном контакте (общении) и эмоциональном взаимодействии продолжительное время               |
| Журавлев А.Л.  | Именно в малых группах происходит формирование личности, проявляются ее качества, поэтому личность нельзя изучать вне группы. Через малые группы осуществляются связи личности с обществом: группа трансформирует воздействие общества на личность, личность воздействует на общество сильнее, если за ней стоит группа. |
| Кравченко А.И. | Малой группой называют небольшое число людей, которые хорошо знают друг друга и постоянно взаимодействуют между собой  |

Рисунок 1 – Определение понятия «Малая группа»

Обнаружили различия в понятиях малой группы и команды, в определении команды опирались на труды Л.Г. Зайцева, В.П. Медведева и так далее (рис. 2).



Рисунок 2 – Различия в понятиях «малая группа»

Проанализировав разнообразные взгляды на функционирование малых группы, мы выяснили, следующие закономерности:

1. Находясь вне команды, личность, может приобретать независимость друг от друга и несет только индивидуальную ответственность.

2. Находясь в команде, игроки несут коллективную ответственность, взаимодействуют при решении поставленной задачи или проблемы. Эта динамика определяет способ выполнения задач и общий уровень взаимодействия.

Таким образом, спортивная команда является структурой, где имеет место иерархичная система с наличием лидерских позиций, где задаются векторы действий участникам группового взаимодействия.

К векторам эффективного взаимодействия в команде мы можем отнести:

1. Умение увидеть проблему, обозначить цель и задачи.
2. Анализ опыта.
3. Адекватное определение возможностей каждого спортсмена.
4. Удовлетворение моральных и материальных нужд спортсменов.

5. Составление плана работы с разбивкой на этапы.

6. Обеспечение открытого взаимодействия, взаимосвязи между игроками, тренерами.

7. Создание системы контроля команды.

8. Итоговый анализ выполненной работы. Проведение анализа работы, проделанной на всех этапах тренировок и подготовки спортсменов. Обсудите с командой результаты, отметьте их недостатки и положительные стороны каждого игрока.

### **Список литературы:**

1. Штофф В.А. Моделирование и философия М.: – Л.: Наука, 1966. – 302 с. – Текст: непосредственный.

2. Скудина Е.Ю. Социально-управленческие механизмы достижения командной эффективности в спорте: Автореф. канд. соц. наук. М., 2010. – Текст: непосредственный.

3. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут [и др.]. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7. – EDN ICTJYV.

4. Афзалова, А. Н. Внедрение инноваций в образовательную деятельность вуза / А. Н. Афзалова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-2. – С. 45-49. – EDN YRXXGH.

УДК 371.321.5

## СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СЕЛЬСКОЙ МАЛОЧИСЛЕННОЙ ШКОЛЫ

**Ермолаев А.А.**

бакалавр 4 курса

**Зизикова С.И.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Автором рассмотрен опыт реализации социально-ориентированной модели физического воспитания организации уроков физической культуры в сельских малочисленных школах. Представлены особенности организации данной модели физического воспитания и взаимодействия педагога и учащихся, выявлены отличительные признаки физического воспитания в сельской школе.

**Ключевые слова:** социально-ориентированная модель, физическое воспитание, сельская малочисленная школа, взаимодействие педагога и обучающихся, формирование физических кондиций.

## SOCIALLY ORIENTED MODEL OF PHYSICAL EDUCATION OF ORGANIZING LESSONS WITH STUDENTS OF RURAL SMALL SCHOOL

Ermolaev A.E.

student

Zizikova S.I.

Ph.D., Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Summary.** The author considered the experience of implementing a socially oriented model of physical education for organizing physical education lessons in rural small schools. Features of the organization of this model of physical education and interaction between the teacher and students are presented, distinctive signs of physical education in a rural school are identified.

**Keywords:** socially oriented model, physical education, rural small school, interaction of teacher and students, formation of physical conditions.

**Актуальность.** Построение нового общества обусловило развитие демократических тенденций в образовании, которое сейчас призвано выполнять не только традиционные воспитательную и образовательную, но и социально-ориентирующую функцию. Школа становится более многообразной, открытой,

гибкой, изменяются содержание и формы её работы. Учителя могут в полной мере реализовать свободу творческой деятельности.

В настоящее время система физического воспитания школьников ориентирована в основном на выполнение нормативов физической подготовленности, не всегда учитывает и потребности учеников. Учителя проявляют недостаточное внимание к формированию позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой.

В классе сельской малочисленной школы возникают особые трудности в построении полноценного учебного процесса. Особенно это касается уроков физической культуры, на которых дети любят играть, состязаться, сравнивать свои достижения, что в условиях малочисленного класса невозможно. Если позитивное отношение учащихся к занятиям физической культурой – это устойчивая внутренняя потребность, основанная на глубоком интересе к физической культуре, опирающаяся на имеющиеся склонности и способности учащегося, которые позволяют быть успешным в этом виде деятельности, испытывать удовлетворение от него, то формирование такого отношения учащихся станет успешным тогда, когда будет разработана программа, в основе которой лежит проектная деятельность, обеспечивающая:

- предоставление многообразных форм обучения, которые удовлетворяют потребности учащихся с различным социально-психологическим типом личности;

- реализацию в учебном процессе дифференцированного подхода к формированию позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой, оказывающего влияние на развитие когнитивного, эмоционального и мотивационно-поведенческого компонентов данного отношения, обеспечивающего развитие ценностных ориентиров

- включение учащихся в самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время;

- достижение на уроке такого взаимодействия учителя и ученика, которое способствует развитию самостоятельности ученика, при котором ученик становится полноправным участником образовательного процесса [1].

Совершенствование учебного процесса у учащихся должно осуществляться с учётом индивидуальных особенностей, обусловленных социально-психологическим типом личности учащегося. Знание о взаимосвязи типологических характеристик личности с определенным типом отношения к занятиям физической культурой позволяет дифференцировать процесс формирования отношения к занятиям физической культурой [2].

Фактически социально ориентированная модель физического воспитания базируется на социологизаторском направлении в теориях развития личности и теории социального научения, согласно которому основное влияние на формирование личности независимо от природных задатков человека имеет среда или организованные воспитательные воздействия (объективные, социально опосредованные требования ситуации).

Индивидуальный подход в данной модели связан чаще всего с подбором педагогом индивидуального для учащегося темпа освоения учебного материала в условиях коллективной работы.

В рамках данной модели физического воспитания основной акцент делается на развитии двигательного потенциала человека, позволяющего ему оптимально выполнять свои социальные функции, а образовательный процесс приобретает форму общей (к жизни вообще) и специальной (профессионально-прикладной, военно-прикладной и т.д.) физической подготовки человека.

Цели физического воспитания определяются исходя из потребностей общества и детерминированы его мировоззренческой платформой, человек же рассматривается как средство достижения социально значимых целей. Основное внимание уделяется не развитию целостного человека, а формированию физических кондиций и двигательных умений и навыков, облегчающих его социализацию как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта посредством организованной системы педагогических воздействий.

При реализации данной педагогической модели в практике физического воспитания важны принципы унификации содержания, интенсификации процесса и директивности взаимодействия субъектов учебно-воспитательного процесса. В учебно-воспитательном процессе отдается предпочтение директивным методам взаимодействия педагога и учащихся, которые воспринимаются как объект педагогического воздействия [3].

Следует отметить факторы, обуславливающие эффективность социального ориентирования школьников на занятиях физической культурой.

Во-первых, двигательная деятельность – естественная потребность человека, чаще всего организуемая в коллективно-групповой форме. Именно поэтому она сопровождается разнообразием ролей и взаимоотношений занимающихся.

Во-вторых, значительная часть занятия физической культурой проводится в соревновательной и игровой формах, как следствие, это вызывает положительные эмоции и интерес со стороны обучающихся.

В-третьих, на занятиях физической культурой обучающийся усваивает нормы и ценностные ориентиры, в дальнейшем определяющие его образ жизни.

В-четвертых, еще в конце XIX в. П. Ф. Лесгафтом было доказано, что физическая культура личности тесно связана с нравственным, эстетическим, умственным и трудовым воспитанием [4].

Успешности педагогического процесса на селе способствуют такие особенности обучения в сельских школах, как:

- охват разными формами обучения и воспитания практически всех учащихся, ввиду их малого количества;
- большие возможности для осуществления индивидуального подхода к учащимся в обучении и воспитании;
- гармоничность экологического воспитания на всех его этапах;
- высокая эффективность метода личного примера;
- реализация сотрудничающего характера педагогического общения;

- тесная связь школы с семьями учащихся;
- определяющая роль школы как центра воспитательной работы на селе [5].

Учитель физической культуры хорошо знает каждого ученика, у него есть возможность продуктивно вести индивидуальное обучение. Увеличивается моторная плотность урока, возможна реальная взаимопомощь старших и младших школьников, все учащиеся находятся в поле зрения учителя.

Таким образом, физическое воспитание в сельской школе имеет свои отличительные особенности. Эти особенности обусловлены слабым развитием сферы дополнительного образования по удовлетворению физкультурных интересов и потребностей учащихся. Данное обстоятельство, позволяют сделать вывод: реализация идеи социально-ориентированного физического воспитания в условиях сельской малокомплектной школы может иметь свои способы решения.

В процессе работы, нами было проведено исследование с целью выявления способа реализации лично-ориентированной модели физического воспитания с обучающимися в сельской малочисленной школе. Нами была проанализирована научно-методическая литература. Был проведен анализ документальных и архивных материалов. С помощью метода опроса получили результаты ответов обучающихся. Для обработки данных, анализа и оценки полученных результатов был использован математико-статистический метод.

Согласно проведенному исследованию, 55 % обучающихся сельской малочисленной школы были отнесены к группе с высоким уровнем социальных ориентаций по поведенческо-коммуникативному критерию; это означает, что они проявляли инициативу в осуществлении помощи одноклассникам и педагогу, могли работать самостоятельно без нарушений правил предлагаемых игр и заданий, даже без контроля педагога, проявляли организаторские способности и легко распределяли роли в коллективно-групповой работе. Хотя в общеобразовательной школе к этой группе было отнесено большинство детей, однако, значительная часть детей (45 %) нарушала правила заданий и испытывала затруднения в осуществлении помощи одноклассникам, распределении обязанностей, испытывала страх в осуществлении лидирующих функций.

Результаты эксперимента доказали, что в школе всего третья часть испытуемых (31 %) была способна адекватно оценить свою деятельность, итоги упражнения и действия одноклассников. Столько же детей испытывают затруднения в оценке себя и около 38 % не привыкли к оцениванию себя и одноклассников, поэтому занижают или завышают собственные возможности и деятельность одноклассников.

По мотивационному критерию большая часть испытуемых (45,5 %) была отнесена к группе со средним уровнем, то есть большая часть детей относится к урокам физической культуры положительно, с интересом выполняет творческие задания, однако при этом недостаточно проявляет самостоятельность, например, при составлении собственного комплекса общеразвивающих упражнений, при разработке правил новой подвижной игры.

Примерно 21 % испытуемых проявляли творческий подход в самостоятельных домашних заданиях, а почти треть всех испытуемых относилась к ним без интереса и старательности. Это свидетельствует о том, что педагогам по физической культуре следует в большей мере уделять внимание развитию осознанного отношения к учебно-воспитательному процессу, специально подбирать задания на самостоятельность, оригинальность, творческий подход, а не только учить детей работать по предложенному образцу.

Таким образом, в данной статье показаны специфические особенности, преимущества и ограничения социально-ориентированной модели воспитания в образовательном процессе. Выполненное исследование выявило ряд проблем, которые требуют более глубокого изучения.

Главными недостатками являются то, что в массовой практике ученик – это объект, а не субъект учебного процесса [6]. Часто на занятиях игнорируются индивидуальные запросы и инициатива учащихся, а приоритет отдается развитию физических качеств в ущерб формированию нравственно-поведенческих установок школьника.

### **Список литературы:**

1. Зизикова С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Самарский государственный педагогический университет. Самара, 2007
2. Зизикова С.И. Методика обучения и воспитания физической культуре. Учебно-методическое пособие / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2019.
3. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. – 185 с
4. Анисимова А.Ю. Концепция формирования системы физического воспитания студенческой молодежи на основе интеграции социально ориентированных ее ценностей. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова. Санкт-Петербург, 2022.
5. Манжелей И.В. Модели физического воспитания. Журнал теория и практика физической культуры. Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры. Тюмень, 2012.
6. Амплеева В. В., Галимов А. М., Гут А. В., Зизикова С. И., Иванова А. В., Калимуллина О. А., Кузнецова Ю. Н., Мунавирова Л. Р., Пайгунова Ю. В., Садретдинов Д. Ф., Сивков В. А., Трегубова Т. М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта: коллективная монография. – Казань: Изд-во ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», 2022 г. – 205 с.

УДК 796.291

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Есина А.В.**

студент  
Казанский (Приволжский)  
федеральный университет  
Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается функциональная асимметрия лыжников 9-11 лет и ее влияние на развитие координационных способностей. С помощью двигательных тестов на выявление ведущего уха, глаза и руки был определен индивидуальный профиль асимметрии лыжников. Был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей с учетом индивидуального профиля асимметрии детей. Он включал в себя упражнения циклического, акробатического характера, упражнения на лыжах и подвижные игры, в заключительной части проводились упражнения из ЛФК. Предполагалось не только развитие координационных способностей, но и снижение асимметричности движений. При усвоении, упражнения усложнялись посредством внешних факторов или элементов новизны. Эффективность разработанного комплекса была доказана педагогическим тестированием, состоящим из 6 контрольных тестов. Достоверные различия показателей в начале и в конце эксперимента были выявлены в 4 из 6 контрольных тестов.

**Ключевые слова:** функциональная асимметрия, координационные способности, индивидуальный профиль асимметрии.

## FUNCTIONAL ASYMMETRY AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES

**Esina A.V.**

student  
Kazan (Volga Region) Federal University  
Kazan, Russia

**Abstract.** This article discusses the functional asymmetry of 9-11 year old skiers and its influence on the development of coordination abilities. With the help of motor tests to identify the leading ear, eye and hand, the individual asymmetry profile of skiers was determined. A set of exercises was developed aimed at developing coordination abilities, taking into account the individual profile of children's asymmetry. It included exercises of a cyclic, acrobatic nature, exercises on skis and outdoor games; in the final part, exercises from exercise therapy were carried out. It was assumed not only the development of coordination abilities, but also a decrease

in the asymmetry of movements. When assimilated, the exercises were complicated by external factors or elements of novelty. The effectiveness of the developed complex was proved by pedagogical testing, consisting of 6 control tests. Significant differences in indicators at the beginning and at the end of the experiment were identified in 4 out of 6 control tests.

Keywords: functional asymmetry, coordination abilities, skiers, individual asymmetry profile.

**Актуальность.** Координационные способности, наравне с быстротой и выносливостью, имеют большое влияние на результат в лыжных гонках. Это обусловлено тем, что лыжнику-гонщику необходимо умение держать ритм, воспроизводить и отмерять временные, пространственные и силовые параметры, держать равновесие и т. Д. Сенситивный период для развития координационных способностей приходится на возраст 8-11 лет, поэтому целесообразно заниматься их развитием на этапе начальной подготовки [1]. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, отличаются своей разнообразностью и их модификацией. Для наиболее эффективного их применения необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка [2]. Одной из таких особенностей является функциональная асимметрия. Однако вопрос влияния функциональной асимметрии на развитие координационных способностей лыжников на сегодняшний день до конца не изучен.

#### **Методы и методики.**

Проанализировав научно-методическую литературу, были выделены виды координационных способностей, эффективные методы и средства развития координационных способностей лыжников на этапе начальной подготовки и критерии их оценки.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществлялось получение данных уровня развития координационных способностей и определения индивидуального профиля асимметрии лыжников 9-11 лет. Для проведения педагогического наблюдения использовалась методика протоколирования, фиксирования результатов контрольных тестов.

Диагностика асимметрии проводилась с целью составления индивидуального профиля асимметрии каждого спортсмена экспериментальной группы. Для этого мы использовали тесты для определения ведущего глаза, ведущей руки и ноги [3]. Доминирующее полушарие головного мозга определяли по формуле:

$$КА = \frac{\text{суммарное количество баллов}}{\text{число тестов}} \times 100\%,$$

где КА – коэффициент асимметрии [3].

Для контроля за положительным влиянием разработанного комплекса упражнений мы применяли следующие тесты:

1. Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения – для оценки абсолютных показателей координационных способностей в спортивно-игровых двигательных действиях.

2. Прыжки на разметку – способности к кинестетическому дифференцированию.

3. Балансирование на гимнастической скамейке – способности к динамическому равновесию.

4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами – способности к статическому равновесию.

5. Спринт в заданном ритме – способности к ритму.

6. Перешагивание через гимнастическую палку – способности к согласованию [1].

Обработка полученных данных выполнялась при помощи метода математической статистики (т-критерий Стьюдента для связанных и несвязанных выборок).

#### **Организация исследования.**

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит» г. Сыктывкар Республика Коми. В нем принимали участие 28 лыжников в возрасте 9-11 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группу по 14 человек в каждой. Обе группы тренировались по программе согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» – 4 дня в неделю.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Профиль функциональной асимметрии лыжников экспериментальной группы представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – профиль функциональной асимметрии лыжников 9-11 лет экспериментальной группы

Как видно из диаграммы, 14% или 2 ребенка имели выраженное левшество, а 86% или 12 детей имели выраженное правшество. Амбидекстров в нашей группе выявлено не было.

При разработке комплекса упражнений мы учитывали, что в группе имеются как левши, так и правши. Для нас важно было не только повысить уровень развития координационных способностей, но и обучить детей выполнять различные сложно координационные упражнения на обе стороны и обе руки, с целью нивелирования асимметрию, насколько это возможно в срок проведения нашего исследования.

Нивелирование асимметрии предполагает наиболее широкую базу двигательных навыков и экономизацию их выполнения в различных условиях. Особенно важно это при передвижении классическим попеременным двухшажным ходом, т.к. при разнице силы толчка, ведущая сторона (рука) берет на себя большую нагрузку, что приводит к более быстрому утомлению ребенка [3].

Было составлено 4 комплекса упражнений на каждый тренировочный день с целью развития не только координационных способностей, но и тех, которые предполагались в соответствии с тренировочным планом экспериментальной группы лыжников. В сущности можно говорить о том, что мы не просто добавляли новые упражнения в тренировочный план, а меняли форму организации занятия так, чтобы оно способствовало развитию нескольких качеств. Также мы добавили 5 тренировочный день в неделю, но не рассматривали его как полноценную тренировку, т.к. не ставили на это занятие конкретных задач. Оно было добавлено с целью активного отдыха детей и посредством игр – развития координационных способностей комплексно. Занятие проводилось в спортивном зале продолжительностью в 60 минут [4,5].

Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей лыжников с учетом функциональной асимметрии, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей лыжников 9-11 лет.

| Тренировочный день (в неделе) | Упражнения  |
|-------------------------------|---|
| 1 день                        | Эстафета на лыжах на равнинном участке:<br>1. Ускорение 60 м;<br>2. Ускорение змейкой 80 м;<br>3. Ускорение с одной палкой 60м x 2;<br>4. Ускорение на одной лыже без палок x 2;<br>6. Ускорение цепочкой 60 м. |
| 2 день                        | Прохождение полосы препятствий на лыжах (300 м):<br>1. Перешагивание через натянутую ленту на высоте 40 см (10 м);<br>2. Прохождение под натянутой лентой на высоте 1 м (10 м);                                 |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <p>3. Преодоление заснеженного подъема уклоном 8-10° лесенкой (50 м);</p> <p>4. Прохождение равнинного участка без палок с набивным мячом 1 кг в одной руке и теннисным мячом в другой рукой (30 м);</p> <p>5. То же со сменой набивных мячей (30 м);</p> <p>6. Ползание под натянутой лентой на высоте 40 см (10 м);</p> <p>7. Прохождение спуска в высокой и низкой стойке по зрительному сигналу (100 м).</p>   |
| 3 день<br>(спортивный зал) | <p>1. Циклические упражнения (ходьба, бег, лазанье по гимнастической стенке);</p> <p>2. Упражнение на расслабление;</p> <p>3. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки);</p> <p>4. Упражнение на расслабление;</p> <p>5. Упражнения с большим мячом (броски, ловля);</p> <p>6. Упражнения с малым мячом (броски, подбрасывания, ловля, метания);</p> <p>7. Упражнения на расслабление;</p> <p>8. Ходьба и бег под музыку;</p> <p>9. Упражнение на расслабление;</p> <p>10. Бег к пронумерованным мячам;</p> <p>11. Упражнение на расслабление.</p> |
| 4 день                     | <p>1. Катание на лыжах по размеченной трассе;</p> <p>2. Катание на лыжах с изменением направления движения по сигналу;</p> <p>3. Катание на лыжах с изменением лыжного хода по сигналу;</p> <p>4. Прохождение круга в противоположную сторону.</p>   |
| 5 день<br>(дополнительный) | <p>Подвижные игры («Воробьи вороны», «пятнашки», «хвостики», «вышибала» и др.)</p>   |

Первые две недели мы обучали лыжников правильному выполнению упражнений. Обучение начиналось с ведущей руки, после освоения двигательного действия ведущей рукой, упражнение выполнялось неведущей до тех пор, пока лыжники не выполняли его уверенно. Также применялось зеркальное выполнение упражнений отдельно для праворуких и леворуких детей. Можно выделить несколько общих положений организации занятий:

1. Комплекс упражнений применялся в первой половине основной части тренировочного занятия, т.к. координационно-сложные упражнения необходимо выполнять до наступления утомления.

2. Подготовительная часть каждого занятия включала в себя упражнения на равновесие и прохождение равнинного участка 100 м в лыжне с закрытыми глазами, это способствовало развитию, так называемого, «чувства снега».

3. Заключительная часть каждого тренировочного занятия включала упражнения из ЛФК продолжительностью в 10 минут. Такие упражнения

необходимы для развития гибкости и способности к произвольному сокращению и расслаблению мышц.

5. Применялась симметризация движений: упражнения выполнялись в обе стороны (на обе руки) в равных пропорциях.

Результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей лыжников 9-11 лет

| № | Название упражнения   | Этап исследования | ЭГ         | КГ         | T    | t <sub>гр</sub> | P     |
|---|---|-------------------|------------|------------|------|-----------------|-------|
| 1 | Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения | 1                 | 14,95±0,38 | 14,85±0,31 | 0,20 | 2,06            | >0,05 |
|   |   | 2                 | 13,05±0,33 | 14,09±0,36 | 2,11 | 2,06            | <0,05 |
| 2 | Прыжки на разметку  | 1                 | 6,38±0,48  | 6,72±0,52  | 0,49 | 2,06            | >0,05 |
|   |   | 2                 | 5,49±0,36  | 6,52±0,46  | 1,77 | 2,06            | >0,05 |
| 3 | Балансирование на гимнастической скамейке                           | 1                 | 9,19±0,25  | 9,30±0,46  | 0,20 | 2,06            | >0,05 |
|   |   | 2                 | 7,99±0,21  | 9,07±0,46  | 2,14 | 2,06            | <0,05 |
| 4 | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами                            | 1                 | 12,16±1,27 | 11,75±1,66 | 0,20 | 2,06            | >0,05 |
|   |   | 2                 | 16,86±1,41 | 11,96±1,72 | 2,20 | 2,06            | <0,05 |
| 5 | Спринт в заданном ритме   | 1                 | 1,83±0,10  | 1,86±0,08  | 0,24 | 2,06            | >0,05 |
|   |   | 2                 | 1,37±0,39  | 1,94±0,10  | 1,40 | 2,06            | >0,05 |
| 6 | Перешагивание через гимнастическую палку                            | 1                 | 19,28±0,31 | 19,13±0,41 | 0,30 | 2,06            | >0,05 |
|   |   | 2                 | 18,06±0,22 | 19,60±0,62 | 2,34 | 2,06            | <0,05 |

Результаты контрольных тестов на первом этапе у контрольной и экспериментальной групп находились на одном уровне. Наибольшая разница оказалась в контрольном тесте «Перешагивание через гимнастическую палку». После математической обработки данных результатов повторного тестирования можно сказать о достоверном улучшении показателей экспериментальной группы в 4 из 6 тестов. Следовательно, разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей, и способ его применения на основе составленного индивидуального профиля асимметрии каждого спортсмена можно считать эффективным.

**Выводы.** Разработанный и используемый нами комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей, можно считать эффективным, т.к. он показал достоверные различия в 4 из 6 контрольных тестах. Предполагается, что отсутствие достоверных различий в тестах «прыжки на разметку» и «спринт в заданном ритме» связано с недостаточной продолжительностью проведения эксперимента. Эти упражнения сложны для

понимания и выполнения, поэтому для развития способности к ритму и к кинестетическому дифференцированию детей 9-11 лет необходимо больше времени на реализацию.

### **Список литературы:**

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С 151-167. – Текст: непосредственный.
2. Александров, С.Г. Функциональная асимметрия и межполушарные взаимодействия головного мозга: учебное пособие для студентов / С. Г. Александров; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра нормальной физиологии. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – С. 46-56. – Текст: непосредственный.
3. Бердичевская, Е.М. Функциональная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская: руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647-691. – Текст: непосредственный.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 47 с. – Текст: непосредственный.
5. Исуурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Исуурин, В.И. Лях. – М.: Спорт – 2019. – 79с. – Текст: непосредственный.

УДК 796

## РОЛЬ ТРЕНЕРА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Жмуров С.А.**

к.п.н., заместитель начальника ОУВР  
Поволжский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики  
Самара, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью тренера при занятиях спортом. Описываются качества тренера, необходимые для достижения высоких спортивных результатов у его подопечных. Рассматриваются методы преподавания для воспитания личности спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, тренер, занятия.

## THE ROLE OF THE COACH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Zhmurov S.A.

candidate of pedagogical sciences,  
Deputy Head of OUVR  
Volga Region State University  
of Telecommunications and Informatics  
Samara, Russia

**Abstract.** The article discusses issues related to the role of a coach in sports. The qualities of the coach necessary to achieve high sports results for his wards are described. Teaching methods for educating the personality of athletes are being considered.

**Keywords:** sport, physical education, coach, classes.

**Актуальность.** Основная задача тренера – не только обеспечить эффективность деятельности спортсмена на различных этапах его многолетней подготовки, но и поддержать психологический климат в коллективе для воспитания всесторонне развитой личности, способной пользоваться культурными ценностями общества и стремиться к саморазвитию.

В настоящее время в спортивном мире взаимоотношения между тренером и спортсменами играют немаловажную роль. Основной причиной достижения спортсменом высоких результатов являются благоприятные отношения с тренером. Кроме того, имеется множество примеров конфликтных ситуаций, связанных с возникновением недопонимания и противоречий между двумя сторонами.

**Методы исследования:** анализ источников литературы по исследуемой теме, практический опыт, анкетирование.

**Введение.** Спортивный тренер выступает носителем определенных знаний, навыков и умений, которые необходимо передать студентам [1]. Для того, чтобы быть профессионалом в этой области, требуется не только наличие спортивного образования, но и большой опыт преподавания и тренировок. Однако, роль спортивных тренеров заключается не только в самих тренировках. Тренеры имеют все возможности, чтобы помочь спортсменам раскрыть свой потенциал. Они также играют ключевую роль в привлечении студентов к занятиям спортом и физической активностью.

Спортивные занятия с компетентным тренером помогают повысить уверенность в себе, улучшить самочувствие и снизить уровень стресса. При недостаточном опыте преподавателя физической культуры его подопечные могут столкнуться с негативными последствиями, такими как эмоциональное выгорание и низкая самооценка.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Роль спортивных тренеров заключается в том, чтобы стимулировать здоровое развитие студентов. От того, как тренеры взаимодействуют с подопечными, зависят результаты спортивных занятий. Именно поэтому тренеры играют жизненно важную роль в содействии спорта в вопросах физического и социально-психологического развития.

Чтобы узнать, какими качествами должен обладать тренер по мнению студентов, было проведено анкетирование в Поволжском государственном университете телекоммуникаций и информатики. В анкетировании участвовали 48 студентов-спортсменов, занимающихся в различных секциях: волейбол, футбол, настольный теннис, единоборств. Из каждой секции в исследовании участвовали 12 человек.

**Цель исследования:** определение качеств тренера, необходимых для получения наилучших результатов у его воспитанников.

**Объект исследования:** студенты-спортсмены в возрасте от 17 до 22 лет, занимающихся различными видами спорта в университете.

Данные исследования приведены в таблице 1.

Студентов попросили ответить на несколько вопросов: как они относятся к тренеру (было предложено 3 варианта ответа), какое важнейшее качество должно быть у тренера и получали ли они когда-либо медали и кубки за I-III места. Как видно из таблицы, большинство испытуемых (41,7%) относятся к своему тренеру как к родителю и готовы общаться с ним не только на темы спорта, но и на личные. Студенты, относящихся к тренеру как к другу – 33,3%, с уважением – 25%.

Испытуемые единогласно отметили, что главным качеством тренера, прежде всего, является компетентность. Ребята также говорили про моральные качества, авторитет тренера, доброту, заботу и честность.

В последнем пункте каждый из студентов рассказал о своих спортивных достижениях. Так или иначе, у каждого из 48 ребят есть множество медалей за победу в соревнованиях, а у 35 из них есть кубки.

Таблица 1 – Результаты анкетирования

| Секция            | Как Вы относитесь к тренеру? |                |              | Важнейшее качество тренера (по Вашему мнению)                | Получали ли Вы когда-либо высокие результаты (медали за I-III места, кубки)? |
|-------------------|------------------------------|----------------|--------------|--|--|
|                   | как к другу                  | как к родителю | с уважением  |  |  |
| Волейбол          | 6<br>(50%)                   | 2<br>(16,7%)   | 4<br>(33,3%) | Компетентность, волевые качества                             | Да   |
| Футбол            | 7<br>(58,3%)                 | 4<br>(33,3%)   | 1<br>(8,4%)  | Компетентность, взаимопонимание с коллективом, чувство юмора | Да   |
| Настольный теннис | 2<br>(16,7%)                 | 8<br>(66,6%)   | 2<br>(16,7%) | Компетентность, доброта, забота                              | Да   |
| Единоборства      | 1<br>(8,4%)                  | 6<br>(50%)     | 5<br>(41,6%) | Компетентность, чувство юмора, волевые качества, авторитет   | Да   |
| Результат         | 16<br>(33,3%)                | 20<br>(41,7%)  | 12<br>(25%)  | Компетентность, моральные качества                           | Испытуемые добивались высоких результатов                                    |

Рассмотрим важнейшие качества, которые должны быть у тренера для эффективной деятельности его подопечных.

**1. Компетентность** подразумевает позитивное самовосприятие в определенных обстоятельствах. Речь может идти о спорте, обучении, работе и о социальной среде. Ощущение собственной компетентности является фундаментальной потребностью людей во всех культурах. Человек, чувствуя себя компетентным, с большей вероятностью будет мотивирован упорно трудиться, стремиться к совершенству и достигать его. Также и в тренировочной деятельности. Компетентный тренер не стоит на месте и постоянно развивается, стремится ввести и разработать новые способы проведения занятий по физической культуре.

**2. Моральные качества** тренера не менее важны. Он должен обладать твердым характером, чтобы не позволять подопечным расслабляться, но при этом быть объективным. Сострадание, честность, открытость – базовые качества грамотного преподавателя. При длительном общении с подопечными тренер так или иначе транслирует определенные эмоции, которые могут перенимать его студенты. Поэтому важно быть справедливым и терпимым человеком, чтобы подавать хороший пример спортсменам.

**3. Взаимопонимание** с подопечными – еще один ключ к получению высоких результатов. Позитивные связи между членами коллектива создают

теплую и дружественную обстановку, в которой развиваются физические и социальные навыки.

4. **Авторитет** спортивного тренера влияет на мотивацию и способность к обучению у подопечных. Видя авторитетную фигуру преподавателя, спортсмены не сдаются раньше времени и в большинстве случаев доводят начатое до конца. Тренер может завоевать авторитет только в том случае, если его действия естественны и исходят из его жизненной позиции и убеждений, если его слова и действия не противоречат друг другу. Помимо этого, авторитет напрямую связан с умением тренера выстраивать правильные и принципиальные взаимоотношения как с подопечными, так и с коллегами, родителями, обществом. Авторитет тренера в основном зависит от того, насколько высок его уровень владения организаторскими и коммуникативными навыками. Характер взаимодействий тренера с обучающимися в ходе организации спортивной деятельности является особенно важным.

Таким образом, можно сделать вывод, что грамотный тренер обладает вышеперечисленными качествами, поддерживает отличные отношения с коллективом, учитывает индивидуальные особенности каждого из студентов, а также подбадривает своих подопечных для достижения ими высоких результатов.

**Выводы.** Создание благоприятной учебной среды может способствовать развитию спортсмена. Умение организовать такую среду является ключевым для спортивных тренеров. Вышеизложенные пункты помогут тренеру оценить себя и применить различные методы преподавания для развития личности спортсменов [2]. Среди них:

- Информационно-доказательные методы (лекция, объяснение, разъяснение);
- Самостоятельный поиск воспитанниками информации (средства массовой информации, наблюдение, экскурсия);
- Самостоятельная творческая работа (понимание различных жизненных аспектов через творчество, получение и анализ проблемной ситуации);
- Обсуждение проблемы и убеждение других (доклад, конференция).

Индивидуальный подход к своим подчиненным должен уметь находить каждый тренер и учитывать, как его деятельность отражается на их состоянии. Спортсмены, которые чувствуют, что их ценят, не только прогрессируют в своем развитии, но и с большей вероятностью останутся в спорте. По этой причине работа спортивных тренеров непременно должна быть признана и справедливо оценена.

В различных организациях тренеры должны придерживаться собственных принципов. Их следует рассматривать в сочетании с объективными решениями о том, как нужно взаимодействовать и вести себя в спортивной среде. На тренеров также возлагается полная ответственность за собственное обучение и развитие. Преподаватель должен рефлексировать по поводу собственного результата, работы в рамках организации и под руководством других.

Непрерывное участие в тренерской деятельности предполагает нахождение баланса между работой и свободным временем. Наличие грамотно выстроенного баланса поможет улучшить качество тренерской деятельности.

**Список литературы:**

1. Спорт высших достижений: теория и методика [Текст] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2018. – 317 с.
2. Методы, средства и формы воспитания личности в спорте. // МойДокс. [Электронный ресурс] URL: <https://mydocx.ru/11-62119.html> (дата обращения: 14.11.2022).

УДК 796

## РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Журин В.**

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Гут А.В.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье идет речь о роли подвижных игр в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как именно подвижные игры являются лучшим средством всестороннего развития физических и морально-волевых качеств, помогают вносить разнообразие в однотипные занятия физическими упражнениями и облегчают освоение детьми сложных двигательных приемов.

**Ключевые слова:** урок, подвижная игра, физические качества, физическое воспитание.

## THE ROLE OF MOBILE GAMES IN THE EDUCATION OF YOUNGER STUDENTS

Zhurin V.  
student

Supervisor – PhD, Associate Professor  
Gut A.V.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article deals with the role of mobile games in the physical education of primary school children, since it is mobile games that are the best means of comprehensive development of physical and moral-volitional qualities, help to introduce diversity into the same type of exercise and facilitate the development of complex motor techniques by children.

**Keywords:** lesson, moving game, physical qualities, physical education.

**Актуальность.** В последние годы наблюдается значительное снижение состояние здоровья среди детей, в первую очередь среди школьников младшего школьного возраста. Как показывают исследования, самыми распространенными отклонениями являются нарушения, связанные с осанкой, дефицитом массы, различие между степенью физического развития и реальным биологическим возрастом. Причиной всему является малоподвижный образ жизни.

После летних каникул, когда дети возвращаются в школу, также происходит снижение их двигательной активности в силу того, что уроки требуют усидчивости и послушания. Таким образом, сидячий режим дня приводит к выше озвученным проблемам с нарушением осанки, профицитом или дефицитом массы, мышечной слабости и многим другим. Но важно помнить, что любому государству необходимо, прежде всего, здоровое подрастающее поколение. В связи с этим, для решения задач, связанных со здоровьем детей, в школах имеется такая дисциплина, как физическая культура, на которой происходит физическое воспитание детей.

Главной целью физического воспитания в образовательных учреждениях выступает оздоровление учащихся. Для достижения этой цели, прежде всего, необходимы регулярные занятия физической культурой, которые благотворно влияют организм детей. Наиболее оптимальным средством реализации ряда задач по укреплению здоровья является физические упражнения, способствующие гармоничному развитию детского формирующегося организма, что подразумевает под собой не только физическую составляющую, но и психологическую, овладение двигательными жизненно-важными навыками, а также обеспечение должного уровня активности ребенка.

Однако, чтобы грамотно подойти к вопросу физического воспитания, учитель в процессе деятельности должен учитывать ряд важных факторов, среди которых, в первую очередь, необходимо обращать внимание на возраст учащихся. Поэтому, когда речь заходит о младших школьниках, физическая подготовленность которых в силу их возраста достаточно низкая, наиболее подходящим средством и методом решения поставленных задач будет выступать подвижная игра.

**Цель исследования:** Выявить и обосновать важность подвижных игр в системе физического воспитания.

Обычные физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма, предполагающего под собой физический и психологический аспекты. Аналогичным эффектом обладает и подвижная игра. Как первое, так и второе средство физического воспитания положительно влияет на рост организма, укрепление мышц, органов и тканей, развитие физических качеств. Что касается психологической составляющей, то в игре ребенок учится самоконтролю, самостоятельности, смелости, концентрации внимания, и мужеству в принятии решений. Овладение этими качествами очень важно для ребят младшего школьного возраста, ведь они будут полезны детям не только при занятиях физической культурой, но и в обыденной жизни.

Игра представляет собой самостоятельный вид деятельности, направленный на моделирование каких-либо реальных ситуаций и извлечение из этого полезного для себя опыта [2].

В процессе занятий физической культурой применяются чаще всего два вида игр: спортивные и подвижные. Подвижная игра – это осмысленная, активная деятельность, отличающаяся правильным и своевременным выполнением необходимого задания, которое установлено для всех игроков согласно правилам [3].

В соответствии с определением П.Ф Лесгафта, подвижная игра является лишь упражнением, с помощью которого ребенок готовит себя к будущей жизни.

В свою очередь, подвижные игры делятся на простые и сложные.

Простые: сюжетные, бессюжетные, игры – забавы и игры – аттракционы. К сложным относят спортивные игры.

Отличительной особенностью простых игр является то, что они не требуют особой подготовки, характер двигательных действий, усложнений, определяется правилами игры, которые, устанавливаются сами играющие с учетом актуальных условий.

Сложные или спортивные игры разительно отличаются от элементарных. В играх подобного типа правила строго регламентированы. Для их проведения организатору и участникам обязательно необходимо иметь при себе специализированное оборудование, а также место для игры. Вследствие того, что сложные игры имеют непосредственное отношение к спорту, по ним регулярно проводятся турниры, в результате чего выявляются сильнейшие команды, а также игроки, которые получают заслуженные награды.

Независимо от вида подвижной игры, каждая из них обладает своими уникальными правилами, которые конкретизируют права и обязанности каждого из ее участников, устанавливают способ ведения счета и подведение итога. В процессе, ребенок может самостоятельно выбирать способ достижения цели в пределах правил, давая волю своей смекалке и фантазии, что и отражает творческий характер игры [2].

У детей младшего школьного возраста, в приоритете находятся сюжетные подвижные игры или как их еще называют по-другому – ролевые. В большинстве своем, они носят коллективный характер [4].

Не стоит забывать о том, что игра является не только средством, но также и методом, что позволяет вносить разнообразие в однотипные занятия физическими упражнениями. Иными словами, не обязательно брать какую-либо определенную подвижную игру, можно воспользоваться ее характерными особенностями в любых двигательных действиях. Такой способ подходит именно детям младшего школьного возраста, привлекая их эмоциональностью, простотой исполнения, а в некоторых случаях и соревновательным духом. Применение такого метода в некотором роде облегчает освоение детьми сложных двигательных приемов, а также помогает формировать физические качества.

С учетом классификации, приведенной ранее, все подвижные игры подразделяются на командные и индивидуальные. В индивидуальных играх ребенок отвечает только за себя, а в командных играх у него появляется чувство коллективной ответственности, он учится логически мыслить, выстраивать тактику игры и предвосхищать возможные варианты развития событий [1].

Во время проведения игр, учитель или тренер обязан следить за тем, чтобы даваемые детям нагрузки не оказались чересчур сложными или травмоопасными. Игры должны соответствовать возрасту и развитию учащихся, но при этом нагрузка в них должна постепенно повышаться, чтобы детский организм находился в постоянном развитии и в дальнейшем, учащиеся смогли осваивать более сложные упражнения [3].

Согласно определению, физической культурой называется часть общей культуры, предусматривающая содержание материальных и духовных ценностей человека по части физического совершенствования. Именно на данной дисциплине осуществляется процесс физического воспитания учащихся, что делает ее неотделимой частью всей учебной работы.

Регулярные занятия физическими упражнениями в школе закладывают ребенку необходимую базу для дальнейшего физического развития, что в последствии помогает ему в овладении более сложными двигательными навыками и содействует в быту. В совокупности эти факторы позволяют школьнику развиваться гармонично.

Кроме непосредственного оздоровительного эффекта от занятий физической культурой, уроки с младшими школьниками подразумевают такое построение занятия, чтобы их двигательная активность была направлена на формирование бережного отношения к собственному здоровью и пониманию в необходимости регулярных физических нагрузок [5].

В силу того, что организм детей начальных классов не адаптирован к серьезным физическим нагрузкам, поэтому необходимо пристально следить за их состоянием на уроке. Важно, чтобы дети не переутомлялись, потому как внедрение чего-то нового, по типу изучения двигательного действия или подвижной игры, требуют от ребят куда больших сил по сравнению с пройденным материалом.

Как правило, прежде чем перейти к основной нагрузке на занятии необходимо провести качественную разминку, чтобы разогреть мышцы и связки во избежание травм на уроке. При этом, при выполнении разминающих упражнений рекомендуется чередовать силовые с упражнениями на гибкость. Такая работа позволит не только развивать сразу два физических качества, таких как силу и гибкость, которая помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, но и уменьшит способность мышц к максимальному сокращению.

Также, следуя рекомендациям специалистов, в начале и в конце каждого занятия физической культурой должны находиться простые и легкие упражнения, направленные на подготовку детского организма к более тяжелой нагрузке. Такими упражнениями, к примеру, могут быть простая ходьба, бег по залу или растяжка.

Если учитель или тренер замечает, что его подопечный чувствует себя неважно или близок к состоянию усталости, то первому необходимо оказать помощь или дать занимающемуся отдохнуть, дав специализированные упражнения.

**Методы исследования:** анализ отечественной и зарубежной литературы, опрос учащихся. Проведя педагогическое исследование с учащимися 3-их классов, мы выявили, что однообразные уроки физической культуры детям нравится посещать намного больше, если в них присутствует одна или несколько подвижных игр.

**Результаты исследования:** Главными результатами проведения игр являются получение положительных эмоций и заряда активности. Именно

поэтому игра является лучшим средством для воспитания и развития двигательных навыков и моральных качеств младших школьников.

Также, подвижные игры носят соревновательный характер, отчего у детей проявляется большой интерес к занятиям физической культурой, проявляются предпосылки для развития скоростных качеств, как физических, так и умственных.

Главная особенность игр выражается в том, что условия в игре меняются постоянно и очень быстро, а использующиеся при этом способности ребят для решения стоящей цели повторяются, что способствует совершенствованию полученных в игре умений и навыков. Таким образом, они помогают учащимся в дальнейшем перестраиваться на другую деятельность и овладевать более трудными техническими элементами.

**Выводы.** Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что значение подвижных игр для младших школьников очень велико, так как игры являются спутником детства человека. Они не только делают его сильнее физически, но и играют важную роль в привитии моральных ценностей ребенка, а также помогают ему социализироваться.

Кроме того, подвижные игры служат отличным средством для ознакомления детей с окружающим миром, введения в практическую деятельность, развития самостоятельности, что в совокупности в конечном итоге содействует гармоничному развитию ребенка.

В процессе игры дети проявляют умственные способности, лучше узнают друг друга, что способствует их сближению, отчего у них возникает чувство коллективной ответственности и командный дух. Благодаря таким особенностям, вместе детям легче удастся достигать игровых целей, которые установлены в рамках правил. В результате приложения совместных усилий, учащиеся получают от процесса только положительные эмоции.

### **Список литературы:**

1. Петрусинский, В.В. Игры – обучение, тренинг, досуг / Составитель композиции игр Е. Г. Розанова; Под ред. В. В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994. – 363с. – ISBN 5-87345-010-2 : Б. ц.

2. Коджарспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Физическая культура в современной школе: опыт проблемы перспективы: материалы региональной научно-практической конференции. М.: Дрофа, 2009. – 406с. – ISBN 5-7107-6003-X

3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2010. – 127с. ISBN 978-5-09-024337-7

4. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. М.: Дивизион, 2005. – 207с. ISBN 978-5-98724-010-6

5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2005. – 110 с. ISBN 5-7107-8924-0

УДК 796

## О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ

**Заболотских В.В.**

студент 22281М гр.

Научный руководитель – к.э.н., доцент

**Джумаева Р.А.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В этой статье идет речь о постковидном синдроме и его влиянии на детей младшего школьного возраста, о профилактике простудных заболеваний, сохранение и укрепление здоровья детей, после перенесенного заболевания с помощью дыхательной гимнастики.

**Ключевые слова:** постковидный синдром, физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, дыхательная гимнастика.

## ON SOME ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH POSTCOID SYNDROME

Zabolotskikh V.V.

student 22281M gr.

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

R. Dzhumaeva

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** This article deals with post-covid syndrome and its effect on primary school children, the prevention of colds, the preservation and promotion of children's health, after having suffered a disease with the help of respiratory gymnastics.

**Keywords:** post-covid syndrome, physical education, children of primary school age, breathing gymnastics.

**Актуальность:** Постковидный синдром – это реакция организма на перенесенную инфекцию COVID-19, его симптомы могут формироваться не сразу, а развиваться постепенно.

Причиной развития постковидного синдрома являются особенности протекания коронавирусной инфекции, способность вируса проникать и размножаться в тканях нервной системы, вызывая ее интоксикацию.

Чаще всего дети с постковидным синдромом характеризуют свое состояние как так называемый «мозговой туман», – неспособность к концентрации внимания, нарушение памяти, быстрая утомляемость и постоянная отдышка после небольшой физической нагрузки. Это состояние сопровождается патологической усталостью, нарушением процессов сна и бодрствования (бессонница либо чрезмерная сонливость), снижением работоспособности и выносливости. Сюда же относятся и психоэмоциональные симптомы – перепады настроения, повышенная тревожность. У многих обостряются страхи, повышается агрессивность, как ответная реакция на негативные изменения в организме. Обостряются имеющиеся акцентуации характера – если ребенок был мнительным, то это мнительность способна значительно усиливаться, например, по поводу заражения коронавирусной инфекцией.

Как сохранить и укрепить здоровье детей младшего школьного возраста – вопрос, который пытаются решить как педиатры, так и педагоги. Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма – главное, над чем необходимо работать в школах.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

**Цель исследования:** рассмотреть некоторые аспекты физического воспитания детей младшего школьного возраста с постковидным синдромом.

Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма – главное, над чем необходимо работать. А. Бланин говорил о том, что профилактика не только лучше, чем лечение, она также дешевле, чем лечение [1].

Современные ученые считают, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания. Во второй половине XX в. роль дыхательной гимнастики в оздоровлении школьников приобрела особую значимость. Наиболее известными и широко используемыми стали дыхательные методики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, В.Ф. Фролова, С. Грофа, Н.А. Агаджаняна и Ю. Буланова.

Исследования ученых показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей школьного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей школьного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов для профилактики повторного заболевания.

Заботу о физическом воспитании детей школьного возраста обязаны проявлять и семья, и весь педагогический коллектив школы. Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их физиологические особенности. Недостаточное

знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

К младшему школьному возрасту относятся учащиеся от 7 до 12 лет. Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на физиологических особенностях детей отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет. Однако заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 8 лет составляет 1400 мл, у девочек 8 лет – 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Дыхательный акт-это ритмичное движение грудной клетки и легких. Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Школьников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Существуют типы дыхания:

\*нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного средняя);

\*среднее, или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается);

\*верхнее, или «ключистое» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть);

\*смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких) [2].

Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды.

Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, в школьном учреждении можно использовать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

улучшает дренажную функцию бронхов; – восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,

восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание – особенно.

2. Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней.

3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная – в работу включаются все мышцы.

4. Гимнастика доступна всем людям.

5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т.д.), помещения и прочих.

6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.

7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.

8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультурминутки, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии. Дыхательную гимнастику можно выполняется как в покое, так и при ходьбе.

Вывод: Таким образом педагоги должны больше уделять внимание детям перенесшим заболевание, так как последствия перенесенного коронавируса затрагивают не только физическое здоровье, но и психологическое состояние ребенка.

### **Список литературы:**

1. Бланин, А. А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. / А. А. Бланин. – Наук. МГАФК – Малаховка, 2000, – 21 с. – ISBN не указан – Текст : непосредственный.

2. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. – М. : ИЦ Академия, 2013. – 416 с. – ISBN 978-5-7695-9726-8. – Текст : непосредственный.

## ИНДИКАТОРЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ

**Загретдинов А.Л.**

директор БФ «Сила в детях»

**Коваленко Н.Г.**

заместитель директора БФ «Сила в детях»

**Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В работе презентуется опыт сети реабилитационных центров для детей с ОВЗ и инвалидностью, включая нарушения интеллектуального развития, представлен комплекс диагностических тестов по группам нозологических диагнозов. Применение предложенных методик в работе РЦ демонстрирует почти стопроцентную эффективность и результативность.

**Ключевые слова:** реабилитационный центр (РЦ), мониторинг, психолого-педагогическое сопровождение, расстройства аутистического спектра (РАС), ментальные нарушения.

## INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH MENTAL DISABILITIES IN THE REHABILITATION CENTER

Zagretdinov A.L.

Director of the BF «Strength in Children»

Kovalenko N.G.

Deputy Director of the BF «Strength in Children»

Parfenova L.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The work presents the experience of a network of rehabilitation centers for children with disabilities and disabilities, including intellectual development disorders, presents a set of diagnostic tests by groups of nosological diagnoses. The use of the proposed methods in the work of the RC demonstrates almost one hundred percent effectiveness and effectiveness.

**Keywords:** rehabilitation center (RC), monitoring, psychological and pedagogical support, autism spectrum disorders (ASD), mental disorders.

**Введение.** В развитии социально-реабилитационной сферы наблюдается осязаемое усиление роли некоммерческих структур, благодаря участию которых повышается конкурентоспособность и результативность деятельности организаций, оказывающих социальные услуги для граждан. Наиболее весомый вклад в эту сферу вносят реабилитационные центры (РЦ) для детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью.

В Республике Татарстан в реестре поставщиков социальных услуг состоят 12 государственных подобных РЦ, 1 муниципальное учреждение, 7 некоммерческих организаций.

Благотворительный фонд (БФ) помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях» (2014 г., в структуре 3 РЦ) и Автономная некоммерческая организация (АНО) «Дарим ангелам радость» (2019 г., 2 РЦ) являются поставщиками социальных услуг Республики Татарстан. Организации оказывают комплексные медико-психолого-педагогические реабилитационные услуги детям и подросткам с инвалидностью в возрасте от 0 до 18 лет и детям с задержками развития в возрасте от 0 до 4 лет по программе «Ранней помощи».

Особое место в работе РЦ занимают программы физической реабилитации, основанные на применении средств и методов АФК, включая ЛФК, массаж, развитие нейросенсорной интеграции и др. традиционные и инновационные технологии.

Эффективность коррекционных, восстановительных и абилитационных мероприятий определяется путем мониторинга с применением батареи тестов, от правильного подбора которых зависит корректность и информативность получаемых результатов.

**Цель работы:** определение направленности психолого-педагогических воздействий и адекватных им комплексов тестовых методик.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы и статистических данных получателей реабилитационных услуг, анкетирование по оценке удовлетворенности детей-инвалидов (законных представителей) реабилитационными и (или) абилитационными мероприятиями (услугами), мониторинг эффективности реабилитационных программ.

**Результаты исследования.** Известно, что нарушения в развитии нервной системы в области коммуникаций, социального взаимодействия и когнитивной деятельности серьезно ограничивают повседневное функционирование лиц с РАС и другими ментальными отклонениями и крайне затрудняют их прогресс в развитии, обучении и социальной сфере [2].

Одним из основных аспектов развития системы помощи людям с аутизмом и другими ментальными нарушениями является создание и реализация эффективных методических продуктов (программ, технологий и т.д.), которые направлены на повышение качества реабилитационного и абилитационного процессах [2].

Еще одной эффективной программой является программа «Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ».

Содержательное наполнение данных технологий разрабатывается инструкторами-методистами РЦ при консультировании и рецензировании ведущими специалистами отрасли. Заслуженно оправдала себя практика внедрения программ Специальной Олимпиады «Молодые атлеты» и МАТР (программа тренировки двигательной активности) в деятельность РЦ [3,4].

При систематизации методов и методик, занимающих особое место в повышении реабилитационного потенциала, мы опирались на известные и положительно себя зарекомендовавшие диагностические тесты и индикаторы (таблица 1).

Таблица 1 – Индикаторы мониторинга психофизического состояния получателей услуг в РЦ

| Диагноз                          | Показатели мониторинга   |
|----------------------------------|--|
| Заболевания ЦНС, в том числе РАС | Улучшение когнитивных функций и умственной работоспособности, снижение уровня тревожности и уменьшение аутоагрессии (агрессии), нормализация физического состояния и психофизического тонуса |
| Синдром Дауна                    | Развитие двигательных навыков, улучшение понимания речи, показателей памяти, внимания, усидчивости, развитие коммуникативных навыков   |
| ЗРР, ЗПР                         | Улучшение когнитивных функций, развитие двигательных навыков, расширение словарного запаса (активный и пассивный словарь), улучшение показателей звукопроизношения                           |

Добить высокого качества реализуемых мероприятий позволяет выстроенная система наставничества и сотрудничество с Поволжским ГУФКСиТ, ведущим подготовку профильных специалистов [1, 4]. В реабилитационных центрах трудоустроены 22 выпускника вуза.

**Вывод.** По статистике в реабилитационных программах приняли участие 5420 детей в возрасте до 7 лет, что составляет 57% от общей численности обслуженных (9500 человек). Это обусловлено тем, что в работе центров успешно применяется технология «Ранней помощи». У всех детей отмечается положительная динамика и устойчивость результата коррекции и реабилитации.

Проводимые комплексные мероприятия и диагностика их результативности по подобранным тестовым методикам подтверждает свою эффективность всеми мониторинговыми показателями, что обуславливает необходимость тиражирования получаемого опыта и внедрения его в процессы психолого-педагогического сопровождения реабилитации и абилитации детей с ментальными нарушениями развития.

### **Список литературы:**

1. Гильмутдинова Р.И. Формирование профессиональных компетенций студентов в процессе реализации грантовых проектов / Р.И. Гильмутдинова, Л.А. Парфенова // Теория и практика физической культуры – 2018. – №11. – С. 5.
2. Глазкова, Г.Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова, Н.Г. Ефремова, А.Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130-134.
3. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.
4. 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.

УДК 159.923

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ И ДЕМОТИВАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Залялов И.И., Лукьянчук А.А., Мавлиханов Д.Ф.**

студенты

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В этой статье охарактеризован эмоциональный фон учителей, который описан в психолого-педагогической литературе и представляет собой малоизученную область в публикациях по физической культуре. Понимание особенностей эмоций учителей физкультуры представляет собой важное направление для будущих исследований, поскольку эмоции учителей связаны с эффективностью обучения, удовлетворенностью работой и личным благополучием. Кроме того, эмоции учителя влияют на отношения между учителем и учеником, что влияет на мотивацию и обучение учеников. Соответственно, цель этой статьи состоит в том, чтобы выразить роль эмоций в жизни учителя, обсудить предпосылки и последствия эмоций учителя и предложить концептуальную основу для понимания эмоций учителя физкультуры, которая объясняет динамичные, развивающиеся и сложные контексты, в которых учителя работают.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, эмоциональное здоровье, мотивация, урок физической культуры, преподаватель.

## TEACHER'S EMOTIONAL BACKGROUND AS A MEANS OF MOTIVATION AND DEMOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Zalyalov I.I., Lukyanchuk A.A., Mavlikhanov D.F.**

students

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

**Zizikova S.I.**

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** This article describes the emotional background of teachers, which is described in psychological and pedagogical literature and is a poorly studied field in publications on physical culture. Understanding the characteristics of physical

education teachers' emotions represents an important direction for future research, as teachers' emotions are associated with learning performance, job satisfaction, and personal well-being. In addition, teacher emotions affect teacher-student relationships, which affects student motivation and learning. Accordingly, the purpose of this article is to express the role of emotions in a teacher's life, to discuss the prerequisites and consequences of teacher emotions, and to offer a conceptual framework for understanding a physical education teacher's emotions that explains the dynamic, evolving, and complex contexts in which teachers work.

Keywords: physical education, emotional health, motivation, physical education lesson, teacher.

Тема благополучия и эмоций учителей привлекла большое внимание с конца 1990-х годов. Преподавание – это ответственная работа, и учителя средних школ входят в группу с самым высоким уровнем отпусков по болезни из-за стресса, связанного с самыми разнообразными социальными факторами (например, низким статусом и конфликтами), психологические (например, давление со стороны школьного сообщества и родителей) и физические (например, усталость и мышечно-скелетная боль) требования в школе. Этот стресс может привести к синдрому выгорания, который относится к стойкому негативному психологическому синдрому, характеризующемуся физическим, эмоциональным и когнитивным истощением. Однако недавние исследования подчеркнули важность изучения как отрицательных, так и положительных показателей благополучия в рабочей сфере.

Учителя также участвуют в стимулирующих и значимых мероприятиях. Таким образом, понятие бодрости относится к положительному и приятному эффекту от работы, определяемому физической силой, эмоциональной энергией и когнитивной активностью. Предыдущие исследования показали доказательства роли эмоционального процесса в процессе благополучия учителей, включая значимые взаимосвязи между эмоциями, выгоранием и вовлеченностью [3].

Опросы в Европе показали, что учителя подвержены производственному стрессу и болезням значительно чаще, чем в среднем другие работники. В настоящее время установлена связь между профессиональным отсевом учителей, профессиональным стрессом и риском эмоционального выгорания. Вступление в профессию учителя специально выделяется в литературе как особый, сложный и эмоционально напряженный этап. Отчасти в связи с эмоциональной перегрузкой в начале карьеры феномен отсева особенно важен среди начинающих учителей в западных школьных системах.

Действия учителей – это перекресток сильных эмоций, в первую очередь тех, которые связаны с дилеммами, непредсказуемостью и шоком от реальности. Что касается категорий событий в классе, вызывающих негативные эмоции, исследования показали, что негативные эмоции в основном связаны с нарушением правил студентами (по отношению друг к другу или преподавателю) для всех преподаваемых дисциплин.

Однако физическая культура является школьным предметом, имеющим особый характер по разным причинам. Это единственный предмет, имеющий прямую связь с текущим и будущим здоровьем студентов, но он определяется как «маргинальный» школьный предмет. Одна из дилемм, особенно акцентированных в физкультуре, по-видимому, касается двойного управления в классе коллективно и индивидуально, особенно в связи с индивидуальными потребностями учащихся, и отсутствием стабильных мест для учащихся. В то время как учителя других предметов распределяют учащихся по личным местам, учителя физкультуры должны взаимодействовать с учениками в движении, что предполагает определенные ограничения и проблемы, главным образом потому, что участие, успехи и неудачи видны всем [1].

Несмотря на то, что учителя физкультуры стремятся укреплять здоровье учащихся, они больше других страдают от отсутствия воспринимаемой значимости своей роли учителей. Тем не менее, в литературе указывается, что учителей физкультуры волнует множество вопросов: например, контроль над классом, привлечение учащихся к работе и избежание конфликтов или соблюдение плана урока, которые являются источником дилемм, вызывающих сильные эмоции.

Учителя физкультуры могут усваивать неприятные эмоции в связи с маргинализацией, что может поставить под угрозу их преподавание, и кажется, что маргинализированные учителя могут с большей вероятностью испытывать выгорание, которое характеризуется физическим и эмоциональным истощением по сравнению с преподаванием. Однако исследования подчеркивали, что на физкультуре учителям удается лучше контролировать эти неприятные эмоции, в том числе благодаря их спортивному бэкграунду [4]. Они могут находить положительные результаты в негативных ситуациях с помощью консультантов, наставников, сверстников и других учителей. В соответствии с этими конкретными ресурсами и согласно недавним исследованиям, учителя физкультуры, как правило, имеют более низкие показатели эмоционального выгорания и более высокие показатели вовлеченности, чем другие учителя.

Что касается начинающих учителей физкультуры, исследования подтверждают множество проблем: контроль над классом, привлечение учащихся к работе, избежание конфликтов или соблюдение плана урока. Эти различные опасения лежат в основе дилемм, вызывающих сильные эмоции. Преподаватели физкультуры прилагают много усилий, чтобы соответствующим образом скрыть свои эмоции и создать впечатление, что они контролируют события, даже если они частично находятся вне их контроля. В целом, учителя физкультуры, по-видимому, подвержены очень отличительным особенностям работы, которые могут представлять для них серьезную проблему и приводить к различиям в отношении к работе [2]. Однако на сегодняшний день ни одно исследование не изучало специфический психологический опыт учителя физкультуры во время начальной подготовки учителей по сравнению с учителями других предметов.

На основании теоретических и эмпирических исследований, предполагается, что распределение категорий негативных событий будет

отличаться между учителями физкультуры и учителями других предметов, поскольку учителя физкультуры сталкиваются с многочисленными и специфическими проблемами, связанными с перемещениями учащихся, условиями на рабочем месте и рабочим местом (например, в тренажерном зале и на открытом воздухе) [5]. Кроме того, в соответствии с предыдущими исследованиями, посвященными благополучию учителей физкультуры, в текущем исследовании предполагается, что учителя физкультуры сообщат о более высоких показателях благополучия, чем другие учителя. В частности, у учителей физкультуры можно ожидать более низкий уровень неприятных эмоций и эмоционального выгорания, а также более высокий уровень активности по сравнению с другими учителями.

Распределение категорий негативных событий различается между учителями физкультуры и преподавателями других предметов. Возможно, потому, что учителя физкультуры сталкиваются с многочисленными и специфическими проблемами, связанными с перемещениями учеников и повышенным риском (поскольку ученики не сидят на стуле в классе), условиями на рабочем месте и лучшей видимостью участия или отсутствия участия учеников в задании (начинающий учитель может не видеть, когда ученик не заполняет листы по математике, но на физкультуре никто не может не заметить ученика, сидящего на скамейке вместо практики).

Этот вывод подчеркивает специфические ограничения физкультуры (например, отсутствие мотивации и риск для физической неприкосновенности) и поддерживает адаптированную подготовку учителей. Более того, в связи со второй нашей задачей, данные исследования показали различия в уровне самочувствия (интенсивность неприятных эмоций, бодрость, выгорание) в соответствии с изучаемым предметом, несмотря на схожую частоту негативных эмоциональных событий. Кажется, что учителя физкультуры разработали специальные ресурсы, чтобы справиться со школьными ограничениями, вероятно, в связи со своим спортивным опытом. В частности, необходимы дальнейшие исследования, чтобы лучше понять, почему они лучше справляются со школьными негативными событиями, а также разницу в эмоциональном опыте и уровне благополучия между учителями других предметов [2].

Подводя итог, можно сказать, что настоящие результаты усиливают необходимость корректировки подготовки учителей, чтобы лучше поддерживать учителей перед потрясениями реальности и ограничить количество отсева учителей. Во-первых, согласно распределению негативных событий, хотя некоторые проблемы обучения кажутся одинаковыми для всех учителей (например, нарушения правил), возникает необходимость подготовки учителей к профессиональным требованиям, адаптирующимся к преподаваемому предмету.

Таким образом, навыки управления взаимодействием с другими участниками школы (то есть с коллегами, наставниками и иерархией) кажутся актуальными для большинства дисциплин. С другой стороны, начальная подготовка учителей по физкультуре должна подчеркивать обучение

педагогике риска (например, постепенное принятие на себя ответственности учащимися), а также учебный климат, ограничивающий девиантное поведение (например, интеграция правил). Наконец, может быть интересно предотвратить шок от практики среди новичков, представив обычные проблемы, с которыми сталкиваются начинающие учителя в зависимости от преподаваемого предмета (например, ученики с низким интересом к спорту для учителей физкультуры).

### **Список литературы:**

1. Высоцкая, Т.П. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту / Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Т.Н. Шутова, С.П. Голубничий, А.Г. Буров // Культура физическая и здоровье. – 2018. №2(66). – С. 5–8.

2. Гнатышина, Е.А. Инновационные процессы в образовании: 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.

3. Гутак, О.Я. Профессионализм личности как продукт персонификации развития и непрерывного образования / О.Я. Гутак, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 1. – С. 10–14

4. Лубышева, Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

5. Шалупин В.И., Карпушин В.В. Средства и методы повышения эффективности учебного процесса по физической культуре студентов вузов: учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2015. С. 32.

УДК 373.1

## ПРОЯВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Захарова И.В., Швец К.О., Куликова Я.В.**

студенты

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье представлено понятие «дистанционное обучение», а также его внедрение в образовательный процесс, проявление педагогического мастерства в период адаптации к новым методикам обучения и воспитания. Тревожная для всех участников образовательного процесса ситуация не могла не отразиться на качестве обучения. Но верно подобранные педагогом материалы, исходя из целей и задач обучения и составляющих учебного процесса в онлайн-среде, обеспечили учащимся образовательный результат, а преподавателю положительную обратную связь.

**Ключевые слова:** взаимодействие, педагогическое мастерство, дистанционное обучение, современность, учащиеся.

## MANIFESTATION OF PEDAGOGICAL SKILLS THROUGH INTERACTION BETWEEN TEACHER AND STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

**Zakharova I.V., Shvets K.O., Kulikova Ya.V.**

students

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** This article presents the concept of «distance learning», as well as its introduction into the educational process, the manifestation of pedagogical skills during the period of adaptation to new teaching and upbringing methods. Alarming for all participants in the educational process, the situation could not but affect the quality of education. But the materials correctly selected by the teacher, based on the goals and objectives of training and components of the educational process in the online environment, provided students with an educational result, and the teacher with positive feedback.

**Keywords:** interaction, pedagogical skills, distance learning, modernity, students.

Одной из приоритетных задач современного образования на данном этапе развития общества является включение в образовательный процесс дистанционных технологий, которые направлены на всестороннее развитие

познавательных способностей, интересов и активности детей в период удаленного обучения. Развитие и становление такого вида образования актуально в современном обществе, так как оно помогает регулировать обучение, направлять его в нужное русло.

Понятие дистанционное обучение появилось достаточно давно, так например, А.А. Андреев [3] выделял следующие особенности такого обучения: учащиеся могут получать печатные издания, во время учебы возможны встречи преподавателя и учащегося, участники образовательного процесса могут проживать в одном городе или районе, но обучение может проходить в асинхронном режиме. Но когда же в современном мире всерьез задумались о внедрении дистанционных технологий в образовательный процесс? Давайте обратимся к истории и сопоставим все факты и доказательства.

Зимой 2019 года весь мир столкнулся с появлением нового смертельного заболевания, которое требует изоляции и повышенной гигиены. В связи с этим было принято решение перевести всех детей на домашнее (дистанционное обучение), дабы снизить риск заболевания. За весь период образовательный процесс прошел множество этапов становления, начиная с недостатка «гаджетов», и заканчивая возможностью проводить экзамены и зачеты в онлайн-формате.

В первое время перехода детей на дистанционное обучение в ячейке образования царил хаос и беспредел, это касалось и материального недостатка, и неумения взаимодействовать с учащимися через современные устройства.

Из-за событий в мире традиционная модель обучения начала стремительно меняться: педагог и бумажный носитель информации уже не единственные источники знаний для ребёнка; средства ИКТ образовательной среды преобразовали её в информационно-образовательную среду; благодаря быстрому развитию глобальной сети Интернет учащимся предоставлен не только свободный доступ к информации, но и изменилась система взаимодействия, не только повысив эффективность опосредованного взаимодействия, но и осуществив одновременную реализацию двух основных форм взаимодействия – совместную деятельность и общение. Выпускники образовательных заведений должны быть готовы к тенденциям изменчивой современности. Поэтому внедрение технологий, направленных на персональный аспект, подвижность и дистанционность в образовании, представляется необходимым и неизбежным.

Более известные новшества в процессе образования:

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);
- личностно-ориентированное обучение;
- проектная и исследовательская деятельность;
- игровые технологии.

Также популярность набирает создание педагогом собственного сайта. Благодаря ему можно делиться интересными книгами, пособиями, статьями, обучающими видео и аудио, удаленно отвечать на вопросы учеников. Может использоваться при разработке группового проекта: участники делятся друг с

другом и куратором наработками, результатами и решают возникающие проблемы.

Все существующие новшества в области педагогики и образования направлены на развитие личности школьника с учётом его индивидуальных качеств.

Важным является и то, что система дистанционного обучения может легко адаптироваться под потребности и различные ситуации учителя и учеников. Поэтому в практике применения ДО используются методики синхронного и асинхронного обучения.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося и преподавателя в режиме реального времени – on-line общение.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между преподавателем и учащимся в реальном времени, то есть off-line общение.

С развитием ДО, когда общение между учащимся и учителем происходит не лицом к лицу в учебной аудитории, а за компьютерами, о синхронных и асинхронных методиках ДО заговорили с целью применимости тех или иных методик для повышения эффективности обучения и обучаемости. К тому же разные методики обучения предполагают различную нагрузку на каждого из участников учебного процесса дистанционного обучения.

Так, синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на ученика, и на учителя. Педагог вовлекает своих учащихся в образовательный процесс. При асинхронной методике дистанционного обучения больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося. Здесь на первый план выходит самообучение, индивидуальный темп обучения, его регулирование.

В последнее время большинство специалистов пришли к выводу, что наибольшей эффективности при дистанционном обучении можно достичь при использовании смешанных методик обучения. Это значит, что образовательная программа строится из элементов синхронной и асинхронной методики обучения. Важно, чтобы обучаемый научился самостоятельно приобретать знания, пользуясь разными источниками информации; умел с этой информацией работать, используя различные способы познавательной деятельности, и имел при этом возможность работать в удобное для него время.

Самостоятельное приобретение знаний не должно носить пассивный характер, наоборот, обучаемый с самого начала должен быть заинтересован активной познавательной деятельностью, не ограничивающейся овладением знаниями, но и предусматривающую их применение для решения разнообразных проблем окружающей действительности.

Таким образом, неожиданное появление в нашей жизни дистанционного обучения дало большой опыт, позволяющий образовательным учреждениям и педагогам быть более подготовленными к новому миру образования после пандемии. Во время карантина и вызванных им ограничений люди развивали

новые привычки к обучению, многие из которых сохранятся. Такая система обучения обсуждалась и раньше в профессиональном сообществе, но теперь они совершили существенно большее проникновение в реальную педагогическую практику. Огромная трансформация, происходящая с педагогами и обучающимися, наконец-то открыла для всех в мире образования новый мир профессионального обучения и развития в области развития своих ИКТ-компетенций. Восприятие сложившейся в 2019 г. ситуации как возможности попробовать что-то новое и адаптировать или полностью изменить свою педагогическую практику открывает историческую возможность для изменений и развития для учителей, учебных заведений и образовательных систем.

### **Список литературы:**

1. Мороз Л.Г. On-line и off-line общение «учитель – ученик» при дистанционном обучении. Дистанционные образовательные технологии.
2. Власова Ю.В. Дистанционное обучение: недостатки и достоинства.
3. Андреев В.И. Педагогика высшей школы.
4. Зизикова С.И. Методика обучения и воспитания физической культуре / Учебно-методическое пособие. Казань, 2019.
5. Коренев А.А., Зубарева Н.П., Арбузов С.С. Принципы построения педагогического взаимодействия в условиях дистанционной формы обучения.

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

**Земсков А.С.**

к.п.н., доцент

Самарский государственный  
социально-педагогический университет  
Самара, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены условия возникновения и влияния эмоционального напряжения на технико-тактическую деятельность студентов-спортсменов. Представлены данные практического исследования влияния эмоционального напряжения динамику показателей технико-тактического мастерства студентов-спортсменов, занимающихся футболом, в условиях соревнования.

**Ключевые слова:** эмоциональное напряжение, технико-тактические действия, студенты-спортсмены.

## THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STRESS ON THE EFFECTIVENESS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF STUDENT-ATHLETES

Zemskov A.S.

Ph.D., associate Professor

Samara State University of Social Sciences and Education  
Samara, Russia

**Abstract.** The article considers the conditions of the emergence and influence of emotional stress on the technical and tactical activities of student-athletes. The data of a practical study of the influence of emotional stress on the dynamics of technical and tactical skill indicators of student-athletes engaged in football in competition conditions are presented.

**Keywords:** emotional stress, technical and tactical actions, student-athletes

В процессе организации занятий спортом в условиях образовательного учреждения, подготовки студентов к соревнованиям, педагог часто сталкивается с трудностями не столько методического, сколько психологического характера. Известно, что интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок в современном студенческом спорте приводит к значительному напряжению не только физиологических систем студента-спортсмена, но и его психической сферы. Данная проблема особо остро стоит именно в юношеском возрасте, в период перехода от спортсмена любителя к профессионалу.

В многочисленных исследованиях в спорте установлено, что эффективность технической подготовки и реализации технико-тактических действий в соревновательной ситуации во многом зависит от психического состояния спортсмена и эмоций, которые он переживает в момент соревнования. Наиболее сильным воздействием на технико-тактические действия спортсмена обладает крайняя выраженность психического состояния – эмоциональная напряженность, характеризующаяся резким повышением уровнем активации (возбуждения) [1, 2, 3].

В спортивных играх, где надо действовать кратковременно, но с максимальной силой и быстротой, оптимальный уровень эмоционального напряжения, как отмечают специалисты, чаще способствует успеху, однако сверхнапряжение снижает эффективность действий. В этом случае наблюдаются: суета, спешка, возрастает критичность и самокритичность, обидчивость, раздражительность, капризность, озабоченность. Это часто ведёт к существенному падению эффективности выполняемых действий, снижает точность двигательного действия.

Таким образом, эмоциональное напряжение может помогать, но может и мешать реализации двигательных задач. Все зависит от величины и от уровня напряжения. Умеренный стресс положительно влияет на мышечно-двигательные ощущения и восприятия движений, повышая чувствительность двигательного анализатора, а стресс высокого уровня притупляет её. Есть данные, что эмоциональное напряжение в условиях соревнования у недостаточно психологически подготовленных участников понижается мышечно-двигательную чувствительность. Может наблюдаться и парадоксальная реакция, и в этом случае у спортсмена отмечается чрезмерная расслабленность, снижение силовых возможностей (мышцы ощущаются «ватными») [2, 4]. Главное – резко ухудшаются согласованность и точность движений, соразмерность усилий, нарушаются сложившиеся координационные навыки, развивается произвольное напряжение мышц, скованность, поэтому в двигательном акте начинают участвовать «лишние» мышцы. Скованность предопределяет также быстрое развитие утомления.

При подготовке студентов-спортсменов игровых видов спорта отрицательное влияние эмоционального напряжения на технико-тактическую деятельность особенно вероятно. Наличие большого количества стресс-факторов (игровая ситуация, групповое взаимодействие игроков, групповое противодействие сопернику, реакция зрителей) провоцирует возникновение эмоционального напряжения разной степени, с непредсказуемой динамикой и влиянием на технико-тактические действия спортсменов.

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей влияния эмоционального напряжения на эффективность технико-тактических действий студентов-спортсменов (n=11, специализация – футбол) в условиях соревновательной деятельности. В практическом исследовании приняли участие студенты факультета физической культуры и спорта СГСПУ.

На первом этапе исследования для определения уровня эмоционального напряжения мы провели дозированный теппинг-тест, биопотенциалометрию,

самооценку по шкале Киселева и треморометрию в условиях тренировочного процесса [5]. Затем провели педагогическое наблюдение за технико-тактическими действиями учащихся в игровой ситуации, фиксируя в протоколе количество технико-тактических действий испытуемых и их результативность.

На втором этапе в условиях подготовки и участия в соревнованиях, мы вновь провели тестирование, направленное на диагностику показателей эмоционального напряжения и педагогическое наблюдение за технико-тактическими действиями студентов-спортсменов в соревновательной ситуации.

На третьем этапе исследования данные об уровне эмоционального напряжения и данные о уровне технико-тактических действиях были подвержены математической обработке, сравнительному анализу и обсуждению.

По результатам повторной диагностики мы установили, что уровень эмоционального напряжения значительно возрастает, об этом свидетельствуют данные повторного тестирования. Так, анализ данных теппинг-теста установил разницу показателей между тренировкой и соревнованием в 21%; самооценки по шкале Киселёва – в 61%; треморометрии – в 50%; а биопотенциалометрические показания обнаружили разницу в 53%.

Таблица 1 – Динамика показателей эмоционального напряжения испытуемых в условиях соревнований

| Название теста      | Тренировка | Соревнование | Разница, % |
|---------------------|------------|--------------|------------|
| Теппинг-тест (балл) | 0,57       | 0,76         | 21         |
| Шк. Киселёва (балл) | 31,4       | 72,3         | 61         |
| Тремор. (раз)       | 3,8        | 7,6          | 50         |
| Биопотенциал. (Мк)  | 24,8       | 60,2         | 53         |

Эмоциональное напряжение, наблюдаемое нами у испытуемых, вызванное соревновательной ситуацией, значительно повлияло на их технико-тактические действия.

Так, сравнительный анализ технико-тактических действий на тренировке и в условиях соревнований, обнаружил изменения, как количественных, так и качественных показателей технического мастерства. Общее количество передач в условиях соревновательного стресса увеличивается в среднем на 14%, в то время как точность передач снижается в среднем на 20%. Таким образом, результаты исследования указывают на то, что повышение эмоционального напряжения повышает активность испытуемых, объём технических действий, но при этом снижает их точность и координированность.

Влияние эмоционального напряжения, вызванного участием в спортивных соревнованиях, на различные уровни мышечно-двигательной чувствительности, обусловлено свойствами нервной системы. Это факт необходимо учитывать при организации психологической подготовки для студентов-спортсменов. Студенты, обладающие сильной нервной системой

наиболее устойчивы к соревновательному стрессу и сопровождающему его эмоциональному напряжению. У студентов же со слабой нервной системой в ходе соревнований наблюдается значительный рост возбуждения в центральной нервной системе, что ведёт к рассогласованию функций и ухудшению кинестетической чувствительности.

Для преодоления эмоционального напряжения, повышение качественных характеристик техники, рационального использования технических и тактических приёмов спортсмен должен иметь представление о механизмах возникновения эмоционального напряжения и владеть способами его коррекции. Для этой цели в условиях тренировочного процесса студентов-спортсменов следует обучать доступным методам психорегуляции, таким как отвлечение или переключение внимания от того, что вызвало напряжение, самоодобрению, самоприказам, технике переключения внимания на дыхание, на контроль за тонусом мышц, за темпом движений [3]. Полезно овладением навыками идеомоторной и аутогенной тренировок. Общими рекомендациями по профилактике эмоционального перенапряжения в условиях тренировочного и соревновательного процессов являются оптимизация условий и режима тренировок, полноценное питание, разнообразие досуга и полноценный отдых.

#### **Список литературы:**

1. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
3. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: 2010. – 118 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Марищук, В.Л., Блудов, Ю.М., Серова, Л.К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

УДК 796

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДИИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА «ФЛАМИНГО»**

**Зырянова В.Н.**

педагог дополнительного образования  
Центр внешкольной работы Ново-Савиновского района  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы педагога дополнительного образования, руководителя студии спортивного танца «Фламинго». Рассмотрены особенности формирования культуры здорового образа жизни в детской команде по спортивной аэробике.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, здоровый образ жизни, детский коллектив, дополнительное образование, физическое развитие.

## **FORMATION OF A CULTURE OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE IN THE STUDIO OF SPORTS DANCE «FLAMINGO»**

**Zyryanova V.N.**

additional education teacher  
Center for extracurricular activities of the Novo-Savinovsky district  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article presents the experience of the teacher of additional education, head of the sports dance studio «Flamingo». The features of the formation of a culture of a healthy lifestyle in a children's team in sports aerobics are considered.

**Keywords:** sports aerobics, healthy lifestyle, children's team, additional education, physical development.

Актуальность исследования состоит в том, что современное Российское общество нуждается в физически, психически и нравственно здоровом населении. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, его формы организации способствуют развитию гиподинамии, что вызывает проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом и желудочно-кишечным трактом. Поскольку будущее страны зависит от здорового подрастающего поколения, то и его формирование, и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ. Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек, которые закладываются еще в раннем детстве. Здоровый образ жизни является основой хорошего самочувствия, успешной учебы и внеклассных занятий каждого ребенка и

подростка. Важная задача современного общества – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

В ФГОС уделяется значительное внимание деятельности школьников, организуемой за рамками уроков. При этом подчеркивается важность занятий по интересам, отвечающих потребностям учащихся разных возрастов.

Эффективно организовать физкультурно-оздоровительную работу, направленную на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, позволяют спортивные секции учреждений дополнительного образования детей. Особенность дополнительного образования детей – его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание [1].

В студии спортивного танца «Фламинго», руководителем которой я являюсь, данная работа ведется планомерно и систематически в течение многих лет. Главным методом исследования в моей работе является наблюдение за развитием и становлением моих обучающихся. Студия спортивного танца была образована в 1993 году. В настоящее время в коллективе занимается более 60 человек. Ежегодно воспитанники студии становятся победителями Чемпионата и Первенства Республики Татарстан, Приволжского Федерального округа, Всероссийский соревнований. В студии реализуется программы по спортивной и оздоровительной аэробике.

Спортивная аэробика – это сложный эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными техническими элементами. В спортивной аэробике используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистичности.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортивной аэробикой дети, в первую очередь, совершенствуют и укрепляют свой организм, свое тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Физическое развитие – это одна из функций физического воспитания, которая создает предпосылки для хорошего здоровья, высокой работоспособности и высоких спортивных результатов воспитанника.

Спорт не только развивает мускулы, но и дух. Положительная ценная роль физической культуры может проявляться только в том случае, если в процессе физкультурной деятельности будет вестись сознательная, целенаправленная работа во всех направлениях человеческой деятельности: ценностно-ориентационной, познавательной, коммуникативной, преобразовательной [2].

Воспитанники нашей студии учатся рационально использовать свое время, они становятся требовательней к себе, собраннее, сдержаннее, у них не возникает желания связываться с дурной компанией, такие дети, как правило, не имеют пагубных привычек и становятся примером для других. Занимаясь

спортивной аэробикой, дети преодолевают свою застенчивость, неуверенность – находят новых друзей. Принимая участие в соревнованиях и конкурсах командный дух сплачивает коллектив, у детей развиваются волевые качества, такие как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Моя задача как педагога – создать коллектив единомышленников, сплоченных вокруг одного общего дела. Ежегодно летом, мы с коллективом выезжаем в оздоровительные летние лагеря, где продолжаем тренироваться, закаливаться, соблюдая режим дня. Многие мероприятия студии проводятся с участием родителей, я стараюсь привлекать и их к здоровому образу жизни. Разнообразная деятельность в коллективе влияет на развитие личных и профессиональных качеств каждого его члена.

Занятия аэробикой доставляют детям огромное удовольствие, и к тому же развивают координацию движений, чувство ритма, гибкость, пластичность. Силовые качества корректируют фигуру, формируют осанку. Моя задача не только обучать технике исполнения элементов, но и прививать ученикам правильное мировоззрение, высокие дисциплину и мораль. Спортивная аэробика наряду с живописью, музыкой, балетом постепенно убеждает детей и родителей, что человеческое совершенство одно из прекраснейших ценностей жизни.

Таким образом, спортивная аэробика помогает формировать у детей столь необходимую в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный эмоциональный фон, оптимизм, трудолюбие как черты характера. И, конечно же, формирует культуру к здоровому образу жизни.

### **Список литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.

УДК 796.08

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И ПЛАВАНИЕМ

**Ильясов Р.Э.**

ст. преподаватель

Поволжский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма

**Муратшина Н.Ю.**

ст. преподаватель

Казанский юридический институт МВД России

**Фаттахова А.Р.**

студент

Поволжский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Любой спортсмен оценивает свои возможности (сроки, физическую и моральную форму) на каждом этапе подготовки к соревнованиям прежде, чем ставить перед собой очередную спортивную задачу. Другими словами, для положительного и эффективного построения психологической защиты необходимо изучить и проанализировать особенности копинг стратегий спортсменов.

**Ключевые слова:** студент, психологическая защита, копинг-стратегии студентов, игровые и индивидуальные виды спорта.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND COPING STRATEGIES OF STUDENTS INVOLVED IN FOOTBALL AND SWIMMING

Ilyasov R.E.

senior lecturer

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Muratshina N.Y.

senior lecturer

Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Fattakhova A.R.

student

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** Any athlete assesses his capabilities (terms, physical and moral form) at each stage of preparation for the competition before setting himself another sports task. In other words, for a positive and effective construction of psychological protection, it is necessary to study and analyze the features of copying strategies of athletes.

**Keywords:** student, psychological protection, student copying strategies, game and individual sports.

**Актуальность.** Современный спорт характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Поэтому вполне закономерно то внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов (Г.Б. Горская, П.В. Квашук, А.В. Родионов). Соперничество в крупнейших соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы (Г.Б. Горская, Н.Н. Пиллюк, В.А. Толочек, Б.П. Яковлев). С этим связано традиционное внимание исследователей к соревновательному стрессу и средствам его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований и подготовки к ним.

Под копингом подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться с различными внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются, как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними.

Копинг-поведение – это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса [2, 3].

Цель – выявить особенности копинг-стратегий и психологической защиты студентов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта.

Методы исследования. На основании теоретического анализа литературы и многочисленных работ о положительном влиянии спорта на формирование личности, мы предположили, что различные виды спорта формируют личностные качества и поведенческие навыки по-разному. Такие важные образования, как психологическая защита и стратегии преодоления, как способы преодоления стресса, у студентов в индивидуальных (плавание) и командных (футбол) видах спорта имеют свою специфику.

Исследование проводилось на базе ПовГУФКСиТ, Института спорта, 1-3 курсы, принимали участие 30 студентов в возрасте 17-20 лет, занимающихся футболом и плаванием. На момент проведения эксперимента все студенты имели тренировочный стаж от 3-х лет и более. В предварительной беседе с испытуемыми было получено их добровольное согласие на участие в эксперименте.

Для проведения эмпирического исследования был выбран констатирующий эксперимент. В процессе исследования изучаемых показателей использовались следующие методы эмпирического исследования:

1. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) [1, 5].

2. «Копинг-тест» Лазаруса [1].

Описание методик исследования. С помощью опросника «Индекс жизненного стиля» Плутчика – Келлермана – Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов.

С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы [6,8].

Методику Life Style Index (LSI), описанную в 1979 г. на основе психозволюционной теории R. Plutchik и структурной теории личности Н. Kellerman, следует признать наиболее удачным диагностическим средством, позволяющим диагностировать всю систему МПЗ (механизмы психологической защиты), выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого.

При составлении опросника авторами использовались несколько источников, включая психоаналитические труды и работы по общей психопатологии и психологии. Из этих источников выделили предполагаемые характеристики 16 механизмов защиты, которые и составили основу защиты «Я». Затем был предложен ряд утверждений с целью конструирования шкал. Предполагалось, что испытуемый, выбирая для себя приемлемые утверждения опросника, описывающие привычное для него поведение, отразит определенную модель защиты. Например, заявление: «Если я сержусь на своего товарища, я, вероятно, сорву злобу на ком-нибудь другом» отражает МПЗ «замещение». Пункты опросника были сгруппированы таким образом, чтобы выявить каждый из 16 перечисленных механизмов защиты, и в сумме составили 224 утверждения. После первого обследования и статистической обработки результатов основной текст был сокращен до 184 наиболее репрезентативных пунктов. В результате факторного анализа оказалось возможным сократить число МПЗ до 8. Некоторые из них теперь представляли совокупность нескольких МПЗ (так, например, компенсация включала утверждения, представляющие идентификацию и фантазирование). Окончательный вариант опросника включил в себя 92 пункта, измеряющих 8 видов МПЗ: отрицание, вытеснение, замещающие, компенсацию, реактивное образование («гиперкомпенсация»), проекцию, рационализацию и регрессию. После завершения работы по психометрическим данным теста были проведены исследования по получению нормативных данных и различий на разных клинических группах испытуемых, подтвердившие диагностические возможности методики [5, 6].

Вторая используемая методика – это «Копинг-тест» Лазаруса. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями [5, 7].

Методика состоит из 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации и включает в себя 8 шкал:

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Для проведения экспериментального исследования был составлен бланк тестов состоящих из двух частей. Первую часть бланка занимал Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI), вторую «Копинг-тест» Лазаруса.

В качестве метода математической обработки полученных данных использовался критерий Манна – Уитни (статистический пакет SPSS 16.0) [4, 5, 9].

Результаты исследование и их обсуждение. Исследование особенностей психологической защиты студентов, обеих групп проводилось по методике Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля».

Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения механизмов психологической защиты у студентов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта

| Психологи-ческие защиты      | Вытес-нение | Регрес-сия | Заме-щение | Отри-цание | Проек-ция | Компен-сация | Гипер-компен-сация | Рацио-нализа-ция |
|------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|--------------|--------------------|------------------|
| Индивидуальные               | 4,36        | 6,76       | 2,56       | 5,64       | 7,56      | 5,24         | 3,56               | 7,72             |
| Командные                    | 4,48        | 5,84       | 2,84       | 6,24       | 6,76      | 4,36         | 4,08               | 8,44             |
| Статистика U Манна-Уитни     | 302,500     | 210,000    | 268,500    | 260,500    | 254,500   | 245,500      | 279,000            | 240,000          |
| Асимпт. знч. (двухсторонняя) | ,843        | ,038       | ,378       | ,303       | ,255      | ,186         | ,509               | ,151             |

Как видно из таблицы, профили студентов, занимающихся плаванием и футболом, одинаковы по характеру. Доминирующими являются механизмы регрессии, проекции, рационализации. В минимальной степени используются гипер-компенсация, замещение. Таким образом, ведущим механизмом психологической защиты у студентов, занимающихся плаванием, является рационализация (7.72 балла), во вторую очередь, они используют проекцию (7.56 балла), в третью – регрессию (6.76 балла), далее – отрицание (5.64 балла), компенсация (5.24 балла), вытеснение (4.36 балла), гипер-компенсация (3.56 балла) и замещение (2.56 балла).

У студентов, занимающихся футболом, картина аналогичная: в первую очередь, они используют рационализацию (8.44 балла), во вторую очередь они используют проекцию (6.76 балла), в третью – отрицание (6.24 балла), далее регрессия (5.84 балла), вытеснение (4.48 балла), компенсация (4.36 балла), гипер-компенсация (4.08 балла) и замещение (2.84 балла).

Различия заключаются не в защитных паттернах, а в степени выраженности тех или иных механизмов защиты.

У студентов, занимающихся плаванием, выше регрессия, выше проекция, выше компенсация. У студентов, занимающихся футболом, выше замещение, отрицание, гиперкомпенсация, рационализация.

Различия, подтвержденные при помощи критерия Манна – Уитни, касаются только показателей регрессия ( $U=210,0$  при  $p \leq 0,05$ ).

Теперь проанализируем данные копинг-стратегий. Исследование особенностей копинг-стратегий студентов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, проводилось по методике Лазаруса.

Полученные результаты отражены в таблице 2.

Паттерны копинг-стратегий тоже похожи, но здесь больше специфических различий. Как показывает график, у студентов, занимающихся плаванием, ведущей копинг-стратегией является бегство-избегание (12.64 балла), во вторую очередь они используют положительную переоценку (11.88 балла), в

третью – самоконтроль (11.36 балла). Ниже расположены: поиск социальной поддержки (11.28 балла), планирование решения проблем (11.2 балла), конфронтационный копинг (9.56 балла), дистанцирование (8.36 балла) и принятие ответственности (6.2 балла).

Таблица 2 – Средние значения копинг-стратегий у студентов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта

| Копинг-стратегии              | Конфронтацион. копинг | Дистанцирование | Самоконтроль | Поиск соц. поддержки | Принятие ответственности | Бегство-избегание | Планирование решения проблемы | Положит. переоценка |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------|
| Индив.                        | 9,56                  | 8,36            | 11,36        | 11,28                | 6,2                      | 12,64             | 11,2                          | 11,88               |
| Команд                        | 9,2                   | 9,6             | 11,6         | 9,88                 | 6,76                     | 11,72             | 12,08                         | 12,96               |
| Статистика U Манна-Уитни      | 291,500               | 234,500         | 310,500      | 184,500              | 254,000                  | 253,500           | 274,000                       | 207,000             |
| Асимпт. знч. (двух-сторонняя) | ,680                  | ,045            | ,969         | ,011                 | ,245                     | ,246              | ,450                          | ,037                |

У студентов, занимающихся футболом, ведущей копинг-стратегией является положительная переоценка (12.96 балла), во вторую очередь они используют планирование решения проблемы (12.08 балла), в третью бегство – избегание (11.72 балла). Ниже расположены: самоконтроль (11.6 балла), поиск социальной поддержки (9.88 балла), дистанцирование (9.6 балла), конфронтационный копинг (9.2 балла) и принятие ответственности (6.76 балла).

Конфронтационный копинг выше у студентов, занимающихся плаванием, дистанцирование, напротив, у студентов, занимающихся футболом, самоконтроль чуть выше у студентов, занимающихся футболом, поиск социальной поддержки значительно чаще встречается у студентов, занимающихся плаванием. Принятие ответственности больше свойственно студентам, занимающимся футболом. К бегству-избеганию чаще прибегают студенты, занимающиеся плаванием. Планирование решения проблемы свойственно студентам, занимающимся футболом. Положительная переоценка значительно выше у студентов, занимающихся футболом.

Несмотря на очевидную логику специфичности использования копинг-стратегий в разных видах спорта, достоверно значимые различия обнаружены относительно не всех копинг-стратегий. Эти различия, подтвержденные при помощи критерия Манна–Уитни, касаются показателей: дистанцирование ( $U=243,5$  при  $p \leq 0,05$ ), поиск социальной поддержки ( $U=184,5$  при  $p \leq 0,05$ ), положительная переоценка ( $U=207,0$  при  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, студенты, занимающиеся плаванием, отличаются большим использованием регрессии, а в качестве копинга предпочитают поиск социальной поддержки.

Студенты, занимающиеся футболом, предпочитают дистанцирование и положительную переоценку.

**Выводы.** В основе настоящего исследования лежали предположения о том, что, механизмы защиты и копинг-стратегии студентов, занимающихся футболом, отличаются от механизмов защиты и копинг-стратегии студентов, занимающихся плаванием. Статистический анализ результатов исследования особенностей психологической защиты студентов, занимающихся командным и индивидуальным видом спорта (критерий Манна Уитни) позволил установить следующие значимые различия.

Регрессия у студентов, занимающихся плаванием выше, чем у студентов, занимающихся футболом. Это связано с тем, что в юношеском возрасте много стрессовых ситуаций и в то же время, это период перехода на новый уровень в соревновательном и тренировочном процессе: более высокие требования тренера, нормативы на повышение разряда, физические нагрузки. В отличие от студентов, занимающихся футболом, которые всегда поддерживают друг, помогают, советуются, как поступить в той или иной ситуации, у студентов, занимающихся плаванием, такой возможности нет. Они являются большими индивидуалистами. В связи с этим студенты, занимающиеся плаванием, сознательно или нет, в ситуации конфликта или тревоги, чаще прибегают к регрессии, то есть к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, позволяющие им снять эмоциональное напряжение.

Статистический анализ результатов исследования особенностей копинг-стратегий студентов, занимающихся футболом и плаванием (критерий Манна Уитни) позволил установить следующие значимые различия. Такие копинг-стратегии, как дистанцирование и положительная переоценка у студентов, занимающихся футболом более выражены, чем у студентов занимающихся плаванием в отличие от поиска социальной поддержки.

Такая копинг-стратегия, как положительная переоценка, усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, в командном виде спорта объясняется высокой конкуренцией за место в стартовом составе, ведь порой на него претендует двое, а то и трое спортсменов. Таким образом, в отличие от студентов, занимающихся индивидуальным видом спорта, где соперники – воспитанники других школ, в командных видах спорта постоянна еще и внутренняя конкуренция.

Поиск социальной поддержки, как копинг-стратегия студентов, занимающихся индивидуальными видами спорта, объясняется недостатком информационной, действенной и эмоциональной поддержки, чего нельзя сказать о студентах, занимающихся командными видами спорта.

Таким образом, мы можем говорить о том, что гипотезы исследования большей частью подтвердились.

### **Список литературы:**

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегии жизни. – Сборник психологических тестов / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы – методическое пособие / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1998. – 243 с.

3. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий – книга / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. 2004. – 701 с.

4. Ильин, С.Н. Студенческие спортивные клубы и студенческий спорт в образовательных учреждениях / С.Н. Ильин Н.Ф. Ишмухаметова. – Текст непосредственный / Сб. науч. трудов V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – 2019. – С. 401 – 403.

6. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк. – Текст непосредственный // Журнал практического психолога. М. – 2007. № 3 С. 93–112.

7. Кузьмин, Е.Б. Психолого-педагогические аспекты формирования мотивации в подготовке спортивного резерва / Е.Б. Кузьмин, Р.Р. Азиуллин, А.А. Ионов, Д.Ю. Денисенко. – Текст: непосредственный / Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на универсиаде-2013 в Казани». – 2013. – С.387 – 390.

8. Можаяев, Э.Л. Современная методика обучения основам техники игры футбола студентами вуза / Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко. – Текст: непосредственный // Образование и право. – 2018. – № 9. – С. 285-288.

9. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии – пособие / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Питер, 2004. – 350 с.

10. Фаттахов, Р.В. Особенности спортивной мотивации студентов футбольной команды ПовГАФКСиТ / Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко. – Текст: непосредственный // Образование и право. – 2020. – №8. – С. 257 – 261.

УДК 159.9.072.59

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ОТДЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ИНТЕЛЛЕКТА

**Интезарян А.А.**

магистр

**Зизикова С.И.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Тема «интеллекта» всегда интересовала ученых. Несмотря на отсутствие четких определений и решений по выявлению структуры интеллекта, многими авторами выделяется отдельное определение «социальный интеллект». В данной статье представлен краткий экскурс по мнениям разных зарубежных и отечественных ученых по тематике выявления и становления «социального интеллекта», его соотношении с «эмоциональным» и «общим» интеллектами. Также был затронут момент разработанности методик развития «SQ» как в жизни, так и непосредственно в спорте.

**Ключевые слова:** социальный интеллект, интеллект, эмоциональный интеллект, общий интеллект, IQ.

## THEORETICAL ASPECT OF THE PROBLEM OF IDENTIFYING AND BECOMING SOCIAL INTELLIGENCE AS A SEPARATE COMPONENT OF INTELLIGENCE

Intezaryan A.A.

master

Zizikova S.I.

Ph.D., Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. The topic of «intelligence» has always interested scientists. Despite the lack of clear definitions and solutions to identify the structure of intelligence, many authors single out a separate definition of «social intelligence». This article presents a brief digression on the opinions of various foreign and domestic scientists on the topic of the identification and formation of «social intelligence», its relationship with «emotional» and «general» intelligence. The moment of development of methods of development of «SQ» both in life and directly in sports was also touched upon.

Keywords: social intelligence, intelligence, emotional intelligence, general intelligence, IQ.

**Введение (актуальность).** Развитие и определение уровня интеллекта интересовало исследователей уже с давних пор. Каждый психолог имеет свое мнение и концепции по тематике интеллекта, но в общем большинстве практически все сходятся на едином мнении о существовании IQ – «коэффициент интеллекта», а именно соотношении умственного и хронологического возрастов.

Многие авторы склоняются к мысли о том, что интеллект – это однокомпонентная структура, рассматривая эту тему с точки зрения тестологического и экспериментально-психологического подходов. Интеллект они рассматривали как сложную иерархичную организацию, с многофакторным влиянием. Так, Ч. Спирмен выделял g-фактор, который он и считал «собственно интеллектом» и s-фактор, позволяющий охарактеризовать специфику тестовых заданий. Несмотря на то, что эта теория получила название «двухфакторной теории интеллекта», эти факторы составляют по мнению автора общую структуру. Р. Кеттелл глубже рассмотрел теория Спирмена и разложил его g-фактор на 2 компонента: «кристаллизованный интеллект» – результат образования, включающий всю деятельность, направленную на получение, хранение и накопление информации и знаний, и «текущий или жидкий интеллект», который характеризует работу нервной системы и позволяет реагировать на новую информацию. Подобной идеи «целостного интеллекта» придерживались Дж. Равен, Л. Хамфрейс, Ф. Вернон, Л. Гуттман, Туденхам и др.[1].

Не смотря на большое теоретическое обоснование идей «целостности(единности)», у этой теории были и оппоненты. Так среди идеологов «множественности» интеллекта основными можно выделить: Терстоун, Дж. Гилфорд, Дж. Кэрролл, Г. Айзенк, Дюркгейм и др. Поиск альтернатив привел ученых к такому понятию как «социальный интеллект» [1]. Считается, что первым «социальный интеллект» употребил в своей статье Э.Торндайк в журнале «Harper's Magazine», хотя он не являлся научным. Ученый выделил «трехкомпонентную модель интеллекта», которая состоит из абстрактного, механического, социального интеллектов. И хотя в статье «Интеллект и его использование» посвящено только пару строк, но это послужило толчком к развитию этой темы в последующем [2].

Наиболее распространенной и применяемой на практике является методика тестирования социального интеллекта, разработанная Гилфордом совместно с коллегами. При разработке тестирования социального интеллекта ученые опирались на один вид умственной операции – «познании», выделяемой наряду с содержанием интеллектуальной деятельности и разновидностями конечного продукта, как аспекты «социального интеллекта». Разработанный тест включает в себя 4 блока – «субтеста»: в первом блоке необходимо выбрать наиболее логическое завершение истории, второй блок – это группы экспрессии, третий субтест – вербальная экспрессия, четвертый блок состоит из историй с дополнением. Понятие «социальный интеллект» являлось ключевым и рассматривалось Гилфордом: «Как проекцию закономерностей

функционирования общего интеллекта на социальные объекты (других людей и социальные ситуации)» [1, 3].

С. Гриспен и Дж. Дрискол выделяли три вида интеллекта: концептуальный, практический и социальный. В последнем различали составные «детали», такие как социальную чувствительность и проницаемость, социальное взаимодействие.

Среди отечественных авторов, поднимающих проблему социального интеллекта можно выделить Матвееву, Ушакова, Холодную, Емельянова, Садохина, Белову, Люсина, Никандрова, Булгакова, Кузьменко и др. Так, первым ученым, которым был введен термин «социальный интеллект» в русскоязычную часть психологии Ю.Н. Емельянов. По мнению исследователя, этот термин включает в себя: «Возможность и способность владения вербальными и невербальными средствами социального поведения, а также обладание знаний о социальной межличностной деятельности окружающей человека и умение воздействовать на эту сферу исходя из личных целей и качественной и эффективной социализации» [3].

Выделение социального интеллекта как отдельного компонента интеллекта основывалось на убеждении что «общий интеллект» как когнитивная (познавательная) способность не может оказывать значительное влияние на сферу социальных взаимодействий. Также экспериментально была выявлена односторонняя обратно пропорциональная зависимость «общего» и «социального» интеллектов (Белов, Холодков, Якунин): с повышением «общего» снижается «социальный».

Дальнейшее развитие «теории социального интеллекта» Д.В. Ушаков предлагает в изучении моделей психического, определяемым как представления человека о ментальных состояниях других людей (Ушаков, 2004; 2009). Автор выделяет использование «внутреннего опыта» как ключевую и отличительную характеристику социального интеллекта от других видов интеллекта. Высказывание Д.В. Ушакова о том, что «социальный интеллект» можно развивать, как и другие интеллектуальные способности играет большое значение. Его идеи также поддержали Сергиенко, Лебедева, Прусакова.

Е.С. Михайлова в своих работах впервые рассматривала моделирование социального интеллекта как отдельную психологическую проблему и предложены новые интегративные модели социального интеллекта. Также исследователь является автором адаптации теста «Социального интеллекта Гилфорда».

Одним из первых исследователей и практиков по составлению и применению методик развития социального в сфере спорта является Кузьменко Галина Анатольевна. В книге «Методика развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности» Галины Анатольевны упоминается ряд аспектов, актуализирующих социальный интеллект в спортивной деятельности: «В спорте может проявить себя: социально адаптированный; способный к конструктивным взаимодействиям; понимающий мысли, чувства и намерения

других людей; открытый к новому опыту, экспериментам и идеям; социально смелый юный спортсмен, способный к интегрировать знания и умения в социально признанные личностные кондиции» [4].

Среди авторов выделяющий социальный интеллект как отдельный компонент, среди структурных элементов выявляют когнитивный, эмоциональный и коммуникативно-поведенческий компоненты, непосредственно влияющие на качественное и эффективное социальное взаимодействие человека. Само существование этого феномена как «социальный интеллект» многими рассматривается как достаточно сомнительное событие.

Следует также отметить явление такого феномена как эмоциональный интеллект (EQ), включающего в себя всю сферу эмоций и чувств как внутри, так и межличностных взаимоотношений, и действий. Первым ученым пришедшим к этому определению был Х. Гарднер, который в границах своей теории множественности интеллектов, выделил его как два структурных элемента: «внутриличностный» интеллект и «межличностный» интеллект. Несмотря на то, что многими авторами выделяется EQ в нечто «самосуществующее», состоятельность этого до сих пор научно не была обоснована. Поднимаемая большим количеством авторов проблема становления и выделения социального и эмоционального интеллектов формулируется в книге «Психология интеллекта. Парадоксы исследования» М. Холодной. А именно невозможность разделения этих понятий, так как они имеют достаточно тесную взаимосвязь: в социальном интеллекте есть эмоциональный компонент, а в эмоциональном – социально-коммуникативная составляющая.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по проблеме развития интеллекта, социального интеллекта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа научно-методической литературы были выявлены основные авторы и их мнения по вопросам становления и выделения социального интеллекта как отдельного компонента, имеющего свою специфику и сферу влияния.

Нами были подобраны авторы (как зарубежные, так и отечественные), работы и труды которых впоследствии станут нашей методологической основой нашего исследования. Целью нашего поиска литературы являлось определение степени теоретической и научной обоснованности выделения социального интеллекта как отдельного вида интеллекта. Так как наше исследование будет захватывать не только сферу психологии, но и спорта. Поэтому, мы также проверили разработанность и применяемость методик развития социального интеллекта в спортивной деятельности. Многие авторы выделяют лишь методы, позволяющие повышать уровень социального интеллекта. Так, например, Марина Георгиевская и Яна Чёрная в своей статье «Как развить социальный интеллект» выделяют как наиболее эффективные методы: тренинги, фильмотерапию и анализ видеосюжетов, проигрывание проблемных ситуаций, техники эмпатийного слушания, упражнения на развитие невербальных средств общения и сюжетно-ролевые игры. Четко сформированных методик практически нет. Ярким примером среди

отечественных специалистов, занимающихся развитием социального интеллекта в спорте является Г.А. Кузьменко. Ею были разработаны и применяются на практике методики на развитие социального интеллекта у юных спортсменов. Методики направлены на свойства и компоненты спортивной деятельности, входящие в структуру социального интеллекта.

**Выводы.** В заключение всего вышесказанного можно прийти к следующим умозаключениям:

1. Несмотря на достаточно высокую разработанность темы общего, социального и эмоционального интеллектов, единого мнения среди ученых нет по сей день. Даже среди специалистов, выделяющих «социальный интеллект» отдельным видом интеллекта нет единого определения его структурного и факторного содержания. Каждый из исследователей выделяет те ключевые понятия и составные компоненты, которые считает определяющими.

2. Отсутствие единого мнения относительно выявления и становления социального интеллекта позволяет сделать вывод об актуальности рассматриваемой темы (так как в настоящее время появляется все больше исследований в этом направлении) и дальнейшем развитии исследований по этой проблематике.

#### **Список литературы:**

1. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования : учебное пособие для вузов / М. А. Холодная. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07365-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/493959> (дата обращения: 16.11.2022).

2. Булгакова, В.О Исследования социального интеллекта и его значение для развития социологии IX Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум – 2017 (<https://scienceforum.ru/2017/article/2017033075>)

3. Прохоров, С. В. Феномен социального интеллекта в психологических исследованиях/ С.В. Прохоров. Текст: электронный // Интернет-журнал «Science Time». – 2017. (<https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-sotsialnogo-intellekta-v-psihologicheskikh-issledovaniyah>)(дата обращения 15.11.2022)

4. Кузьменко, Г.А. Методика развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие / Г.А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2010. – 560 стр. Прил: 1 электрон. опт. Диск (CD-ROM).- ISBN 978-5-9718-0395-9

УДК 378

## СПОРТИВНАЯ ЖУРНАЛИСТИКА – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИКАЦИИ В НАШЕМ НАЦИОНАЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ

**Исенова О.А.**

ст. преподаватель

**Байрамова Ч.Р.**

преподаватель

**Оразова Ш.К.**

ст. преподаватель

**Сапаров Р.Н.**

преподаватель

Туркменский государственный институт  
физической культуры и спорта

Ашхабад, Туркменистан

**Аннотация.** Исследование заключается в преподавании спортивной журналистики – это спорт и связанные с ним вещи (предметы), события, новости и т. д. – это описательная журналистика. Студентов (будущих специалистов) следует учить тому, что тема спортивной журналистики очень широка и разнообразна, потому что сам современный спорт – очень широкая и разнообразная сфера. Поэтому в период подготовки специалиста в данной области в каждом отдельном случае при исследовании культурного, политического, идеологического и иных смыслов спорта (в практических целях) студенту необходимо понять, какой аспект обсуждается феномен спорта и на каком мышлении акцентируется внимание. Учитель также должен научить учеников, в каких видах спорта различать исследователей.

**Ключевые слова:** спортивная журналистика, будущие специалисты, ежедневные новости, язык и стиль.

## SPORTS JOURNALISM IS A NEW DIRECTION OF PREPARATION OF QUALIFICATIONS IN OUR NATIONAL SOCIETY

O. Isenova, Ch. Bayramova, Sh. Orazova, R. Saparov  
Turkmen State Institute of Physical Education and Sports  
Ashgabad, Turkmenistan

**Annotation.** The research consists in teaching sports journalism – this is sports and related things (subjects), events, news, etc. This is descriptive journalism. Students (future specialists) should be taught that the topic of sports journalism is very wide and varied, because modern sport itself is a very wide and diverse field. Therefore, during the period of training a specialist in this field, in each individual case, when studying the cultural, political, ideological and other meanings of sports

(for practical purposes), the student needs to understand what aspect the phenomenon of sports is being discussed and what thinking is focused on. The teacher should also teach the students in which sports to distinguish between researchers.

Keywords: sports journalism, future specialists, daily news, language and style.

Обучение молодежи является одним из главных требований нашего современного национального общества. В связи с этим, с точки зрения реформ, происходящих в спортивной системе страны, очевидна важная роль профессиональной подготовки в области спортивной журналистики. Итак, подготовка спортивных журналистов – это современное требование сегодняшнего дня [Г. Бердымухамедов «Государство для людей» – А. 2008, 7 с.].

Спортивная журналистика, которая считается новой областью для нашего национального общества, должна быть доведена до студентов соответствующих факультетов высших учебных заведений о значении журналистики, теории и практических аспектах работы в этой профессии. Прежде всего, студентов этой области следует научить значению термина «журналистика». Журналистика – такие понятия, как «ежедневные новости», «новости», «обновления» тесно связаны со сбором, обработкой и распространением информации средствами массовой информации (Интернет, печать, радио, телевидение, и т.д.), как термин (в двух смыслах) употребляется в значениях названия профессиональной области и названия научного понятия. Существуют виды обеих сфер. «Журналистика» как название профессиональной области, обычно выполняет функцию сбора, подачи и распространения новостей в общественной жизни. Область журналистики, являясь частью средств массовой информации, она относится к множеству различных институтов общества, таких как пресса, телевидение, радио, Интернет и др. [Прохоров Е.П. Введение к теории журналистики // Учебник. – Москва Реферативная пресса, 2011. 23 с.]

Подготовка журналистов стала одним из приоритетных направлений в современном туркменском обществе, ведь большие достижения в спорте и ведении здорового образа жизни связаны с освещением национальной и международной общественности через журналистов. Как практическая форма журналистики активна, так и ее научное исследование. Журналистика как наука представляет собой самостоятельную научную область, которая изучается в связи с философией, историей, лингво культурой, социологией и рядом других областей. Ученые, изучающие журналистику как науку, описывают ее по двум основным методам – исследовательской и журналистской журналистике-расследованию. Это означает, что работа журналиста должна вестись двояко. То есть различают виды исследования и анализа работы журналиста, в исследовательском методе она обычно обрабатывается с открытыми (доступными) источниками данных, а в аналитическом методе она входит в объем закрытых (недоступных) источников данных. Соответственно, методы работы в этих двух областях дифференцируются. Эти методы являются общими для всех направлений журналистики, а также для спортивной журналистики. Кроме того, обучение спортивной журналистике имеет свои особенности. В

первую очередь следует учитывать, что спортивная журналистика преподается с целью подготовки специалистов в этой области и является одним из видов журналистики, отличающимся своими тематическими особенностями [Цвик В.Л. Журналист с микрофоном – М. Издательство – 2000. 45 стр.].

Спортивная журналистика – это сбор, обработка, хранение и передача информации о спортивных темах и событиях. Благодаря своему вкладу в экономику СМИ спортивная журналистика набирает силу в современных СМИ. Это также связано с развитием спорта как профессии и расширением информационного творчества как важнейшего вида деятельности в развитии современных медиа. Рост олимпийского движения и мирового спортивного движения в нашем национальном обществе, растущий интерес людей к здоровому образу жизни, национальные программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, сделали спортивную журналистику одним из самых перспективных направлений освещения в СМИ. Поэтому важность привлечения профессионалов спортивной журналистики возросла. В подготовке спортивных журналистов используются современные передовые методы, то есть используются направления профессиональной подготовки, характерные для мирового опыта, – программы бакалавриата и магистратуры. В учебную программу включены курсы журналистики, а также история развития спорта, основные правила проведения спортивных соревнований, технологии современных достижений спортивной журналистики и др. м. предполагает преподавание. Обычно основную часть учебного плана составляют предметы. В их содержание входят история отечественной и международной спортивной журналистики, язык и стиль спортивной журналистики, жанры и методы (газета, радио, телевидение, Интернет, фото), а также специальные курсы, связанные с историей развития спорта, базовыми правилами проведения спортивных соревнований и др. м. понятия преподаются. Также содержание программы спортивной журналистики составляют специальные курсы, связанные с обучением студентов истории развития спорта, основным правилам проведения спортивных соревнований, технологии спортивного репортажа, проведения интервью и др. В связи с этим выводится значение термина «спортивная журналистика». Спортивная журналистика – это общественно значимая деятельность по сбору, обработке и распространению актуальной спортивной информации через средства массовой информации (пресса, радио, телевидение, интернет) по определенной узконаправленной теме. Другими словами,

Спортивная журналистика, новая область профессиональной подготовки в нашем национальном обществе, несколько раз меняла свое смысловое поле в разные периоды развития спорта. Например, необходимо разбираться в спорте и, как следствие, определять тему, цели и задачи журналистской отрасли. Это более важно для нашей страны, которая с большой скоростью развивает спортивную систему, спортивных журналистов следует обучать содержанию, характеру и значению спорта, не только характеристикам самого спорта, но и тому, что все условия и последствия постоянно растущей социальной и культурной среды постоянно меняются. Спорт всегда включает моральную и

политическую теорию, образ жизни и образ мыслей, идеалы красоты и современные ценности. Эти принципы должны быть отражены в спортивной журналистике. Что же касается отдельных этапов профессионального становления, то для обучения секретам журналистики молодых людей, которые должны стать высокопрофессиональными журналистами, при сохранении избранной педагогом методики необходимо различать понятия этапов формирования спортивной журналистики в электронных СМИ и отдельные работы в спортивных СМИ. Студентам также следует предложить типологию спортивных периодических изданий. Здесь рассмотрена жанровая структура спортивной информации в современных СМИ. Кроме того, должна преподаваться специальность спортивного журналиста – работа в периодических изданиях. Точно так же одно направление учебной программы должно быть посвящено обработке спортивной информации в современных электронных СМИ. Соответственно, к радио, телевидению, коммуникационным возможностям и возможностям Интернета логично было бы подходить с точки зрения представления разных форм спортивной информации. Кроме того, преподается система жанров спортивной журналистики, реализованная в практике современных электронных СМИ. Соответственно представлены информационные, аналитические, художественные и публицистические жанры. Преподаватель должен описать актуальность и влияние отдельного абзаца, существующие жанры текста и спортивной журналистики в своих учебных материалах. Также педагог должен разъяснить будущим журналистам специфику работы спортивного журналиста в электронных СМИ [Г. Бердымухамедов «Циркуляция мира, творчества, политики прогресса». – А. – 2007. – стр. 17].

Учебная информация, преподносимая студентам, должна быть основана на реальном опыте работы на современном радио и телевидении, по возможности методы работы в спортивной журналистике. Особое внимание следует уделить дисциплине и активизму живой журналистики. Также важно отметить любые, казалось бы, незначительные ситуации. Например, чтение отдельных абзацев, приемы публичных выступлений посвящены умению комментатора эффективно освещать спортивные события на радио и телевидении.

В целом студенты, специализирующиеся на спортивной журналистике:

- студенты спортивной журналистики должны понимать большую роль спорта в современном обществе, его преимущества с точки зрения социокультурных, общественно-медицинских явлений, уметь выделять его тематические особенности;
- анализировать этапы становления мировой и отечественной спортивной журналистики, определенного вида информационной деятельности за ее историю, путь, пройденный в печатных и электронных СМИ;
- Понимать цели и задачи спортивной журналистики, в том числе конкретные темы, связанные со спортом;

- они должны понимать, что такое спортивная информация и каковы особенности работы в различных СМИ, и уметь применять эти понятия на практике;
- должны понимать типологию современной спортивной периодики и жанровую структуру творчества спортивного журналиста в СМИ;
- уметь различать соотношение жанровой системы современных электронных СМИ и практических жанров современной спортивной журналистики;
- должны интересоваться секретами обладания профессиональными возможностями журналиста спортивной индустрии и справляться с ситуациями, возникающими при выборе определенной профессии, непосредственно связанной со спортом, с профессиональными навыками;
- должен иметь возможность разбираться в специфике журналистской работы в спортивной сфере или связанных со спортом вопросах, иметь культуру работы;
- использовать первые знания основ спортивной журналистики (например, анализировать профессиональную деятельность спортивного журналиста и работу коллег);
- использовать комплекс существующих методов профессиональной деятельности в сфере спорта;
- иметь навыки работы с разными видами спорта; получать новости спорта в различных СМИ и использовать виды профессиональной деятельности;
- знать все этапы процесса создания и подготовки профессиональной информации для различных видов спортивных СМИ;
- иметь навыки на разных этапах приобретения навыков, связанных со спортивной журналистикой и др.).

### **Список литературы:**

1. Бердымухамедов Г.М. Государство для людей. – А. 2008 г.
2. Бердымухамедов Г.М. Оборот политики мира, созидания, прогресса. А. – 2007 г.
3. Прохоров Э. П. Введение в теорию журналистики. Учебник. – Москва. – Реферативная пресса, 2011.
4. Цвик В. Л. Журналист с микрофоном – М. Издательство ДИДМНЭПУ. – 2000.

УДК 373

## ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ АРМРЕСТЛИНГА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Ислямов Д.Р.**

ст. преподаватель

**Соломахин О.Б.**

к.п.н., профессор, директор института заочного образования

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье поднимаются вопросы о проблемах обучения технике армрестлинга в общеобразовательных учреждениях. Был проведен опрос специалистов, нацеленный на выявление проблем, с которыми сталкиваются преподаватели физической культуры при обучении технике и даны рекомендации по их преодолению.

**Ключевые слова:** армрестлинг, армстол, преподаватель физической культуры, обучающийся, школьный спорт.

## PROBLEMS OF TEACHING ARM WRESTLING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Islyamov D.R.

senior lecturer

Solomakhin O.B.

Ph.D., Professor, Director of the Institute of Correspondence Education

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** This article raises questions about the problems of teaching arm wrestling techniques in educational institutions. A survey of specialists was conducted aimed at identifying the problems faced by teachers of physical education when teaching technology and recommendations were given to overcome them.

**Keywords:** arm wrestling, armstol, physical education teacher, student, school sports.

Армрестлинг – это один из самых молодых видов спорта в нашей стране. Он быстро приобрел всеобщее признание, благодаря своей доступности, зрелищности и уникальности. Все это позволяет эффективно вовлекать людей различного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом. В последние годы все больше образовательных организаций включают армрестлинг и его элементы в занятия по физической культуре. Так же, как и любое

единоборство, армрестлинг открывает для занимающихся огромные перспективы, например, совершенствование тонкой и точной координации, формирование требуемых человеку двигательных физических свойств.

Однако отсутствие специальных компетенций педагогического работника по преподаванию армрестлинга создает риск для получения травм занимающимися и формирует у последних неправильные двигательные навыки.

Процесс многолетнего обучения физической культуре определяется как непрерывный последовательный педагогический процесс, содержащий различные этапы. Каждый, из данных этапов характеризуется поставленными целью и задачами, на основании которых выстраивается образовательный процесс.

На начальном этапе обучения армрестлингу в общеобразовательных учреждениях в первую очередь необходимо уделять технической подготовке.

Связано это с тем, что на данном этапе кроме общей физической подготовки берет начало специализированная подготовка, проявляющаяся в виде изучения основ техники избранного вида спорта, развитии специальных двигательных навыков, воспитании специальных физических способностей. Специализированная подготовка на данном этапе характеризуется как базовая подготовка, т.е. фундаментальная основа для дальнейших занятий избранным видом спорта и выдвигается здесь на первый план.

Актуальной является проблема формирования базовой техники. Неправильно сформированные навыки выполнения базовых технических действий, приведут к длительному процессу переучивания. Помимо технической подготовки достаточно актуально стоит вопрос развития физических способностей, как общих, так и специальных.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование.

Для выявления причин, влияющих на формирование технической подготовки в армрестлинге, нами было проведено анкетирование учителей по физической культуре и тренеров по армрестлингу. Нами была разработана анкета, включающая вопросы, связанные с обучением армрестлингу на начальном этапе в общеобразовательных учреждениях. В анкетировании приняли участие 19 специалистов, которые культивируют данный вид спорта.

Обобщив результаты анкетирования, мы пришли к выводу, что одним из негативных факторов является недостаточный уровень развития профессиональных компетенций у учителей физической культуры по преподаванию основ техники армрестлинга.

Еще одной важной проблемой при формировании техники является отсутствие сертифицированного оборудования: армстол, платформы разной высоты и специализированный спортивный инвентарь.

Третья проблема: при занятиях физической культурой в общеобразовательных учреждениях с применением элементов армрестлинга преподаватель сталкивается с проблемой неоднородности контингента занимающихся по признакам физической подготовленности, антропометрическим показателям и уровню освоения технических действий.

Основываясь на результатах исследования, мы предлагаем учителям физической культуры общеобразовательных организаций пройти курсы повышения квалификации по проблемам организации и проведения занятий по армрестлингу.

Кроме того, необходимо приобрести сертифицированный стол для армрестлинга, т.к. спортивный стол и иной сопутствующий спортивный инвентарь, не соответствующий определенным стандартам не позволит качественно освоить технику борьбы в армрестлинге.

При обучении технике в армрестлинге необходимо учитывать возрастные показатели занимающихся, подбирать пары таким образом, чтобы они соответствовали одному и тому же уровню физической подготовленности.

### **Список литературы:**

1. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Звезды российского армрестлинга. – Смоленск, Ойкумена. 2002. – 288 с.
2. Шихарев Я.Е. Армспорт. Учебное пособие. – Калининград: 1999, с. 40.
3. Скоробогатько, А.В. Армспорт: учебно-методическое пособие / А.В. Скоробогатько, М.В. Перфильев – Ижевск: УдГУ, 2008. – 74 с. – Текст: непосредственный.
5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 112с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

УДК 373.3

## ПУТИ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Кабилова А.А.**

Студент 3 курса группы 20282

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Одна из важнейших целей педагога – сделать урок увлекательным, познавательным и полезным для учеников. Каким образом вовлечь учащихся в учебный процесс и повысить их активность на уроках физической культуры? В статье предлагаются варианты решения этой задачи.

**Ключевые слова:** урок, учебный процесс, активность, физическая культура.

## WAYS AND MEANS TO INCREASE STUDENT ACTIVITY IN PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kabirova A.A.

Student of the 3rd year of the group 20282

Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Tregubova T.M.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** One of the most important goals of the teacher is to make the lesson fascinating, informative and useful for students. How to involve students in the educational process and increase their activity in physical education lessons? The article offers options for solving this problem.

**Keywords:** lesson, educational process, activity, physical education.

**Актуальность** выбранной темы несомненна: одной из наиболее важных проблем в современной школе является значительное снижение двигательной активности, что оказывает отрицательное влияние на умственные способности и здоровье школьников.

Понимание сущности предлагаемых действий, развитие умений в улучшении результатов двигательной активности, стремление решить поставленные задачи в комплексном применении форм физического воспитания, определение основных компонентов влияния повышенной

активности на уроках физической культуры – в этом состоит цель исследования.

Объектом исследования является система физического воспитания школьников младших классов.

Следует отметить, что интерес младших школьников к двигательной активности велик, следовательно, педагогу необходимо формировать интерес к урокам физической культуры на всех этапах урока. Во многом это заинтересованность зависит от эмоционального фона, создаваемым учителем. Педагогу следует использовать все педагогические средства и формы проведения уроков, чтобы учащиеся были удовлетворены достигнутыми результатами и добивались поставленных целей.

Таким образом, среди способов повышения учебной активности учащихся на уроках физической культуры следует отметить следующие:

1. Интенсивность загруженности учеников на уроке, что подразумевает постоянный контроль педагога, участие в учебной деятельности классного коллектива

2. Оптимизация этапов урока для предупреждения утомляемости и отсутствия перегрузок учащихся, что напрямую зависит и от гигиенически правильной организации урока

3. Правильная постановка задач перед учащимися повышает активность позволяя сформировать умения, получить знания и развить определенные качества

4. Создание положительного эмоционального фона на всем протяжении урока помогает поддерживать интерес к предлагаемым задачам и упражнениям, способствует поддержанию у школьников радостного настроения от физической активности [1].

Анализ специальной литературы о проблеме нацнй статьи показал, что и в зарубежной педагогике эти вопросы активно обсуждаются и вызывают большой интерес и дискуссию [2]. Классификация потребностей А. Маслоу существенно отличается от других классификаций. Он упорядочивает потребности в ценностной иерархии соответственно их роли в развитии личности. Таким образом, существует иерархия различных потребностей – от наиболее примитивных до потребностей высших уровней. Физиологические потребности (еда, сон и др.), без удовлетворения которых ничто другое невозможно, всегда выступают на первый план и лежат в основе иерархии потребностей.

Выше, над физиологическими потребностями, находится потребность в безопасности (физиологической и психологической). Её удовлетворение даёт возможность развития потребности в эмоциональных контактах (потребности в хорошем отношении, в единении, в принадлежности к некоторой группе, потребности в любви). Когда удовлетворены потребности трёх низших уровней, актуализируется потребность в самоуважении (в одобрении, признании, компетентности, достижениях). Когда удовлетворены все прочие потребности, возникает потребность в самореализации (самоактуализации) [3]. Первичная, базовая потребность человека – это потребность в движении [4].

Потребность ребёнка в движениях – одно из основных условий его развития. Движения в возрасте до 10 лет выполняются в значительной мере неосознанно, как проявление биологической потребности. Ограничение двигательной активности ребёнка отрицательно сказывается на его общем развитии. Со временем потребность в двигательной деятельности всё больше осознаётся ребёнком, она направляется на достижение определённых целей, связанных с учёбой, трудом, игрой. Психологическими исследованиями установлено, что существует определённая зависимость между развитием потребностей и эмоциями, которые переживает человек при осуществлении деятельности, направленной на удовлетворение тех или иных потребностей [5], в том числе и познавательной.

Однако разрешить этот круг вопросов возможно на основе использования педагогической системы развития самостоятельности, которая, в аспекте интеграции познавательной и двигательной деятельности, направлена на развитие самостоятельности детей и учащейся молодёжи в двигательной деятельности [1].

#### **Список литературы:**

1. Воротилкина И.М. Развитие самостоятельности в двигательной деятельности детей и молодежи : монография / И. М. Воротилкина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т. – М. : МПГУ, 2005 (Тип. МПГУ). – 231 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-94845-112-7
2. Трегубова Т.М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования // Казанский педагогический журнал, 2005. – № 4 (41). – С. 57-64
3. Занюк С.С. Психология мотивации. Киев: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак. физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
5. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой, 1985.

УДК 376.1

## ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Калюжин В.Г.**

к.м.н., доцент

**Кедышко В.В.**

соискатель

Белорусский государственный  
университет физической культуры  
Минск, Белоруссия

**Аннотация.** Проведен анализ темы, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения. Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей.

**Ключевые слова:** коррекционно-развивающая программа, специальное учебное отделение, координационные способности

## INNOVATIONS AND TECHNOLOGIES OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Kalyuzhin V.G.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Kedyshko V.V.

Candidate of the Department of Physical Therapy

Belarusian State University of Physical Culture

Minsk, Belarus

**Annotation.** The analysis of the topic, which is aimed at identifying the means, forms and methods of correcting the development of coordination abilities in students of a special educational department, is carried out. The developed correctional and developmental program for the development of coordination abilities is described.

**Keywords:** correctional and developmental program, special educational department, coordination abilities.

**Введение.** У студентов специального учебного отделения (СУО) нарушены координационные способности. При правильной организации занятий у студентов повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность, выносливость. Это в совокупности позволяет нормализовать координационные способности студентов специального учебного отделения [1].

Развитие динамического и статического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. На первом этапе следует выполнять простые упражнения, на втором – более сложные, на третьем – дифференцированные [2].

**Методы исследования.** Программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 2 недель и содержит упражнения различного уровня сложности.

На каждом из этапов было 3 видов упражнений: упражнения на динамическое и статическое равновесие, ориентацию в пространстве, спортивные игры. Из каждого вида берём по 2–3 упражнения [3].

#### ПЕРВЫЙ ЭТАП (1–2 недели занятий)

##### Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить вращение корпусом влево и вправо по 8–10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох.

2. И.П. – основная стойка, прогиб назад. Сделать 10–15 шагов вперед и назад, не меняя положения корпуса (руки на поясе).

##### Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Кулаки рук на бедрах, глаза закрыты, «нижнее» дыхание. Стоять 20 сек.

2. И.П. – стойка на прямых ногах. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах – стоять 20 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

##### Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперед, после поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперед, после звукового сигнала совершить поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

##### Спортивные игры (5 минут)

1. Игра «У кого дальше?»

Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

2. Игра «Гребцы».

Сесть, ноги врозь, палка на груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, палку поставить к груди. Повторить 8–10 раз.

#### ВТОРОЙ ЭТАП (3–4 неделя занятий)

##### Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить вращение тазом и бедрами влево и вправо – по 25–30 раз.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить 10 махов прямой ногой. Мышцы маховой ноги напряжены. Стараться достать коленом одноименного плеча.

Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.
2. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, руки за голову, глаза закрыты – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперёд, после поворот на 180° и вернуться в начальную точку.
2. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперёд, после звукового сигнала совершить поворот на 180° и вернуться в начальную точку.

Спортивная игра (5 минут)

1. Игра «Пропеллер».

Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать ее вправо – влево. После отдыха выполнять движение левой кистью.

**ТРЕТИЙ ЭТАП (5–6 неделя занятий)**

Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью – по 30–40 раз. Повторить упражнение сменив положение ног.
2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45°, ноги выпрямлены. Выполнить махи скрестно – левое колено к правому плечу, правое колено к левому.

Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):

1. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии кулаки на бедрах. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть в колене и поднять как можно выше – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.
2. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 30 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):

1. И.П. – основная стойка. Студент с закрытыми глазами идёт по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идёт 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку.
2. И.П. – основная стойка. Студент держит обруч под углом 90°. Занимающийся студент пролазает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах.

Спортивные игры (5 минут)

1. Игра «Калі ласка».

Преподаватель стоит напротив группы студентов. Выполняет определённое движение правой или левой рукой – отведение под углом 45–50° или поднимание под углом 60°, 90°, 120°, 180° и говорит: «Калі ласка». После

этого студенты в зеркальном отражении должны сориентироваться и поднять правую или левую руку на определённый продемонстрированный градус. Преподаватель может коверкать данный звуковой сигнал (пример: «Кали маска», «Кали сказка»), при этом студенты не должны реагировать и повторять действия преподавателя.

## 2. Игра «Поймай мяч».

Студены располагаются тройками, двое из них – на расстоянии 3–4 м. друг от друга, и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, он встает на место студента, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Принявшие участие в эксперименте студенты 1–2 курсов были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Была разработана и подобрана коррекционно-развивающая программа, при помощи которой происходит улучшение уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе.

На основании результатов повторно проведённых тестов у экспериментальной группы выявлены улучшения в показателях по динамическому, статическому равновесию и ориентации в пространстве. Это подтверждает эффективность разработанной нами программы.

**Выводы.** Студенты специального учебного отделения нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни студентов специального учебного отделения.

## Список литературы:

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др. ; Под ред. С. Н. Попова. М. : «Академия», 2012. – 412 с.

2. Заплатина, О. А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.08 / О. А. Заплатина ; [Место защиты : Кемеров. гос. ун-т] – Кемерово, 2007. – 24 с.

3. Кулешов, В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

УДК 376.1

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

**Калюжин В.Г.**

к.м.н., доцент

**Коновалова А.О.**

соискатель

Белорусский государственный  
университет физической культуры  
Минск, Белоруссия

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у дошкольников 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью. В статье представлено описание наиболее оптимальных тестов для оценки уровня развития координационных способностей у детей данного возраста.

**Ключевые слова:** дошкольники, нейросенсорная тугоухость, равновесие, тестирование.

## ORGANIZATION OF DEVELOPMENT LEVEL TESTING COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Kalyuzhin V.G.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Konovalova A.O.

Candidate of the Department of Physical Therapy

Belarusian State University of Physical Culture

Minsk, Belarus

**Annotation.** The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in preschoolers 6-7 years old with sensorineural tightness. The article describes the most optimal tests for assessing the level of development of coordination abilities in children of this age.

**Keywords:** preschoolers, sensorineural hearing loss, balance, testing.

**Введение.** Адаптивная физическая культура (АФК) – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических и психофизических нарушений у детей. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными

отклонениями в развитии, включая детей с нарушением слуха [1]. Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, а именно: потере статического и динамического равновесия, нарушение ориентации в пространстве и способности усваивать заданный темп движений, снижению двигательной активности ребенка [2]. Все дети с нарушением слуха имеют большие или меньшие остатки слуха, которые в процессе специальной работы по развитию слухового восприятия могут стать основой для познания звуков окружающего мира и ориентирования в нем [3].

Цель исследования – разработка тестов для оценки уровня развития статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью.

**Методы исследования.** Уровень развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью определяется по следующим тестам:

#### Тесты для оценки динамического равновесия

Тест «С кочки на кочку». Оборудование: 5 гимнастических обручей диаметром 55 см. Методика: 5 гимнастических обручей предварительно раскладываются по кругу. Ребенок должен пройти 2 круга, при этом наступая в обручи правой ногой, затем развернуться и сделать то же самое левой ногой. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 круга правой ногой и 2 круга левой ногой в секундах.

Тест «На краю обрыва». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: Стоя на гимнастической скамье, ребенок начинает продвижение вперед, делая поворот на 360 градусов вправо и влево на каждый шаг переступая. Повороты выполняются поочередно после каждого шага. Ребенок должен пройти 4 метра по скамье вперед, сделав 3 поворота вправо и 2 влево и 4 метра обратно, сделав 3 поворота влево и 2 поворота вправо. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 поворотов вправо и влево.

Тест «Панголины». Оборудование: гимнастический мат длиной 2 м, шириной 1 м, толщиной 8 см. Методика: И.П. – сед на ногах на мате. Из И.П. ребенок принимает группировку, подбородок прижат к коленям, руки упираются в пол. Ребенок выполняет 3 кувырка вперед, фиксируя исходное положение после каждого кувырка, затем разворачивается и выполняет то же самое назад за минимальное время. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 3 кувырка вперед и назад в секундах.

Тест «Неваляшка». Оборудование: гимнастический мат длиной 2 м, шириной 1 м, толщиной 8 см. Методика: И.П. – сед на ногах на мате. Из И.П. ребенок принимает группировку, подбородок прижат к коленям, руки упираются в пол. Ребенок выполняет 5 подходов по 2 кувырка вперед и назад, чередуя, фиксируя исходное положение после каждого кувырка. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 2 кувырка вперед и назад 5 раз в секундах.

Тест «Канатоходец». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи и вернуться обратно спиной вперед. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет вперед и вернется обратно в секундах.

Тест «Краб на ветке». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье правым боком, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи приставным шагом правым боком, а вернуться приставным шагом левым боком. Всего ребенок выполняет 2 таких подхода. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 раза по скамье вперед, назад в секундах.

Тест «Вертолет». Оборудование: детский ковер длиной 4 метра. Методика: И.П. – стойка на ковре, руки в стороны. По команде ребенок начинает идти вперед, при этом выполняя повороты головы вправо, делая шаг левой ногой и влево, делая шаг правой ногой на 90 градусов. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию в секундах.

Тест «Маятник опорный». Методика: И.П. – о.с., руки на поясе. По команде ребенок переносит вес на опорную ногу, наклоняет корпус вперед, отводит таз и прямую неопорную ногу назад на 90 градусов, затем выносит ее вперед на 90 градусов. Всего ребенок должен выполнить 5 маятников за минимальное время, стараясь удержать равновесие. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 маятников в секундах.

Тест «Маятник неопорный». Методика: И.П. – о.с., руки на поясе. По команде ребенок переносит вес на неопорную ногу, наклоняет корпус вперед, отводит таз и прямую опорную ногу назад на 90 градусов, затем выносит ее вперед на 90 градусов. Всего ребенок должен выполнить 5 маятников за минимальное время, стараясь удержать равновесие. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 маятников в секундах.

Тест «Воробушек опорный». Методика: И.П. – стойка на опорной ноге, неопорная согнута в колене и поджата под себя, руки на поясе. По команде ребенок наклоняет корпус вперед и выполняет прыжки с продвижением по прямой линии 5 метров. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пропрыгает 5 метров на опорной ноге в секундах.

Тест «Воробушек неопорный». Методика: И.П. – стойка на неопорной ноге, неопорная согнута в колене и поджата под себя, руки на поясе. По команде ребенок наклоняет корпус вперед и выполняет прыжки с продвижением по прямой линии 5 метров. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пропрыгает на неопорной ноге 5 метров в секундах.

#### Тесты для оценки ориентации в пространстве

Тест «Стрела». Оборудование: 4 метра бумажного скотча шириной 4,5 см, повязка из плотной ткани. Методика: ограничиваем дистанцию двумя полосками бумажного скотча длиной 4 м. Сначала ребенок должен посмотреть на направление линии, затем ребенку закрываются глаза повязкой, после чего ребенок должен пройти по прямой линии. В конце дистанции подаем сигнал

«стоп» и замеряем результат. Оценка: оценивается степень отклонения вправо или влево от линии в сантиметрах.

Тест «Марионетка». Оборудование: повязка из плотной ткани. Методика: И.П. – о.с., глаза закрываем повязкой. По команде ребенок должен пройти дистанцию «неправильная восьмерка», придерживаясь следующих команд: 2 шага вперед, 1 шаг влево, 2 шага влево, еще 2 шага влево, 2 шага вправо, еще 1 шаг вправо и еще 2 шага право. Оценка: оценивается степень отклонения от точки старта после возвращения в нее в сантиметрах.

Тест «Челночный бег». Оборудование: 4 детских деревянных кубика длиной 4 см, шириной 4 см, высотой 4 см. Методика: кубики раскладываются на противоположной от ребенка стороне дистанции, длина дистанции составляет 4 м. По команде ребенок должен как можно быстрее добежать до кубика, взять его и так же быстро перенести на линию старта, таким образом ребенок должен перенести все 4 кубика, брать можно не больше 1 кубика за раз. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию и перенесет все кубики на линию старта в секундах.

Тест «Только вперед». Оборудование: теннисный мячик диаметром 6,7 см. Методика: по команде ребенок должен как можно быстрее добежать до мячика, коснуться его и вернуться обратно спиной вперед, следя за дистанцией через левое плечо. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пробежит по дистанции туда, обратно 4 раза в секундах.

#### Тесты для определения статического равновесия

Проба Ромберга: поза «Аист». Методика: испытуемый должен стоять на одной ноге, другая согнута в колене, при этом ступня одной ногой касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты в перед, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе в секундах.

Проба Ромберга: «поза пяточно-носочная». Методика: Ребенок должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Оценка: Определяется время устойчивости в этой позе в секундах.

Тест «Кот Базилио». Методика: исходное положение – узкая стойка, руки вдоль туловища. По команде ребенок закрывает глаза, поднимается на носки, руки перед собой ладонями вниз. Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Сурикат». Методика: И.П. – узкая стойка, руки на поясе. По команде ребенок поднимается на носки и начинает выполнять поворот головы на 90 градусов направо, прямо, налево. Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Саланган». Оборудование: гимнастическая палка длиной 120 см. Методика: исходное положение – основная стойка палка внизу. По команде ребенок принимает положение «ласточка» (наклон туловища вперед, правая нога прямая назад, палка вперед). Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Фламинго опорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на опорной ноге, неопорную согнув сзади держит одноименной рукой,

правая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

Тест «Фламинго неопорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на неопорной ноге, опорную согнув сзади держит одноименной рукой, левая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Был проведен сравнительный анализ уровня развития динамического и статического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у дошкольников 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью и у здоровых детей того же возраста. У детей со снижением слуха отмечаются значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их сверстниками без данной патологии. Также наблюдается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения тестов и замедление скорости движений у дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

Полученные после проведения тестирования данные являются основополагающим элементом для составления коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей со снижением слуха дошкольного возраста.

#### **Выводы:**

1. Тесты, специально подобранные для оценки уровня развития координационных способностей у детей со снижением слуха позволяют оценить эффективность занятий по АФК.

2. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно для того, чтобы определить их влияние на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у занимающихся дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

#### **Список литературы:**

1. Ирина Фартушина. Значение и особенности адаптивной физической культуры (АФК) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/znachenie-i-osobenosti-adaptivnoi-fizicheskoj-kultury-afk.html>. – (дата обращения 05.11.2022).

2. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

3. Адаптивная физическая культура : учебно-методическое пособие / под ред. Т. Д. Полякова. – М. : БГУФК, 2010. – 170 с.

УДК 378

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

**Касымова К.Р.**

студент

**Иванова А.В.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физической культуры для студентов технических вузов, которая готовит их к будущей профессиональной деятельности, способствует целостному развитию, позволяя им быть здоровыми, сильными, темпераментными и настойчивыми в профессиональной деятельности. В данной статье также представлен социологический опрос о роли физической культуры в обучении студентов высших учебных заведений технического профиля.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, социологический опрос, студенты, технический вуз.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE TRAINING OF TECHNICAL STUDENTS

**Kasymova K.R.**

student

**Ivanova A.V.**

Ph.D., associate professor

Volga Region State University

of Physical Culture of Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The article examines the role of physical culture for students of technical universities, which prepares them for future professional activity, promotes holistic development, allowing them to be healthy, strong, temperamental and persistent in professional activity. This article also presents a sociological study on the attitude of students of higher educational institutions to physical education classes conducted among technical students.

**Keywords:** physical culture, physical education, sociological assessment, students, technical university.

В современной образовательной системе физическая культура и спорт являются неотъемлемой и обязательной частью обучения, которое представляет

собой всестороннее совершенствование человеческого тела с помощью физических нагрузок. Студенческий возраст совпадает с активным формированием физических и духовных качеств, подготовкой к выполнению социальных функций общества и является заключительным этапом возрастного развития физиологических и двигательных возможностей организма.

Проблема физической активности учащихся имеет актуальность, так как в настоящее время замечается прогрессирующая гиподинамия у студентов, которая обусловлена немалым количеством учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. В связи с этим, наблюдается большое число студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения, нервно-психическими отклонениями и избыточной массой тела, всё это характеризуется частыми заболеваниями. Определенные физические нагрузки, совмещенные с умственной деятельностью, способствуют росту эффективности учебной деятельности, повышая работоспособность. При продолжительном ограничении физической активности происходит снижение внимания, памяти и мышления, всё это в свою очередь приводит к снижению работоспособности студентов. В результате, именно занятия физической культурой и спортом становятся для студентов главным средством восстановления своего здоровья и эффективности учебного труда [1].

Исторически физическая культура развивалась, в первую очередь, под влиянием практических потребностей общества в области полноценной физической подготовки к труду подрастающего поколения и взрослого населения. В то же время, наряду с развитием систем обучения и тренировки, она стала основным фактором в формировании моторных навыков и способностей. Физическая культура как общекультурное явление уникальна. Это естественный мост, который позволяет нам сочетать социальные и биологические аспекты в развитии человека. Более того, это первый и основной тип культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может существенно повлиять на состояние тела, психики, состояние человека в целом.

Чтобы адаптироваться к повседневной суете вокруг нас, требуются определенные навыки в самостоятельном овладении огромным объемом знаний в различных сферах деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья – основы для достижения результата в любом виде деятельности.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейшая составляющая целостного развития личности. Как неотъемлемая часть общей культуры и профессиональной подготовки студента в период учебы, физическая культура является обязательной частью гуманитарной составляющей обучения, важность которой проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, такие как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Физическое воспитание более полно выполняет свои воспитательно-развивающие функции в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Задача физического воспитания студентов – формирование физической культуры человека [2].

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понять роль физической культуры в развитии личности и подготовить ее к профессиональному обучению;

- знание научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самообразованию, необходимости регулярных физических упражнений;

- овладеть системой практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств, самоопределение в физической культуре;

- предложить общее и профессионально-прикладное физическое воспитание, определяющее психофизическую готовность учащегося к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [3].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дисциплины «Элективный курс по физической культуре» в технических вузах отводится 400 часов учебного времени. Основной целью данной дисциплины является формирование основ и понятий о здоровом образе жизни у студентов, что позволит им сохранить и укрепить здоровье, а также даст возможность использования полученных навыков и знаний для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Отсюда следует, что эффективность учебного процесса будет зависеть от определения наиболее значимых профессиональных факторов и показателей, в частности студентов технических специальностей, что позволит им грамотно освоить фундаментальные основы прикладной физической культуры для будущей трудовой деятельности. Специфика занятий физической культурой в технических вузах заключается в приоритетном отношении к прикладным видам двигательной активности, что позволяет воспитать такие качества, как координация, ловкость, статическая выносливость мышц всего тела, способность сохранять позу длительное время. Помимо этого, на занятиях физической культурой внимание уделяется формированию способности концентрировать внимание в течение рабочего дня, эмоциональной устойчивости к внешним провоцирующим факторам, а также смелость и решительность действий, что позволит принять правильные производственные решения.

Для выявления роли физической культуры в обучении студентов в 2022 году мы разработали и провели опрос среди 1, 2 и 3 курсов технических вузов.

В среднем по каждому курсу свое мнение высказали 449 человек. Критерием оценки анкеты служили три варианта ответа: вариант А – выявляет положительное отношение студента к физической культуре (то есть значимую роль); вариант Б – нейтральное отношение; вариант В – отрицательное отношение. Каждый ответ получил 3, 2 и 1 балл соответственно.

Анализ полученных результатов показал следующую тенденцию: с 1-го курса 48% студентов ответили на 5 баллов (473 балла), 34% – на 3 балла (332 балла), 18% – на 1 балл (175 баллов); со второго курса 47% студентов ответили на 5 баллов (479 баллов), 42% – на 3 балла (428 баллов), 11% – на 1 балл (114 баллов); с третьего курса 40% студентов ответили на 5 баллов (452 балла), 39% – на 3 балла (443 балла), 21% – на 1 балл (245 баллов).

Таким образом, по результатам исследования была определена роль физической культуры в подготовке студентов технических вузов: ее значимость в будущей профессии, развитии различных функций организма, повышение психологической подготовленности и т.д.

Проведенный нами опрос установил, что студенты первого и второго курсов технического вуза наиболее позитивно относятся к физической культуре. Это связано с тем, что они заботятся о своем физическом состоянии.

К третьему курсу у студентов ухудшается отношение к физической культуре. Это может быть связано с тем, что студенты становятся более занятыми. Но главная задача физической культуры – подготовить специалистов к будущей профессиональной деятельности.

Перспективы дальнейших научных исследований видятся в подробном изучении сложившейся проблемы и путей ее решения.

#### **Список литературы:**

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. 2014
2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов. 2003
3. Крапивник В.В., Усвицкий И.М. Будь сильным, здоровым! 1991
4. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 423-425.
5. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.

УДК 378

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В СТРАНАХ АЗИИ И КАНАДЕ

**Кац А.С.**

к.п.н., старший научный сотрудник

Институт педагогики, психологии и социальных проблем

Казань, Россия

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена тем, что требуются гибкие, мобильные педагогические кадры, способные к педагогической трансформации. Автором разработан алгоритм «вращения» педагога для стран Азии и Канады, в котором отражена специфика системы профессионального развития и социального статуса педагога. Автор пришёл к выводу, что у каждой из исследуемых стран есть своя специфика.

**Ключевые слова:** педагог высшей школы; страны Азии и Канады; профессиональное мастерство; профессиональное развитие.

## ENHANCING UNIVERSITY-TEACHER'S PROFESSIONAL MASTERY IN THE ASIAN COUNTRIES AND CANADA

**Kats A.S.**

Candidate of pedagogical sciences, senior researcher

Institute of Pedagogy, Psychology and Social Problems

Kazan, Russia

**Abstract.** The relevance of the research is caused due to the fact that the flexible, mobile pedagogical personnel are required, who are capable to pedagogical transformation. The author developed an algorithm of teacher's «cultivation» for the countries of Asia and Canada, which reflects specifics of a system of teachers' professional development and his/her social status. The author concluded that in each of the issued countries there is its own specifics.

**Keywords:** university-teacher; countries of Asia and Canada; professional mastery; professional development.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена тем, что совершенствование профессионального мастерства педагога реализуется в контексте профессионального развития педагогов. В современных условиях необходимы гибкие, мобильные, компетентностные педагогические кадры, умеющие работать в условиях неопределенности. Педагоги высшей школы должны быть готовы к педагогической трансформации, т.е. варьировать формы, методы и технологии обучения, стремиться к совершенствованию своего когнитивного стиля педагогической деятельности, развитию значимых личностно-профессиональных качеств. Профессор Т.М. Трегубова убеждена,

что «принципиально новые требования к качеству образования и брошенный ему вызов требуют обновленных подходов к проблемам образования, а успешность этих действий непосредственно зависит от профессионализма и компетентности педагогических кадров [1, с. 201].

Изучение международного опыта является стимульным ресурсом для совершенствования педагогического мастерства, при этом зарубежный опыт используется для всестороннего анализа и выборочной адаптации лучших практик профессионального развития. Изучение международного опыта призвано сделать личность более целостной, поликультурной, активной, способной к принятию нестандартных решений.

Одним из наиболее значимых факторов для непрерывного совершенствования профессионального мастерства педагога является смена образовательных парадигм, которая обуславливает переход на когнитивную педагогику, при этом когнитивная направленность предполагает наличие расширенных возможностей работы с информацией – ее переработкой, синтезом, анализом, формированием субъектных систем знаний и их генерации в условиях высокой информационной насыщенности.

В современных условиях акцент делается на тренд «непрерывное профессиональное развитие» (Lifelong professional development), предполагающий самосовершенствование и самоактуализацию в профессиональной деятельности. Профессор Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац в подтверждение данной идеи полагают, что «в широком смысле процесс профессионализации длится всю жизнь, начиная от выбора будущей профессии и до окончания работы по специальности» [2, с. 32].

**Цель статьи** – рассмотреть понятие «совершенствование педагогического мастерства» на примере авторского алгоритма «вращения» педагогов в странах Азии и Канады.

**Методы исследования.** В процессе нашего исследования были использованы следующие теоретические методы: анализ отечественной литературы по проблеме исследования; системный анализ. В качестве практических методов было использовано включенное наблюдение (А.С. Кац приняла участие в международной конференции и выступила с докладом в Университете Саньи (Sanya University, Китай; 19-22 ноября 2019г.) в рамках программы ERASMUS+, международного проекта ENTEP «Совершенствование преподавательской практики в вузах России и Китая с учётом лучших Европейских практик». Также был осуществлен онлайн-мониторинг сайтов ведущих университетов стран Азии и Канады. В качестве практической части исследования коллективом сотрудников Института педагогики, психологии и социальных проблем (Е.Ю. Левина, Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац, Т.Г. Забелина) были разработаны «Рекомендуемые маркеры в исследовании международного опыта профессионального развития педагогов».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанные нами маркеры позволяют оценить степень сформированности системы профессионального развития в ведущих университетах стран Азии (Китае, Японии) и Канаде. Модульная структура позволяет систематизировать данные

о профессиональном развитии педагогов: 1 модуль – вводный, общие сведения; 2 модуль – определение требований к подготовке педагогов, 3 модуль – приоритетные форматы профессионального развития, 4 модуль – приоритеты международной деятельности, 5 модуль – возможности для саморазвития педагогов, 6 модуль – критерии «видимости» университетов на международном образовательном рынке услуг. В 6 модуле последний пункт – алгоритм «вращения» педагогов.

На основе проведенного нами исследования, нам удалось создать авторский алгоритм «вращения» педагогов для стран Азии и Канады, в котором отражена специфика системы профессионального развития в исследуемой стране, а также социальный статус педагога.

Для стран Азии:

1. Культивирование таланта педагога (акцент на развитие способностей и склонностей педагога высшей школы, совершенствование его личностно-профессиональных качеств);

2. Высокая ценность педагогической профессии (культ личности педагога, педагог-наставник(сэнсэй));

3. Выделение педагогических и человеческих составляющих обучения (осознание значимости личностно-профессиональных аспектов обучения);

4. Интенсивная подготовка педагогических кадров с включением в научную и международную деятельность (фокус на международное сотрудничество и становление педагога-исследователя);

5. Высокий контроль качества профессионального развития (мониторинг контроля качества; реализация технологии бенчмаркинг в профессиональном развитии).

Для стран Канады:

1. Сформированность человеческого капитала (хорошая подготовка педагогических кадров);

2. Высокая степень вовлеченности в цифровую трансформацию (сформированность цифровой грамотности и цифровой компетентности у педагогов высшей школы);

3. Специфика обучения без отрыва от рабочего места (формирование виртуальных педагогических сообществ);

4. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального/карьерного становления (помощь педагогу в становлении его педагогической позиции)

Л.А. Шибанкова разработала «Этапы формирования педагогического коллектива», при этом основным этапом является слияние всех -hard-компетенций, -soft- компетенций всех педагогических сотрудников. Цель алгоритма – сформированность человеческого капитала образовательной организации [3].

Jeannie Myung, Krissa Martinez, Lee Nordstrum разработали алгоритм развития человеческого капитала с целью усиления подготовки кадров, где акцент делается на психолого-педагогическом сопровождении молодых педагогов в их карьерном становлении [4].

**Выводы.** Таким образом, мы пришли к выводу, что в процессе профессионального развития педагогов осуществляется совершенствование педагогического мастерства. Страны Азии отличаются своими вековыми традициями преподавания, где педагогическое мастерство передается от учителя к ученику. Канада является страной с хорошо сформированным педагогическим сообществом, что позволяет интегрировать лучшие педагогические кадры и их достижения.

#### **Список литературы:**

1. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 200-209.
2. Трегубова Т.М., Шибанкова Л.А., Кац А.С. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова, А. С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 07 февраля 2020 года. Том 1. – Москва: Инфинити, 2020. – С. 31-37.
3. Шибанкова, Л. А. Человеческий капитал университета: формирование и развитие в эпоху цифровизации / Л. А. Шибанкова // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 3(140). – С. 19-28
4. Jeannie Myung, Krissia Martinez, Lee Nordstrum A human capital framework for a stronger teacher workforce. – California: Carnegie foundation for the Advancement of Teaching, 2013. – 48 p.

УДК 796/799

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Кедышко В.В.**

соискатель кафедры ЛФК

Белорусский государственный университет физической культуры  
Минск, Белоруссия

**Аннотация.** Сделан анализ особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению. В статье описаны наиболее оптимальные тесты для определения уровня развития координационных способностей студентов.

**Ключевые слова:** студенты, специальное учебное отделение, тестирование, координационные способности.

## ORGANIZATION OF THE PROCESS OF TESTING THE COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Kedyshko V.V.

Candidate of the Department of Physical Therapy  
Belarusian State University of Physical Culture  
Minsk, Belarus

**Annotation.** The analysis of the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1–2 courses for health reasons belonging to a special educational department is made. The article describes the most optimal tests for determining the level of development of students' coordination abilities.

**Keywords:** students, special educational department, testing, coordination abilities.

**Введение.** В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% страдают хроническими заболеваниями [1]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Более 50% девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [2]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. студенческого возраста освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальному учебному отделению (СУО) по состоянию здоровья. Студенты с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового человека [3].

**Методы исследования.** Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение молодых людей, относящихся к СУО, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Ходьба спиной вперёд». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 4 метра. Студент прогибается максимально назад, руки на поясе и начинает движение до конца линии. В конце обозначенной линии студент начинает пятиться назад, доходя до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по букве «Иже»». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линии (длиной 3 метра) и горизонтальная косая линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «И». Студент проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке пятясь». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 метра). Методика: студент становится на скамейку. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по узкой области». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 метра). Методика: студент становится на перевернутую скамейку. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

Тест «Стойка на одной ноге». Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Студент закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ходьба на месте». Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения финиша от старта.

Тесты для определения ориентации в пространстве:

Тест «Ходьба между препятствиями». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: предметы – кубы весом в 1.5 кг, кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции устанавливается кегля. Студент перемещается быстрым шагом лицом вперед 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Затем заходит за кеглю и

продолжает движение спиной вперёд (можно вполборота) в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Челночная ходьба». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, малярная лента, 2 теннисных мяча. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, на линию финиша устанавливается два мяча. Студент перемещается быстрым шагом от линии старта к линии финиша, берёт один мяч и возвращается обратно, где оставляет мяч за линией старта. После этого, он проходит за вторым мячом и преодолевает линию финиша. Челночная ходьба 3 раза по 50 метров. Оценка: фиксируется время затраченной на прохождение дистанции.

Тест «Гусиный шаг». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия, длиной 4 м. Студент проходит дистанцию, делая шаги, приставляя пятку к носку. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: студент с закрытыми глазами идёт по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идёт 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Через обруч». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, свисток, 4 обруча. Методика: на полу размещаются 4 обруча таким образом, что образуют квадрат. Студент перемещается, заходя в каждый обруч правым боком, обратно – левым боком максимальное количество раз за 60 секунд. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

Тест «Глазомер». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста студент проходит 10 м. с открытыми глазами по ровной линии и запоминает ощущения от прохождения дистанции. После, закрывает глаза и лицом вперёд возвращается в точку, с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

Тест «Чутьё». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста студент проходит 10 м. с открытыми глазами по ровной линии и запоминает ощущения от прохождения дистанции. После, закрывает глаза и спиной вперёд возвращается в точку, с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

Тест «Интуиция». Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная. Методика: Перед началом теста

выбирается цель на 10 м. Студент с закрытыми глазами идёт к заданной цели, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Принявшие участие в эксперименте студенты 1–2 курсов были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты, при помощи которых проведено тестирование уровня развития координационных способностей до начала занятий в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития координационных способностей нами так же были обследованы 16 здоровых студентов. С ними были проведены те же тесты, что и со сверстниками с нарушениями координационных способностей для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

**Выводы.** В ходе работы мы выбрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей студентов, относящихся к специальному учебному отделению. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2 курсов по состоянию здоровья, относящихся к специальному учебному отделению.

#### **Список литературы:**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : ФЛИНТА ; Наука, 2011. – 424 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 526 с.

УДК 796

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

**Комисарова А.В., Нигматуллина А.Р., Нургалиева А.И.**

студенты 3 курса группы 20282

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Пропаганда активного образа жизни является одной из центральных задач физического воспитания. Физическое воспитание – это педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий: обучение двигательным действиям, воспитание индивидуальных физических качеств и связанных с ними двигательных навыков, помощь на основе становления и развитие личностных качеств. Согласно планируемым результатам освоения предмета «физическая культура» учащиеся всех уровней общего образования должны обладать качественными свойствами, проявляющимися в позитивном отношении к физическому воспитанию и спорту, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, в умении организовывать самостоятельное физическое воспитание и самосовершенствование. Кроме того, одной из задач преподавателя является формирование мотивации к двигательной активности и интереса учащихся через соответствующие знания по физической культуре.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, активный образ жизни, физическое воспитание.

## MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL AGE

**Komisarova A.V., Nigmatullina A.R., Nurgalieva A.I.**

3rd Year Students, Group 20282

Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

**Tregubova T.M.**

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The promotion of an active lifestyle is one of the central tasks of physical education. Physical education is a pedagogically ordered process of directed use of physical culture factors, including: training in motor actions, education of individual physical qualities and related motor skills, assistance based on the formation and development of personal qualities. According to the planned results of

mastering the subject «physical culture» by students of all levels of general education, it should have qualitative properties manifested in a positive attitude to physical education and sports, in the ability to use the values of physical culture to meet individual interests and needs, in the ability to organize independent physical education and self-improvement.

And one of the tasks of the teacher is to form motivation for motor activity and interest of students through appropriate knowledge of physical culture.

Keywords: physical culture, motivation, active lifestyle, physical education.

Получение и поддержание мотивации школьников к занятиям физкультурой – не самая простая задача. Особенно для начинающих учителей физкультуры это может показаться «миссией невыполнимой». Дети приходят в школу с разными культурами, разным опытом и разными убеждениями. Некоторые дети занимаются спортом, в то время как другие не любят заниматься спортом или заниматься физическими упражнениями. Некоторым из них нравится соревновательный спорт, а другим некомфортно заниматься физическими упражнениями по нескольким причинам.

Теория самоопределения, в которой утверждается, что поведение является самоопределяемым или добровольным, включает три типа мотивации: внутреннюю мотивацию, внешнюю мотивацию и амотивацию. Одна из задач учителя физкультуры состоит в том, чтобы уметь различать три типа мотивации. Это важный фактор, так как помогает учителю выявить мотивы учащихся в физическом воспитании. Внешняя мотивация возникает из-за получения внешнего вознаграждения, такого как трофей, сертификат, поездка, или социального вознаграждения, такого как признание, похвала, присвоение звания и т. д.

Внутренняя мотивация возникает внутри человека и может быть определена как участие в деятельности, потому что она удовлетворяет человека; внутреннее стремление к определенному поведению. Амотивация, самый низкий уровень самоопределения, относится к отсутствию первых двух типов (внутренней или внешней мотивации), что представляет собой полное отсутствие самоопределения. То есть амотивация представляет собой эту категорию учащихся, которые по каким-либо причинам не желают участвовать в занятиях. Понимание того, что лучше всего мотивирует школьников, требует осознания как внешней, так и внутренней мотивации, регулирующей поведение школьников.

Внутренняя мотивация порождает длительную приверженность физическим упражнениям, позволяя человеку улучшить здоровье, развить навыки и способности и снизить ежедневный стресс. Школьникам с внутренней мотивацией нравится прикладывать усилия к обучению, поскольку им нравится участвовать, улучшать и развивать навыки. Вероятно, преподаватели физической культуры должны помочь учащимся сместить акцент с долгосрочных внешних результатов, которые иногда кажутся недостижимыми и слишком далекими от учащихся, на более позитивные краткосрочные внутренние результаты [1, 2].

Благодаря взаимодействию ученика и учителя ученики должны чувствовать, что их ценят, поддерживают и уважают. Приходя на занятия пораньше или делая

себя доступным для учащихся после занятий, вы даете возможность вовлечь небольшие группы учащихся в беседу, понять, как они думают, и больше узнать о себе. Кроме того, необходимо приложить усилия, чтобы выучить имена учащихся и использовать их в классе. Хотя выучить все имена сразу непросто, после завершения второй недели занятий учитель должен знать имена большинства, если не всех учеников. Обращение к учащемуся по имени заставляет его чувствовать себя ответственным, а это важно в классе.

С другой стороны, безразличное поведение в классе описывается как отсутствие профессиональной компетентности или заботы об ученике, потребность во власти и контроле, деструктивное поведение, надежность и эмоциональная дистанция и личностный и профессиональный рост [3].

Компонентом мотивации школьников является способность конкретизировать, что ожидается от учащихся. Учителя физкультуры должны иметь четкое представление о результатах обучения для занятий, предлагаемых в школьном физическом воспитании. Особенно, если им удастся построить результаты обучения вокруг внутренних целей (т. е. обучения, здоровья, отношений между учениками), а не внешних (т. е. получения хороших оценок, победы в игре), более вероятно, что учащиеся всегда будут участвовать в занятиях в классе и давать больше. ценность урока. Кроме того, правила класса и правила оценивания должны быть четко доведены до сведения всех учащихся, чтобы не возникало путаницы.

Исследования показывают, что, когда учителя вводят определенные критерии успеха (явное представление задачи), наблюдается высокий процент выполнения задания во время урока, а когда учителя предоставляют мало информации или вообще не предоставляют ее (неявное представление задачи), учащиеся с большей вероятностью будут изменять задания по мере их выполнения. Они идут вперед [4, 5].

Преподаватели физкультуры должны быть заботливыми, сострадательными и готовыми уделять время обучению, чтобы все учащиеся могли приобрести навыки и знания, необходимые для эффективного участия в занятиях по физическому воспитанию. Демонстрация того, что интересы учащихся очень приветствуются для обсуждения и рассмотрения в классе, очень ценится учащимися. Кроме того, объяснение преимуществ, которые они получают от предлагаемых занятий, помогает учащимся понять, что их цели будут достигнуты легче, участвуя в мероприятиях, предлагаемых в классе. Во многих случаях учащиеся негативно относятся к тому, что учитель объявляет тему дня, даже если они понятия не имеют или никогда не имели с ней дела, однако учителю необходимо проявить терпение и связать занятия в классе с тем, что на самом деле делают учащиеся в свободное время в школе.

Учитывая, что основной задачей преподавания физической культуры является преподавание содержания, большое внимание необходимо уделить знанию учителями того, как разбивать и обучать навыку, используя прогрессии. Последовательность заданий предназначена для того, чтобы представить учащимся содержание физического воспитания в ясной и простой форме, что приводит к более сложным знаниям и повышению производительности и

знаний. Учителя физкультуры «используют последовательность заданий, чтобы вести учащегося от начальных уровней к более продвинутым уровням с содержанием» [4]. Учителя, обладающие знаниями, позволяющими ставить учебные задания в четкой последовательности, предназначенные для прогресса и оценки обучения учащихся, могут также сделать урок более значимым в глазах учащихся, что, в свою очередь, может повысить мотивацию учащихся в физическом воспитании.

Хотя мотивация в школе непростая, поскольку учащиеся находятся в подростковом возрасте, учителя физкультуры могут найти способы «зажечь» внутреннюю мотивацию учащихся и провести продуктивный и учебный год. Педагогика, ориентированная на школьника, побуждает школьников глубоко взаимодействовать с преподаваемым материалом, развивать диалог и размышлять о своем прогрессе. Кроме того, учителя, которые проявляют заботу о своих учениках и их учебе, а также создают благоприятную среду для обучения, могут успешно направлять своих учеников на правильный путь [6].

Предоставление времени для соответствующей практики и предоставления положительного опыта учащимся, чтобы все они были успешными, независимо от уровня их навыков, и сосредоточение внимания на обучении навыкам и стратегиях, позволяет учащимся найти смысл того, что они делают в физическом воспитании. В благоприятной учебной среде, где учитель учитывает потребности учащихся в движении и имеет четкие ожидания от них, где все учащиеся несут ответственность за свои усилия, мотивация учащихся, непременно возрастет.

### **Список литературы:**

1. Ананьев Б. Г. Психология и спорт. М., 2015. – 135 с.
2. Баранов, В. Е., Мотивация в сфере физической культуры и спорта / В.Е. Баранов, Д. А. Коряковцев // Нижегородская академия МВД России, 2017 г. – № 63-1, – С 137-140
3. Матвеев А.П. К формированию основ теории образования школьников в области физической культуры/ А.П. Матвеев // Вестник МГОУ. Серия: Педагогика / 2014 №3, – С. 23-33
4. Монахов В. М. Теория педагогических технологий: методологический аспект // Известия ВГПУ. 2006. №1.
5. Соломахин О. Б., Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов / О. Б. Соломахин, Э. И. Ахметшина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. № 2 (11).
6. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта. Коллективная монография. Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 205 с.

УДК 159.9

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЕДИНСТВА В КОМАНДЕ

**Кондратьева К.Ю.**

магистр

**Лопухова О.Г.**

к.психол.н., доцент, руководитель магистерской программы

Психология и педагогика детско-юношеского спорта

Институт психологии и образования КФУ,

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Казань, Россия

**Аннотация.** Целью данного исследования было выявление связи возникновения и уровня эмоционального выгорания юных футболистов с показателями степени командной сплоченности. Исследование основывалось на гипотезе, что уровень и специфика групповой сплоченности футбольной команды будут воздействовать на индивидуальные параметры и динамику эмоциональных процессов и состояний футболистов, в том числе и на их выгорание. В исследовании применялся блок диагностического инструментария: Опросник оценки психического выгорания спортсменов ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) (Т. Raedeke, А. Smith, в адаптации Е.И. Бериловой); русский вариант опросника сплоченности в спортивных командах на основе 4-х факторной модели (Group Environment Questionnaire, GEQ) (Widmeyer, Brawley, Carron, 1985), в адаптации Девишвили В.М., Мдивани М.О., Корнеева И.С.; оценка субъективного представления игроков о степени командной сплоченности; опросник групповой идентичности и опросник группового доверия (А.В. Сидоренков). Выборка исследования состояла из 60 футболистов 14-16 лет, входящих в три футбольные команды разных футбольных клубов Казани. Установленные в исследовании взаимосвязи показателей сплоченности команды с составляющими выгорания юных футболистов подтверждают нашу гипотезу и показывают, что усиление сплочения команды и идентификации игроков с командой может выступать важным ресурсом их психологического благополучия.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, сплоченность команды, групповое доверие, групповая идентичность, футболисты.

## EMOTIONAL BURNOUT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS DEPENDING ON THE INDICATORS OF UNITY IN THE TEAM

Kondratyeva K. Yu.

Master of Psychological and Pedagogical Education

Lopukhova O.G.

Candidate of psychological sciences, Associate Professor,

Master's Program Manager Psychology and pedagogy of youth sports

Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga Region) Federal University

Kazan, Russia

**Abstract.** The purpose of this study was to identify the relationship between the occurrence and level of emotional burnout of young football players with indicators of the degree of team cohesion. The study was based on the hypothesis that the level and specificity of the group cohesion of a football team will affect the individual parameters and dynamics of the emotional processes and states of football players, including their burnout. The study used a block of diagnostic tools: Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (T. Raedeke, A. Smith, adapted by E.I. Berilova); Russian version of the Group Environment Questionnaire, GEQ) (Widmeyer, Brawley, Carron, 1985), adapted by V.M. Devishvili, M.O. Mdivani, I.S. Korneeva and named Cohesion Questionnaire in Sports Teams; subjective perception of the players about the degree of team cohesion; Group Identity Questionnaire and Group Trust Questionnaire (A.V. Sidorenkov). The sample of the study consisted of 60 football players aged 14-16, who were members of three football teams of different football clubs in Kazan. The relationship between team cohesion indicators and burnout components of young football players established in the study confirms our hypothesis and shows that strengthening team cohesion and identification of players with the team can be an important resource for their psychological well-being.

**Keywords:** emotional burnout, team cohesion, group trust, group identity, football players

Факторы риска выгорания и ресурсы психологического благополучия спортсменов являются важными проблемами в детско-юношеском спорте. Принадлежность спортсменов к различным видам спорта влияет на специфику их эмоционального выгорания в данной профессии [1]. Эмоциональное выгорание – сложное явление в спортивной деятельности, имеющее личностно-индивидуальные, ситуативные и социально-психологические корни. У спортсменов, занятых в командных видах спорта, основными факторами эмоционального выгорания могут выступать социально-психологические характеристики их профессиональной деятельности, связанные с тренировочным и соревновательным процессом в команде. Одной из таких характеристик является командная сплоченность. В отечественной и зарубежной социальной психологии спорта подчеркивается такая существенная для профессиональной деятельности особенность сплоченности, как связь успешности совместной работы спортсменов и состава группы, совместимости ее участников [2]. Многообразие подходов к изучению сплоченности свидетельствует о том, что она представляет собой сложный социально психологический феномен, связанный в том числе, и с эмоциональными характеристиками членов группы [3]. Вполне вероятно, что в команде, где всегда происходит эмоциональное заражение состоянием друг друга, эмоциональное выгорание даже одного из членов может существенно снижать ее сплоченность. В то время, сплоченность, включающую как аффективный, так и деятельностный компоненты, можно рассматривать в качестве ресурса не только спортивных результатов, но и психологического благополучия спортсменов. Изучение этого процесса представляется перспективным, так как позволяет ответить на ряд важных, в научном и

практическом отношении, вопросов, которые связаны со значением характера групповой сплоченности подростковых команд, и его влиянием на эмоциональное выгорание спортсменов при налаживании эффективной работы в командных видах спорта.

Рассматривая сплоченность как эмоциональный феномен, мы предположили возможность взаимосвязи уровня и характера проявлений эмоционального выгорания юных спортсменов в командных видах спорта с показателями групповой сплоченности, в частности:

1) проявления уменьшения чувства достижения связано с низкими показателями группового единства в деятельности;

2) эмоциональное истощение будет связано с низкими показателями индивидуальной привлекательности отношений и деятельности и низким социометрическим статусом в группе;

3) обесценивание достижений возможно связано с общим снижением показателей сплоченности в группе.

Методологическую основу исследования составили:

1) Теория психического выгорания С. Maslach и S. Jackson, трансформированная в сферу эмоционального выгорания спортсмена Т. Raedeke, A. Smith [4].

2) Теоретическая модель GEO (Widmeyer, Brawley, Carron, 1985), рассматривающая сплоченность как многомерный конструкт, включающий восприятие спортсменом привлекательности отношений и деятельности в команде на индивидуальном и групповом уровнях [5].

3) Микрогрупповая теория А.В. Сидоренкова, построенная на анализе групповых и индивидуальных феноменов и процессов сквозь призму неформальных подгрупп и не включенных в них членов [6].

**Методы и методики.** Оценка параметров групповой сплоченности проводилась на основе опросника сплоченности в спортивных командах, согласно 4-х факторной модели Group Environment Questionnaire (GEQ) W.N. Widmeyer, L.R. Brawley, A.V. Carron в адаптации В.М. Девишвили, М.О. Мдивани, И.С. Корнеева, включающая оценку субъективного представления игроков о степени сплоченности их команды [5]. Также были использованы: Методика изучения групповой идентичности (А.В. Сидоренков) и Методика изучения группового доверия (А.В. Сидоренков) [6]. Оценка параметров эмоционального выгорания происходила по опроснику психического выгорания спортсменов ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) Т. Raedeke, A. Smith в адаптации Е.И. Бериловой [4]. Выборку составили 60 юных спортсменов, занимающихся футболом, в возрасте от 14 до 16 лет; тренирующихся в командах футбольного клуба «Рубин» и МБУ Спортивная школа по футболу «Мирас» города Казани.

**Результаты и обсуждение.** В выборке у большинства юных футболистов показатели эмоционального выгорания оказались на среднем уровне. Эта ситуация, когда в психологическом сопровождении стоит обратить внимание на возможные пути профилактики выгорания у юных спортсменов.

В данном исследовании мы выявляли тенденции выгорания футболистов во взаимосвязи с их восприятием команды и себя в ней: идентификацией с командой, доверием команде, восприятия сплоченности команды, индивидуальной привлекательностью деятельности команды и общения в ней, групповой привлекательностью деятельности и общения в команде. Данные составляющие, безусловно, важны для сплоченности и сработанности спортивной команды, но они могут выступать также ресурсом сохранения футболистом психологического благополучия в ситуациях психического напряжения в тренировочном и соревновательном периодах.

Анализ связи показателей выгорания (эмоционально/физическое истощение и обесценивание (девальвация) достижений) с показателями групповой идентичности (идентификация футболистов со своей командой) ( $r = -0,4$ ;  $p \leq 0,01$ ), выявил особую значимость групповой аффективной идентичности членов команды для возникновения эмоционального выгорания. Неслучайно аффективную компоненту (идентичность на уровне чувств и эмоций) считают сердцевинной идентичности. На уровне поведения спортсмен бывает готов демонстрировать групповую лояльность, но внутренне не чувствовать ее, испытывая чувство одиночества и отчуждения, что способствует снижению его психологического благополучия и развитию выгорания.

Множественные связи выявлены между показателями выгорания и показателями группового доверия у футболистов. Также установлено, что показатели индивидуальной привлекательности групповых отношений и деятельности имеют обратную корреляцию с эмоциональным и физическим истощением, обесцениванием (девальваций) достижений ( $r = -0,4$ ;  $p \leq 0,01$ ) и интегральным показателем выгорания ( $r = -0,5$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отсутствие доверительных, дружеских отношений отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии спортсменов, также это верно и в отношении низкой индивидуальной привлекательности деятельности футбольной команды.

**Выводы.** В результате анализа полученных данных обнаружена взаимосвязь проявления уменьшения чувства достижения (стремления к достижению) с низкими показателями группового единства в деятельности. Выявлено, что эмоциональное выгорание связано с низкими показателями индивидуальной привлекательности отношений и деятельности и низким социометрическим статусом в спортсмена в команде.

Можно сделать заключение, что в командных видах спорта эмоциональное выгорание спортсмена является не изолированным индивидуальным феноменом, а значимым компонентом командного взаимодействия, определяя эффективность и соревновательной деятельности. В то же время, индивидуальное восприятие игроком сплоченности команды и интегрированности с ней может выступать ресурсом сохранения психологического благополучия и профилактики выгорания.

### **Список литературы:**

1. Гринь, Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – № 4 (73). – С. 68-75.
2. Огородова Т. Психология спорта: Учебн. пособие, Ярославль: ЯрГУ. 2017.
3. Девишвили В.М., Мдивани М.О., Елгина Д.С. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня // Национальный психологический журнал. – 2017. – №4 (28). – С. 112–119. doi:10.11621/npj.2017.041
4. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. – №4. – С. 79-85.
5. Девишвили В. М., Мдивани М. О., Корнеев И. С. Опросник сплочённости спортивной команды // Акмеология. 2016. №1 (57). – С. 46-50.
6. Сидоренков А.В. Социально-психологическая диагностика малых групп. Методический инструментарий: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2014. – 296 с.

УДК 796

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

**Кожяев Д.С.**

студент

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Иванова А.В.**

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Данная статья повествует о волевых качествах, которые воспитываются средствами физической культуры в процессе обучения у старшеклассников.

**Ключевые слова:** волевые качества, средства физической культуры, воспитание, старшеклассники.

## EDUCATION OF STRONG-WILLED PERSONALITY QUALITIES OF A HIGH SCHOOL STUDENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL

**Kozhaev D.S.**

student

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

**Ivanova A.V.**

Volga Region State University

of Physical Culture of Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** This article tells about the strong-willed qualities that are brought up by means of physical culture in the process of learning from high school students.

**Keywords:** strong-willed qualities, means of physical culture, education, high school students.

Одной из главных целей школьного образования является создание и условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Перед школой ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых моральных качеств личности старшеклассника, в которых немаловажное место занимает воля. Воля играет очень важную роль в успешности освоения и выполнения той или иной деятельности человека, в том числе в процессе обучения. И для успешного освоения образовательных программ,

усвоения учебного материала в полном объеме от обучающихся требуется достаточно высокое проявление волевых усилий.

Юношеский возраст (или период ранней юности) – особый период в жизни школьника. Это возраст активного стремления к познанию, жажды деятельности, а также развития всех личностных качеств, в том числе и волевых. Волевые качества – это свойства личности, сложившиеся в процессе получения жизненного опыта, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

К базовым волевым качествам личности, определяющим поведение, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

Целеустремленность – сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.

Инициативность – активная направленность личности на совершение действия.

Решительность – свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Настойчивость – качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели.

Выдержка – сознательная и активная установка личности на противостояние, препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.

Дисциплинированность – качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

Воля не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе становления личности. Волю Гурин В.Е. определял как сознательное регулирование человеком своего поведения и его деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Развитие воли у человека связано с приобретением контроля над своим поведением. Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей. Чем больше препятствий преодолит личность, тем более развитой будет её волевая сфера. [1, 2].

Развитие волевых качеств у старшеклассников в отличие от младших школьников носит неустойчивый, импульсивный характер. В этот период становления личности необходимо использовать факторы, которые побуждают к постоянному проявлению волевых качеств и развивают их. К таким факторам относятся целенаправленные средства физического воспитания, режим труда, сна, питания. Они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Для физического воспитания старшеклассников применяются различные формы занятий как в школе, так и в системе внешкольных учреждений и в семье. Основными формами применения средств физической культуры в школе

выступают: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, игры на переменах), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции, школьные соревнования, туристические походы и слеты, праздники физической культуры, дни здоровья) [3]. Также большое значение имеют занятия в системе внешкольных учреждений: детско-юношеских спортивных школ, оздоровительных центров, летних и зимних оздоровительных лагерей.

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание функциональной базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения и виды спорта, требующие преодоления трудностей [4].

К основным методам применения средств физической культуры относят: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод [3].

Сущность первой группы методов заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, также с их помощью можно избирательно воспитывать физические качества.

Для развития физических и личностных качеств (в том числе и волевых) применяется и игровой метод, который заключается в использовании спортивных игр, где активность обучающихся организуется на основе содержания, условий, правил игры. Преимущество данного метода в том, что двигательные умения и навыки проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, что способствует комплексному развитию физических качеств и способствуют формированию самостоятельности, решительности, инициативы, целеустремленности и других волевых и личностных качеств.

Назначение соревновательного метода – стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития. Во время состязаний выражены моменты психической напряженности, так как постоянно действует фактор противодействия, сопротивления, столкновения противоположно направленных интересов, что содействует воспитанию волевых качеств.

Для формирования конкретных волевых качеств используют определенные приемы и средства в физическом воспитании. Например, развитие инициативности и целеустремленности осуществляется, главным образом, за счет накопления опыта инициативного поведения, а формированию решительности и настойчивости способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания. Для развития выдержки и дисциплинированности подходят упражнения с элементами преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, упражнения, которые выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме и требуют значительного нервного напряжения.

При воспитании этих волевых качеств целесообразно использовать приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное

наращивание усилий, тренировку в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств [4].

Для решения задач развития волевых качеств у старшеклассников в процессе физического воспитания необходимо учитывать следующие принципы [5]:

- Учет половозрастных и психологических особенностей старшеклассников.

- Комплексное использование средств физической культуры для развития волевых качеств.

- Взаимодействие педагога и обучающегося в решении общих задач по развитию волевых качеств.

- Создание обстановки, сопряженной с преодолением трудностей, внесение эмоционального фактора.

- Постепенность наращивания физической нагрузки и адекватность их возможностям организма.

- Приоритет правил безопасности в использовании средств физической культуры.

Таким образом, целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка и дисциплинированность являются важнейшими составляющими волевой сферы для развития личности старшеклассника. Юношеский возраст является определяющим для развития волевых качеств, так как в этот период закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу, кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Одним из наиболее эффективных путей воспитания волевых качеств является целенаправленное использование средств физической культуры.

### **Список литературы:**

1. Гурин, В.Е. Проблемы психологии и педагогики воли / В. Е. Гурин, О. Г. Кукосян // Современные проблемы школьной и вузовской педагогики. – Москва ; Краснодар, 1998.

2. Шарова, Н. В. Общая психология. Психология личности : учеб. издание / Н. В. Шарова ; ЯГПУ им. К. Д. Ушинского. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2007. – 79 с.

3. Маторин, Д. О. Развитие волевых качеств у подростков средствами физической культуры / Д. О. Маторин, Г. И. Железковская // Образование. Наука. Инновации. – 2014. – № 2 (34). – С. 82–91.

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2014. – 384 с.

5. Зорина, С. Д. Формирование морально-волевых качеств личности в процессе физического воспитания / С. Д. Зорина, Ю. А. Решетникова // Вестник ВИЭПП. – 2018. – № 1. – С. 197–200.

УДК 796

## СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Коновалова К.Д.**

студент

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Гут А.В.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье идет речь о включении нового вида спорта в школьную программу, о достоинствах и недостатках нового способа проведения уроков по физической культуре, о вариантах реализации, средствах и оборудовании, которые понадобятся на занятиях.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, физическая культура, урок, спорт, учащиеся.

## ORIENTEERING IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Konovalova K.D.

student

Supervisor – Candidate of Pedagogy, Associate Professor

Gut A.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The article deals with the inclusion of a new sport in the school curriculum, the advantages and disadvantages of a new way of conducting physical education lessons, the implementation options, the tools and equipment that will be needed in the classes.

**Keywords:** orienteering, physical education, lesson, sport, students.

**Актуальность.** В школьную программу по физической культуре включены только базовые вида спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика и плавание, что делает уроки на протяжении всего периода обучения скучными и однотипными. Мы предлагаем разнообразить занятия путем ведения в процесс обучения нового и неординарного вида спорта – спортивного ориентирования, тем самым повысить эмоциональный фон учащихся, обучить их навыками прикладного характера.

Спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который требует не только выносливости и скорости, как в беге, но и умения логически мыслить

и ориентироваться на местности. В странах Скандинавии старты по спортивному ориентированию собирают тысячи участников разного возраста и уровня подготовки. В нашей стране соревнования пока не так распространены среди любителей, но от этого не менее интересны.[5]

**Цель исследования:** Рассмотреть вопрос о включение спортивного ориентирования в школьную программу по физической культуре.

Занимаясь с детства спортивным ориентированием, считаю, что это самый лучший вид спорта, потому что он идеально сочетает физическую и интеллектуальную работу. Спортивным ориентированием могут заниматься почти все люди без ограничения возраста и уровня здоровья. По правилам спортивного ориентирования в соревнованиях могут участвовать дети с 8 лет и до преклонного возраста. Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам. В последние годы быстро развивается ориентирование среди инвалидов. Также появилось новое направление: ориентирование среди детей дошкольного возраста. Для тех и других создаются специальные карты, обычно карты городских парков.

Положительное воздействие ориентирования на человека данного вида спорта, особенно в детском возрасте, трудно переоценить.

Во-первых, образовательно-воспитательные функции занятия ориентированием формируют топографо-картографические знания, элементарные знания в области физиологии и гигиены, методики тренировочного процесса: способствуют формированию умений и навыков работы с картой и компасом, творческому отношению к использованию знаний, развитию личностных качеств (увлеченность, воля к победе, психологическая устойчивость).

Во-вторых, благотворное влияние на общественное развитие и здоровье. Массовость вида спорта в немалой степени обеспечена участием в соревнованиях тысяч и тысяч детей и подростков, увлекательность ориентирования для которых трудно переоценить. Для их спортивных занятий открыты десятки детско-юношеских спортивных школ с отделениями спортивного ориентирования.[2]

Ориентирование – интеллектуальный вид деятельности, учащийся не просто совершает пробежку, но в тоже время и размышляет, в уме прикидывая пройденные расстояния, корректируя направления движения и внимательно фиксируя окружающее. Это не просто бег, выполняемый на автоматизме, а беговые действия с активным включением в работу головного мозга, и всех его анализаторов, с выбора оптимального варианта пути.[1]

Средства для достижения цели на соревнованиях по спортивному ориентированию дают бесконечные возможности для проявления индивидуальных особенностей, выработки своего стиля и методов деятельности. Постоянная мобилизация индивидуальных возможностей для достижения максимальных результатов и составляют основу творческого воспитания.

В процессе занятий спортивным ориентированием создаются предпосылки для развития силы воли, упорства, самостоятельности и инициативности. Ведь с самого первого занятия ребенка учат ставить цель – «как можно быстрее и лучше других пройти дистанцию», добиваться выполнения этой цели – «пройти дистанцию в условиях незнакомо местности и постоянно меняющейся обстановки, а главное – выполнить это самостоятельно. Очень важно, что действия по преодолению всех этих сложностей предпринимаются юными спортсменами без внешнего принуждения, являясь для каждого участника внутренне мотивированными и поэтому глубоко личными.

В ориентировании вся система тренировок, соревнований направлена на развитие личностных качеств ребенка, позволяющих добиться успеха. В этом, с точки зрения педагогики, огромный потенциал этого вида спорта.[3]

**Методы исследования:** анализ отечественной и зарубежной литературы, опрос учащихся.

Проходя педагогическое исследование с учащимися 8-ых классов, мы выявили, что учащимся не хватает разнообразия на уроках, они хотят узнавать новые и современные виды спорта. Узнав о спортивном ориентировании, они очень загорелись этой идеей. Начала проводить им уроки с включением элементов спортивного ориентирования, их можно назвать «уроками прикладного характера», так как навык ориентирования на местности очень пригодится им в дальнейшей жизни.

**Результаты исследование:** Педагогический анализ перспектив данного вида спорта, в рамках школьной программы по физической культуре позволил выявить достоинства и недостатки включения нового вида спорта в образовательный процесс.

К достоинствам стоит отнести: новый вид спорта (много положительных эмоций у учащихся); разнообразие уроков (нетипичный процесс для учеников); осуществление во время уроков умственной и физической деятельности (разностороннее развитие обучающихся); популяризация спортивного ориентирования в Республики Татарстан и отсутствие ограничений по возрасту.

Среди недостатков выявлено: дорогое оборудование; трудоемкий процесс планирования и реализации; возникновение трудностей в объяснении администрации пользы спортивного ориентирования, чтобы заинтересовать их, необходимость изменения рабочей программы, с добавлением уроков по спортивному ориентированию, что является достаточно длительным и непростым процессом.

Организация проведения занятий требует особых условий: в спортивном зале в виде лабиринта, по школе – ориентирование в закрытых помещениях, а также при комфортных погодных условиях есть возможность проведения уроков на улице – спортивное ориентирование в ближайших парках, лесах, на территории школе.

Для реализации данных уроков необходимы компасы, контрольные пункты (призмы), систему электронной отметки, цветной принтер (для печати карт).

**Выводы.** Применение элементов спортивного ориентирования на уроках физической культуры способствует увеличению двигательной подготовленности, следовательно, способствует формированию универсальных учебных действий (УУД).

Такие занятия содержат не только разнообразные физические упражнения, но учат коллективизму, товариществу и взаимопониманию. Интеллектуальный вид деятельности, позволяет обыграть любой сюжет в игровой форме, что обеспечивает интерес и потребность в физических упражнениях, так как дети с большим удовольствием впитывают в себя все интересное.

Спортивное ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и занятия на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условие проведения уроков по физической культуре при различных погодных условиях формирует устойчивость к дискомфорту, гармонизирует отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование также служит средством социально-экологического воспитания личности.

#### **Список литературы:**

1. Алешин, В.М. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции / В.М. Алешин, Н.Н. Калиткин. – М.: Физкультура и спорт. – 2014. – 152 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.
2. Ключникова, Н.Н. Спортивное ориентирование : учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова/ – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с. – ISBN 978-5-9795-0627-2. – Текст: непосредственный.
3. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб.пособие для вузов/ Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева.-2-е изд.,испр.и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 329 с. – Серия: Университеты России. – ISBN 978-5-534-07355- Текст: непосредственный.
4. Рассел, Джесси Спортивное ориентирование / Джесси Рассел. – М.: VSD, 2015. – 663 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный

УДК 159.923

## **ЦЕННОСТНЫЕ СМЫСЛЫ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВОПРОСА**

**Корнилова О.А.**

д.психол.н., профессор

**Матасова И.Л.**

к.психол.н., доцент

Московский городской педагогический  
университет, Самарский филиал

Самара, Россия

**Шаталина М.А.**

к.психол.н., доцент

Санкт-Петербургский государственный институт  
психологии и социальной работы

Санкт-Петербург, Россия

**Крылова Е.Л.**

к.п.н., докторант

Московский городской педагогический  
университет, Самарский филиал

Самара, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по проблеме взаимосвязи ценностей и конфликтности в юношеском возрасте. Комплекс диагностических мероприятий и использование методов математико-статистического анализа позволили выявить достоверные взаимосвязи экзистенциальных ценностей со стратегиями разрешения конфликтов, интерпретировать результаты и сформулировать выводы.

**Ключевые слова:** юношеский возраст, ценности, экзистенциальность, стратегии разрешения конфликтов.

## **VALUE MEANINGS, EXISTENTIAL FULFILLMENT AND CONFLICT IN ADOLESCENCE: THEORY AND PRACTICE OF THE ISSUE**

Kornilova O.A.

Doctor of Psychology, Professor

Matasova I.L.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Samara branch of the Moscow City Pedagogical University

Samara, Russia

Shatalina M.A.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

St. Petersburg, Russia

Krylova E.L.

Candidate of Pedagogical Sciences, Doctoral Student  
Samara branch of the Moscow City Pedagogical University

Samara, Russia

**Abstract.** The article presents the results of a study on the problem of the relationship between values and conflict in adolescence. The complex of diagnostic measures and the use of methods of mathematical and statistical analysis made it possible to identify reliable interrelations of existential values with conflict resolution strategies, interpret the results and formulate conclusions.

**Keywords:** adolescence, values, existentiality, conflict resolution strategies.

Юношеский возраст является сложным периодом интеграции в социальную систему и развития нравственного сознания, ценностей и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности [1]. В данном возрасте ярко наблюдается склонность к демонстрации своей уникальности, непохожести на других, за счет внешнего вида, поступков или стиля общения, то есть происходит самоутверждение личности. Сильные переживания, кризисное протекание всего юношеского периода может быть следствием ответственных и сложных задач, возникающих в данном возрасте в неблагоприятных социальных или микросоциальных условиях [2].

Проблема ценности оставалась на протяжении длительного времени одной из важных объектов исследования зарубежной философии и сформировалась в начале XIX столетия на основе неокантианских учений (В. Виндельбанд, Г. Риккерт) как отдельное направление, и получила потом высокое распространение в трудах немецких и американских ученых (М. Шелер, Н. Гартман, Д. Дьюи, Р.Б. Перри, С. Поппер).

В ранней юности закладываются базовые основы нравственности, зарождаются социальные установки, отношение к себе и к социуму в целом. Основные мотивационные линии в данном возрасте взаимосвязаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию. Процесс формирования ценностей, взглядов, неких эталонов почти во всем осуществляется средствами массовой информации, которые формируют в сознании людей определенные приоритеты в ценностной сфере [3]. Именно ценностная сфера задается вопросами экзистенциального плана, вопросами существования человека, смысла его жизни и всей его судьбы в макро и микро социуме.

Главный вопрос о смысле жизни является главным экзистенциальным вопросом и подробно раскрыт в трудах В. Франкла, где указывается необходимость человека максимально наполнить свою жизнь смыслом. Не считая неповторимые смыслы, которые реализуются в определенные моменты жизни, немаловажное значение имеют определенные смыслы, к которым относятся идеалы и ценности.

Как считает В. Франкл, человек – это духовное, свободное, ответственное за реализацию собственных ценностей и смыслов существо. Он подчеркивает, что нести за свою жизнь ответственность может только человек, который обладает свободой.

Понятие экзистенциальной исполненности, введенное также В. Франклом, описывает субъективные переживания человеком качества своей жизни. Исполненность – это переживание глубокого внутреннего согласия с тем, что имеет место быть, или с тем, что сделано; переживание соответствия этого

своей сущности и обстоятельствам. Таким образом, это понятие отражает субъективную оценку личности относительно собственного прошлого. В качестве критериев экзистенциальной исполненности рассматриваются: духовность; ответственность; свобода; наличие системы ценностей (ценности творчества, переживания, отношения); смысл; миссия, выбранная, как можно, в раннем возрасте [4].

По мнению А.Лэнгле, смыслом является реалистичный и соответствующий обстоятельствам ситуации путь.

Для определения понятия «экзистенциальный смысл» он вводит уравнение, включающее в себя две переменные: «возможности конкретной ситуации и особенности человека, находящегося в этой ситуации». А.Лэнгле отмечает, что любая новая ситуация особенная, поскольку в ней заключены разные возможности. Эти возможности изменчивы и поэтому, каждый раз их необходимо находить заново и сравнивать между собой для принятия наиболее правильного, относящегося к данному моменту времени, решению. При этом данные переменные необходимо учитывать и согласовывать друг с другом [5].

Как уже было отмечено, именно в юности закладываются базовые основы нравственности, зарождаются социальные установки, отношение к себе и к социуму в целом. Однако основные мотивационные линии в юношеском возрасте взаимосвязаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию и определяют поведенческие стратегии достижения намеченных целей. В свою очередь, эти стратегии могут носить конструктивный и не конструктивный характер.

Все вышесказанное послужило обращением к теме исследования взаимосвязи экзистенциальной исполненности со стратегиями разрешения конфликтов в юношеском возрасте.

Объектом исследования была обозначена экзистенциальная исполненность как психологический феномен, предметом – взаимосвязь экзистенциальной исполненности со стратегиями разрешения конфликтов в юношеском возрасте. В качестве гипотезы выдвигалось предположение о наличии взаимосвязи между характеристиками экзистенциальной исполненности и конкретными стратегиями разрешения конфликтов в юношеском возрасте.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» Самарский филиал (СФ МГПУ). В исследовании приняли участие 123 человека в возрасте 19-21 год. Следует отметить, что в качестве респондентов в основном был представлен факультет педагогики и психологии.

Для достижения поставленной цели и решения задач применялись различные методы, включающие в себя теоретические, организационные, эмпирические и математико-статистические методы исследования. Из теоретических методов использовался анализ и интерпретация психологических тестов по изучаемой проблеме. В качестве эмпирических методов были взяты тест К. Томаса «Поведение в конфликтной ситуации» и

опросник А. Лэнгле и К. Орглер «Шкала экзистенции». Достоверность устанавливалась при помощи корреляционного анализа Ч. Спирмена.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе изучались теоретические источники, которые позволили рассмотреть различные подходы в понимании и изучении экзистенциальной исполненности с точки зрения как философов, так и отечественных и зарубежных психологов. Определялись основные определения данного явления.

На втором этапе определялись, эффективные методики для проверки достоверности формулировки гипотезы. Также на втором этапе была сформирована выборка исследования.

Третий этап – сбор эмпирического материала и его обработка с использованием процентных соотношений для определения групповой тенденции изучения заявленных характеристик. Для установления достоверности полученных результатов применялся метод математико-статистического анализа Ч.Спирмена. Также на этом же этапе происходила интерпретация всех полученных результатов и формулировка выводов.

После проведения диагностических мероприятий, сбора эмпирической информации и применения к результатам диагностики методов математико-статистического анализа, нам удалось установить следующие коэффициенты, отражающие наличие достоверной и сильной взаимосвязи, которые могут интерпретироваться следующим образом.

1. Была установлена корреляционная взаимосвязь между экзистенциальностью и стратегией разрешения конфликтов «компромисс» ( $r=0.414$ , при  $p \leq 0,05$ ). Другими словами, чем выше уровень экзистенциальности у юношей и девушек, тем больше в настоящее время они используют стратегию компромисса в разрешении конфликтных ситуациях. Это показывает нам, что, если человек юношеского возраста обладает способностью ориентироваться в мире, самостоятельно принимать решения и заниматься их реализацией, таким образом меняя свою жизнь к лучшему, то он больше склонен к использованию компромисса в конфликтной ситуации. А это означает, что он готов частично пожертвовать своими интересами и поставить точку в споре до того, как конфликт перерастет в стадию, когда кто-то из оппонентов, а возможно и оба, останутся с огромными потерями.

2. Также установлена корреляционная взаимосвязь между исполненностью и стратегией компромисса ( $r=0.423$ , при  $p \leq 0,05$ ). Чем выше уровень исполненности у юношей и девушек в настоящее время, тем чаще он прибегает к использованию стратегии компромисса. Показатель исполненности является наличием способности справляться с собой и со всем миром, также готовностью удовлетворять внутренние и внешние потребности и предложения, соотнося их со своими ценностями. В результате получается, что умение справляться с собой, с внешними жизненными обстоятельствами и прийти к жизни, которая сформирована и имеет смысл, помогает юношам и девушкам идти на компромисс в конфликтных ситуациях, а это является одной из наиболее эффективных и часто используемых стратегий разрешения конфликтов.

3. Установлена обратная корреляционная связь между самодистанцированием и стратегией соперничества ( $r=-0.481$ , при  $p\leq 0,05$ ). Чем выше уровень показателя самодистанцирования, тем реже девушки и юноши используют при конфликтах стратегию соперничества. Это объясняется тем, что, обладая способностью к самодистанцированию, наши испытуемые облают способность немного сместить все свои потребности, желания и жизненные позиции для того, чтобы посмотреть на все происходящее и на самого себя со стороны, то есть попробовать оценить все объективно. А значит, что у юношей и девушек нет нужды прибегать к данному виду стратегии разрешения конфликта, означающую активное стремление навязать исход, предпочтительного именно для юношей или девушек, забывая о желаниях и интересах другой стороны конфликта.

4. Также мы установили обратную корреляционную связь между ответственностью и стратегией соперничества ( $r=-0.451$ , при  $p\leq 0,05$ ). Чем большей ответственностью обладает личность юношеского возраста, тем реже он прибегает к стратегии соперничества. Данная связь объясняется тем, что ответственность измеряет способность выполнять решения до конца, принятые на основе собственных ценностей. Личность действует с осознанием обязательности этого для себя или с пониманием своих обязательств перед кем-то. Чувство уверенности в том, что все делается правильно, помогает выдержать процесс реализации собственных замыслов. А это помогает не прибегать к стратегии соперничества в конфликтах.

5. Установлена обратная корреляционная связь между персональностью и стратегией разрешения конфликтов соперничества ( $r=-0.576$ , при  $p\leq 0,01$ ). Чем выше уровень персональности, тем реже используется стратегия соперничества. Данный показатель описывает важную характеристику человека, а именно его познавательную и эмоциональную доступность для себя и мира. Слабые показатели персональности можно рассматривать как признак того, что основные индивидуальные навыки заблокированы и не применяются. Если такие блокировки продолжают длительное время, то они выражаются в виде расстройств личности и психозов. Следовательно, если показатели персональности выше среднего, то юноши и девушки способны избегать соперничества в конфликтных ситуациях.

Установленная обратная корреляционная связь между исполненностью и стратегией соперничества означает, что, чем выше показатели исполненности, тем реже юноши и девушки используют стратегию соперничества ( $r=-0.508^*$ , при  $p\leq 0,05$ ). Показатель исполненности – это показатель того, насколько значима и наполнена смыслом жизнь данного человека. Как мы указали ранее, такие юноши и девушки умеют справляться с собой и с окружающим миром, опираться на свои ценности при выборе определенного решения. Поэтому при высоких показателях исполненности нет смысла в стремлении соперничать, доказывать свое мнение, правду и пытаться «выиграть» конфликт (стратегия соперничества).

Все вышесказанное позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Гипотеза о том, что существует взаимосвязь экзистенциальной исполненности со стратегиями разрешения конфликтов в юношеском возрасте, подтвердилась.

2. Чем выше уровень экзистенциальности и исполненности у юношей и девушек, тем чаще в настоящее время они используют стратегию компромисса в разрешении конфликтных ситуаций.

3. Чем выше показатели самодистанцированности, ответственности, персональности и исполненности у юношей и девушек, тем реже они прибегают к стратегии соперничества в конфликтных ситуациях.

Таким образом, мы можем утверждать, что в результате проведенного психодиагностического исследования и его анализа, были получены данные, которые подтвердили гипотезу о том, что существует взаимосвязь между экзистенциальной исполненности со стратегией разрешения конфликтов в юношеском возрасте. А практическая значимость нашей работы состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в экзистенциальном направлении психологии, в практике психологов и в консультирование. Также данное исследование поможет в дальнейшем немного больше внимания уделять представленным взаимосвязям между экзистенциальной исполненностью и стратегиями разрешения конфликтов в юношеском возрасте.

#### **Список литературы:**

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2001. – 349 с.

2. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности // Электронный каталог Фундаментальной библиотеки МГППУ URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:11504/Source:default> (дата обращения 18.05.2022)

3. Серый А.В., Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности: учебное пособие / А.В. Серый, М.С. Яницкий. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. – С. 21-25.

4. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – №1. 2001. – С. 5-23.

УДК 796.085

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СИНХРОНИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

**Крыжинская Е.С.**

магистрант гр.22411М

**Зизикова С.И.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры и спорта

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрен теоретический аспект проблемы синхронизации движений квалифицированных спортсменов в групповых упражнениях эстетической гимнастики. Рассмотрено понятие «синхронность», также выделены критерии оценки качества синхронизации движений гимнасток в групповых упражнениях с предметами.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, синхронность, групповые упражнения, критерии оценки, техника выполнения.

## THEORETICAL ASPECT OF THE PROBLEM OF SYNCHRONIZING THE MOVEMENTS OF ATHLETES IN GROUP EXERCISES OF AESTHETIC GYMNASTICS

**Kryzhinskaya E.S.**

master's student gr. 22411M

**Zizikova S.I.**

Ph.D., Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture and Sports

Kazan, Russia

**Abstract.** The article discusses the theoretical aspect of the problem of synchronizing the movements of qualified athletes in group exercises of aesthetic gymnastics. The concept of «synchronicity» is considered, criteria for assessing the quality of synchronization of gymnasts' movements in group exercises with subjects are also highlighted.

**Keywords:** aesthetic gymnastics, synchronicity, group exercises, evaluation criteria, performance technique.

Эстетическая гимнастика на сегодняшний момент считается молодым активно развивающимся видом спорта, который гармонично синтезирует элементы художественной гимнастики, танца, акробатики. Для эстетической гимнастики важно уметь передать общий характер музыки в движении, а также через эмоционально окрашенное выступление придавать движениям гармонию, целостность композиции, слитность выполнения, как отдельных элементов, так и

серии, каскадов прыжков и поддержек, демонстрируя свободу и изящество исполнения.

Постоянно меняющиеся правила соревнований и возрастающая конкуренция предъявляет повышенные требования к групповым выступлениям спортсменов, особенно в таком виде, как эстетическая гимнастика. Исходя из правил вида спорта: «Артистическая ценность соревновательных композиций складывается из таких компонентов, как мастерство гимнасток в композиции, структура композиции, оригинальность и выразительность композиции», а также различные акробатические элементы, поддержки и взаимодействия гимнасток на ковре. Для полноценного выполнения соревновательной композиции требуется кроме красочности выступления, синхронность и постоянное повышение уровня сложности и интенсивности композиций, а также слаженность движений, на уровне антиципации [1].

Исходя из философии эстетической гимнастики, все спортсменкам необходимо высокотехнично демонстрировать исполнение комбинаций элементов, синхронность и целостность исполнения серий двигательных действий, каскадов прыжков, а также единство и слитность исполнения всей группой. Исполнительское мастерство спортсменов всей группы во многом зависит от уровня владения синхронизацией соревновательных движений, а также от артистизма и техничности. Допущенная ошибка в синхронизации движений может стоить очень дорого, независимо от уровня сложности композиции, техники и уровня мастерства гимнасток, что актуализирует проблему синхронизации групповых упражнений, которая выступает как одно из элементов исполнительского мастерства гимнасток.

Проблемный обзор выявляет и описывает основные проблемы, представленные в исследованиях отечественных и зарубежных авторов по теории методике спортивной тренировки встречаются работы, посвященные изучению двигательных действий, однако проблема совершенствования методики формирования синхронности групповых движений гимнасток в эстетической гимнастике требует более детального решения.

Основные точки зрения, существующие на современном этапе сводятся к тому, что для судейской бригады, оценивающих исполнительское мастерство спортсменов, артистическая составляющая является наиболее проблематичной в оценивании, несмотря на то, что в основных видах гимнастики: художественной, спортивной, эстетической, в силу направленности правил соревнований заложено максимальное проявление эстетичности.

Как отмечается в диссертационном исследовании Л.И. Горбачевой: «Высокая техничность и подлинная пластическая выразительность, отличающие гимнасток на вершине спортивного мастерства, напрямую связаны с полноценным освоением юными гимнастками школы художественной гимнастики и с избеганием их «натаскивания» на конкретные элементы соревновательной программы» [2].

Всестороннее рассмотрение различных аспектов данной сложившейся ситуации обусловлено, в первую очередь, неопределенностью целого ряда критериев качества исполнения, которые регламентируются правилами

соревнований, и во вторую, как отмечают многие авторы, «недостаточным уровнем подготовленности спортивных судей для восприятия эстетической составляющей соревновательных программ гимнасток» [3].

Необходимо подчеркнуть, что в исследовании Л.И. Турищевой, четырехкратной олимпийской чемпионки, доказана «многомерность «артистизма» и выделено свыше 30 критериев этого понятия, среди которых выделяются такие, как грациозность, изящество линий, передача настроения зрителю, современная техника, школа движений, индивидуальный почерк исполнения, чистота исполнения, четкость, элегантность, целостность упражнения, сложность, виртуозность, оригинальность» [3].

Нельзя не заметить, что при всей многоаспектности и обширности исследований еще многие механизмы совершенствования синхронизации групповых действий квалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике недостаточно познаны, что требует дополнительного рассмотрения.

Перечисленные исследования внесли серьезный вклад в изучаемую тематику, однако, по-прежнему является актуальной проблемная ситуация, которая выражается в существенном противоречии между направленностью групповых упражнений эстетической гимнастики на достижение высоких результатов за счет повышения технической сложности соревновательных программ, с одной стороны, и отсутствием объективных критериев оценки сложности синхронизации групповых действий, с другой стороны.

Исходя из существующего противоречия, нами была определена методология магистерской диссертации. Усиление внимания к проблеме совершенствования синхронизации двигательных действий квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях эстетической гимнастики, связано в первую очередь с разработкой методики учитывающей объективные факторы сложности согласования совместных действий в группе.

Как попытки преодолеть недостатки в профессиональной подготовке спортсменок наметились несколько направлений в поисках путей совершенствования синхронизации двигательных действий спортсменок среди них, такие как изучение готовности гимнасток к согласованности движений, выявление факторов сложности согласования совместных действий в группе и разработка алгоритма согласованности в групповых упражнениях эстетической гимнастики.

Анализ научно-методической литературы, диссертационных исследований позволил определить ряд авторов, которые определили методологическую и теоретическую основу работы:

- основные положения теории спорта и спортивной подготовки В.Н. Платонов, О.А. Двейрина, Л.П. Матвеев и др. [4, 5, 6].

- основные положения теории и методики гимнастики, И.А. Винер-Усманова и др. [7].

- концепция спортивной подготовки в гимнастике и парно-групповых видах спорта А.А. Корбакова, Л.И. Горбачевой [2,8].

- теория построения и управления движениями Н.А. Бернштейн и др. [9].

В данном исследовании, были обобщены и актуализированы накопленные теоретические знания и существующих опыт о различных способах согласованности действий спортсменок в групповых упражнениях, дающие возможность корректировки композиционной сложности соревновательных программ, добавляя дополнительные элементы, оценивающиеся значительно выше базовых. Конкретизированы специфические биомеханические и физиологические характеристики техники согласуемых действий в групповых упражнениях. В результате изучения был получен материал, который позволит выявить корреляционной связи между факторами сложности синхронизации движений и качеством согласования совместных действий в группе, что позволит определить алгоритм формирования сложности синхронизируемых движений и последовательности ее освоения.

В исследовании принимают участие гимнастки сборной Самарской области «Арабеск» и сборная команда Поволжского ГУФКСиТ. Проведение экспериментальной работы направленно на формирование синхронизации действий спортсменок в групповых упражнениях.

Разработанная методика включает в себя модули, способствующие совершенствованию основных элементов технической подготовленности спортсменок.

Весьма полезными для нас оказались результаты А.Ю. Давыдовой, которая рассматривает факторы синхронизации действий в групповых упражнениях, например, она выделяет «дифференцирование динамических характеристик техники движений, учитывающее антропометрические показатели гимнасток; дифференцирование динамических характеристик техники движений, учитывающее темпо-ритмические особенности выполнения элементов; наличие автоматизированных двигательных навыков, позволяющих спортсменкам перераспределять внимание на управление сотрудничеством без предмета или с предметом; сохранение устойчивого равновесия при выполнении фундаментальных движений предметами независимо от их физических свойств» [10].

Исследование показало, что в ходе анализа научно-методической литературы на современном этапе развития эстетической гимнастики наблюдается тенденция усложнения соревновательных композиций программ. Кроме этого повышенная конкуренция в данном виде спорта предъявляет повышенные требования к исполнительскому мастерству, основой которого является артистическая ценность.

Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать частные выводы представляющие интерес для нашего исследования:

- высокая техника исполнения в групповых упражнениях включает в себя как единство, слитность и в соединении движений, элементов и серий движений тела и каскадов прыжков, так и целостность выполнения движения в целой композиции;

- единство, согласованность и синхронность выполнения элементов и движений одновременно командой спортсменок должны быть преобладающими.

Наряду с этим необходимо отметить, что выявленными факторами, определяющими исполнительское мастерство в групповых упражнениях, исходя из правил вида спорта, являются и физические качества и навыки, влияющие на правильность гимнастической техники.

Таким образом, в результате изучения выбранной темы исследования был получен материал, который позволил заключить, что в исследуемой проблематике центральными вопросами становятся совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменок в групповых упражнениях эстетической гимнастики. Анализ научно-методологической базы исследования позволит выстроить экспериментальную работу и выявить корреляционную связи между, прежде всего, факторами сложности синхронизации движений спортсменок и эффективностью согласования совместных действий в группе. Выявление данных особенностей является основанием разработки алгоритма, способствующего отработке сложности синхронизируемых движений и последовательности освоения композиции.

### **Список литературы:**

1. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от «31» августа 2017 № 777. – Текст: непосредственный
2. Горбачева Жанна Сергеевна. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : СПб., 2000.- 273 с. РГБ ОД, 61:01-13/1397-3.
3. Турищева, Л.И. Компоненты исполнительского мастерства гимнасток и методы их оценки: Дис.канд. пед. наук. М., 1986. – 99 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалиф. Киев : Олимпийская лит., 2004. 808 с.
5. Двейрина, О.А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2020. 500 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб.пособие. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : Астрель : АСТ, 2002. 864 с.
7. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. М. : Человек, 2014. 217 с.
8. Корбакова, А.А Совершенствование пространственной и временной точности движений в дисциплине «формейшн» танцевального спорта: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2019. 254 с.
9. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 166 с.
10. Давыдова, А.Ю. Методика синхронизации движений спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2021. 254 с.

УДК 796.085

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

**Кудинов С.И.**

к.п.н., доцент

**Кудинов С.С.**

магистрант 2 курса

Самарский государственный

социально-педагогический университет

Самара, Россия

**Аннотация.** Детские тренеры отмечают особую важность развития КС у юных баскетболистов, которые существенным образом влияют на физическую и техническую подготовку спортсменов. Однако существуют затруднения в подборе средств развития и диагностики КС. В статье предлагаются новые подходы к реализации развития и оценки КС.

**Ключевые слова:** координационные способности, тесты, техническая подготовка, акробатические упражнения, баскетбол.

## PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT AND ASSESSMENT OF THE COORDINATION ABILITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Kudinov S.I.

Candidate of Pedagogy, Associate Professor

Kudinov S.S.

Graduate student

Samara State University of Social Sciences and Education

Samara, Russia

**Annotation.** Children's coaches note the special importance of the development of CS in young basketball players, which significantly affect the physical and technical training of athletes. However, there are difficulties in selecting the means of development and diagnosis of CS. The article suggests new approaches to the implementation of the development and evaluation of CS.

**Keywords:** coordination abilities, tests, technical training, acrobatic exercises, basketball.

Проблема развития координационных способностей (КС) стоит очень остро, так как наблюдения и оценка данных способностей показывает их низкий уровень у дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения. Существует огромная пропасть между реальным состоянием координационных способностей и потенциальными возможностями их развития и совершенствования у юных баскетболистов. Например, если

сравнить уровень развития координационных способностей учеников 2-4 класса и спортсменов такого же возраста (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, прыжки на батуте и акробатической дорожке), то можно отметить колоссальный разрыв данных способностей. Речь, конечно, не идет о доведении школьников до уровня юных спортсменов. Однако, повысить уровень развития координационных способностей у обычных школьников и юных спортсменов из не координационных видов спорта можно и нужно. Почему это так важно?

От качества координационных способностей зависит успешность овладения техникой выполнения упражнений в любом виде спорта (где-то она имеет большее значение, а где-то меньшее), хорошая координация помогает избежать травм как на спортивных занятиях, так и в быту, координированный человек успешнее осваивает рабочие и военные операции в своей профессии.

В баскетболе координационные способности имеют важное значение в физической подготовке особенно в юном возрасте, когда закладываются основы технической подготовки спортсменов. Техника выполнения упражнений с мячом во многом зависит от наличия хорошо развитых координационных способностей. Об этом говорят многие специалисты (ученые и детские тренеры) баскетбола. Следует отметить, что существующие возможности и резервы для развития и совершенствования координационных способностей в настоящее время используются не в полной мере [2].

Возникает вопрос, когда необходимо начинать развивать координационные способности? Существуют возрастные сенситивные периоды развития различных видов координационных способностей, которые опубликованы во многих литературных публикациях. В основном в них рекомендуется развивать КС с 6-7 лет и далее. На наш взгляд, такой подход является ошибочным. Развивать координационные способности надо с первых дней жизни ребенка, когда он совершает движение к предметам (например, ярким игрушкам) или двигает руками, ногами, головой в ответ на прикосновение и т. п. Сначала движения выполняются из положения лежа, потом сидя, стоя. Ребенок учится ползать, стоять, ходить, прыгать, бегать, выполнять повороты и другие двигательные действия.

До посещения школы (для не спортсменов) главными воспитателями координационных способностей должны быть родители и педагоги дошкольного учреждения. В первом классе учитель физической культуры быстро может определить координационные способности детей. Как правило, дети, у которых родители занимались двигательной подготовкой, и дети, у которых родители не занимались движениями, а больше заботились о питании и спокойней игре, очень сильно отличаются показателями координационных способностей. Таким образом, «золотое время» для развития координационных способностей у дошкольников потеряно. И уже детский тренер должен грамотно, систематически и постоянно развивать координационные способности и желательно с первых уроков и на каждом тренировочном занятии. То же самое необходимо выполнять учителю физической культуры.

На практике такую работу не всегда можно увидеть. Учителя и детские тренеры, на наш взгляд, не развивают должным образом координационные способности по нескольким причинам. Не убеждены в особой важности в их воспитании и не знают хорошо средства и методы развития координационных способностей.

В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие «координация движений» – «организация управляемости двигательного аппарата» [1].

Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходят на разных этажах ЦНС по принципу динамической субординации. Это означает, что высшие (ведущие) уровни построения движений всегда регулируют смысловые и программирующие стороны движений, а низшие («фоновые») уровни, находящиеся под контролем высших, обслуживают исполнительские, или моторные, стороны движений (двигательный состав).

При осуществлении гимнастических, метательных движений, спортивно-игровых двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями как в количественном, так и в качественном отношении.

Под координационными способностями в самом общем виде понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им [3].

От теоретических установок перейдем к практическим действиям. Прежде всего, надо точно знать главную особенность в содержании любого упражнения, направленного на развитие координационных способностей. Казалось бы – это простой вопрос, однако многие специалисты в области физической культуры и спорта не могут на него правильно ответить. На самом деле все очень просто – надо предложить детям такое упражнение, которое они начинают выполнять с ошибками (положение и движения руками, ногами, туловищем, головой), при этом само упражнение может быть не сложным по координации и не требует наличия хорошо развитых физических способностей. Главное, чтобы упражнение вызывало трудность и занимающий допускал ошибки при его выполнении. Когда дошкольник, ученик или юный спортсмен будет уверенно и правильно (не обязательно очень хорошо) выполнять предложенное упражнение – его надо усложнить (если возможно это сделать) или прекратить его выполнять и заменить другими двигательными заданиями (новыми и необычными для конкретного человека или группы).

Придумать или найти упражнения для развития координационных способностей не составляет особого труда, если такое желание и убеждение имеется у спортивного педагога. На практике мы часто наблюдаем однообразные и стандартные упражнения особенно в разминке. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ОРУ, танцевальные и другие упражнения повторяются во многих занятиях.

Ситуацию с ОРУ можно решить очень просто, требуется только придумать усложненные и непривычные варианты данных упражнений. Можно

изменить: и. п., одновременное движение руками и ногами, разнообразные повороты и прыжки; выполнение ОРУ в ходьбе и беге; в парах, тройках; в сочетании с подвижными играми и др. А если добавить сюда ОРУ с предметами (скакалки, мячи, флажки, палки, обручи), ОРУ на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, то количество упражнений может вырасти до нескольких сотен. Можно также предложить детям самим придумать необычные упражнения и задания и наиболее интересные взять на вооружение (записать, запомнить, повторить).

Творческий подход можно осуществить и к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках. Любое упражнение на развитие координационных способностей надо прекращать, как только оно будет освоено занимающимися – это главное условие для их совершенствования.

Большими возможностями в развитии координационных способностей обладают акробатические упражнения, которые прописаны в программе физической культуры в школе. Из набора следующих акробатических упражнений: кувырок вперед (длинный кувырок, кувырок прыжком), кувырок назад, перекаты в сторону в группировке, переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в стойку на руках, перекаты в сторону из положения лежа на спине (животе), прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов, кувырки вперед через препятствия (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки, на горку из матов, через коня, козла, барьеры и т. п.) можно составить самые разнообразные двигательные задания. Они могут отличаться сложностью, количеством, последовательностью выполнения, темпом и скоростью, длительностью, избирательностью, индивидуальным и групповым выполнением, игровым и соревновательным методом.

Например, для 9-10-летних школьников (или 6-8 летних спортсменов) можно предложить комбинацию: прыжок с поворотом на 180 (360) градусов – кувырок вперед – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – лечь на спину – 3-5 перекатов вправо и тоже влево – упор лежа – упор присев – кувырок через набивной мяч – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов – шаг левой, руки в стороны – шаг правой, руки вперед – шаг левой, руки вверх – шагом правой принять о. с.

Для 2-14-летних спортсменов: кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360 градусов – прыжок в обруч на горку матов – два переворота в сторону – группировка лежа на спине – перекаты в сторону (6-8 вправо и влево) – упор присев и силой стойка на голове и руках – упор присев – длинный кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360 градусов – кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.

Предложенные варианты акробатических комбинаций не надо доводить до совершенства. Их можно легко изменить и тем самым заставить занимающихся совершать ошибки в начале обучения и добиваться их исправления в последующих попытках.

В программах для ДЮСШ по видам спорта представлено ограниченное количество тестов на оценку координационных способностей, отражающих

специфические особенности конкретного вида спорта [5]. В большей мере на практике используют стандартные общепринятые тесты: челночный бег 3x10 м, три кувырка вперед, броски мяча в цель, стойка на одной ноге, повороты на гимнастической скамье, проба А.И. Яроцкого, проба М.Е. Ромберга (с различными модификациями) и др. [4].

К этому списку можно добавить наши предложения:

1. На высоте 2 метра натянут шнур, испытуемый должен перебросить теннисный мяч через шнур, поймать мяч и снова быстро перебросить мяч – всего 10 раз. Фиксируется время, за которое выполнены правильные броски. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

2. То же задание – усложненный вариант. После броска мяча надо выполнить поворот на 360 градусов. 10 бросков. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

3. Выполнить условия в тесте № 1 с применением баскетбольного мяча. Можно использовать передачу мяча двумя руками сверху, или передачу мяча двумя руками снизу. 10 бросков. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

4. На высоте 2 метра натянут шнур, испытуемый (находится от стены на расстоянии 2 метра) должен перебросить баскетбольный мяч через шнур, поймать мяч, выполнить бросок мяча в стену, поймать мяч и продолжать выполнение данного задания. Для детей до 10 лет – 5 раз; для 11 лет и старше – 10 раз. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

5. Участник стоит в положении о. с., перед гимнастическим матом (размер мата 1x2 м). По сигналу выполняет три хлопка в ладоши, совершает прыжок на 360 градусов, выполняет кувырок вперед, поворачивается лицом к мату и снова повторяет предыдущее задание (хлопки, прыжок, кувырок, поворот) – всего 5 повторений. Фиксируется время, когда участник выполнит последний кувырок – прыгнет вверх и примет о. с. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

6. Повороты на гимнастической скамейке. Участник стоит на гимнастической скамейке. По команде «Марш!» надо выполнить 2 поворота на 360 градусов на месте, дойти до середины скамейки, снова выполнить два поворота на 360 градусов на месте. Пройти до конца скамейки и выполнить два поворота на 360 градусов. Спрыгнуть со скамейки. Фиксируется время, когда участник приземлился. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

7. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м (рисунок – круг на стене диаметром 60 см). Выполняется 10 бросков, перед каждым броском, надо выполнить метание мяча в стену, поймать мяч и затем провести метание мяча в цель – эту серию повторить 10 раз. Фиксируется количество точных попаданий. Вариантами данного теста могут быть: увеличение диаметра круга до 90 см; уменьшение количества бросков – 5-7 раз; увеличение дистанции – 6-8 м; выполнение прыжка с поворотом на 360 градусов перед каждым броском; выполнение кувырка вперед перед каждым броском. Две попытки. Засчитывается лучшее время.

Предложенные тесты на координационные способности не могут служить оценкой уровня физической подготовленности спортсменов и школьников. Для

их признания необходимо, чтобы они полностью соответствовали основным критериям: надежности, стабильности, информативности (валидности), объективности. Учитывать нормирование, сопоставляемость и экономичность. Чтобы в тестах учитывались возрастные и половые особенности, необходимо разработать возможные градации оценок и норм. Например, провести тестирование 300-500 мальчиков 10 лет и на основании полученных результатов (средний результат + 0,5 сигма и – 0,5 сигма) – это «средний» уровень; (средний результат – 0,5 сигма и – 1 сигма) – это уровень «ниже среднего». Таким образом, можно составить нормативные таблицы уровня развития координационных способностей.

Однако, предлагаемые нами тесты КС мы использовали для определения динамики развития данных качеств с сравнительного анализа у исследуемых групп (отдельного испытуемого) при соблюдении условий проведения измерений: время, место, точность, объективность и т. п.

**Выводы.** Для повышения профессиональной грамотности и подготовленности детских тренеров по баскетболу мы предлагаем в практической деятельности проявлять творческий подход в развитии и совершенствовании координационных способностей: систематически и постоянно использовать большой арсенал средств, методов и разносторонние критерии оценки качества данных способностей.

Предложенные нами контрольные упражнения можно использовать для сравнительной оценки координационных способностей юных баскетболистов, анализа динамики их развития (индивидуальных и групповых), что позволит оперативно корректировать тренировочные задания, направленные на их развитие и совершенствование.

#### **Список литературы:**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/ В.И. Лях. – М.: АСТ 1998. – 272 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта БАСКЕТБОЛ для групп начальной подготовки (методическое пособие). Авторы составители: Лосева И.В., Архипова А.В., Пузырь Ю.П., М., 2021 – 101 с.

УДК 378.1

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ ДЕТЬМИ

**Кудрявцев Н.С.**

студент

Ярославский государственный педагогический  
университет им. К.Д. Ушинского

тренер зала «Территория Воркаута» и организации РФС ОО

Воздушно-силовой атлетики и пилонного спорта Ярославской области

Ярославль, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается значение понятия «слабослышащие дети», предлагается описание организации конкретного занятия спортом с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Обосновывается необходимость использования ряда методических принципов при организации занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, слабослышащие дети, адаптивная физическая культура и спорт.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES WITH HEARING-IMPAIRED CHILDREN

Kudryavtsev N.S.

2nd year student

Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky  
coach of the hall «Territory of Vorkout» and the organization

of the RFU OO Air-power athletics and pylon sports of the Yaroslavl region

Yaroslavl, Russia

**Abstract.** The article examines the meaning of the concept of «hearing-impaired children», offers a description of the organization of specific sports activities with children with disabilities. The necessity of using a number of methodological principles in the organization of classes with children with disabilities is substantiated.

**Keywords:** children with disabilities, hearing-impaired children, adaptive physical culture and sports.

**Введение.** В настоящее время становятся *актуальными* тренировки и физическое обучение детей, которые имеют отклонения в развитии. В соответствии с данными Министерства Здравоохранения, количественные показатели инвалидности детей по слуху с детства возрастают из-за раннего и частого использования наушников, а также жизни в шумных городах.

Развитие всех сфер жизнедеятельности ребенка, имеющего нарушение слуха невозможно без физического воспитания и развития.

Для определения эффективности организуемых занятий по физической культуре и спорту со слабослышащими детьми использовались следующие **методы исследования**: теоретические (теоретический анализ литературы по данной проблеме, обобщение, систематизация накопленного опыта); эмпирические – беседа с детьми и родителями, коллективное обсуждение, самооценка и взаимооценка, педагогическое наблюдение.

Ряд исследователей (П.Г. Абасов [1], Л.В. Шапкина [2] и др.) пришли к выводу, что правильная организация занятий по физической культуре и спорту оказывает положительное влияние на всесторонне развитие слабослышащих детей.

Опираясь на разные источники информации, разберём понятие «*слабослышащий ребёнок*»:

Слабослышащий ребёнок – это человек с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие [3].

*Слабослышащий ребёнок* – это человек с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас [4].

*Слабослышащий ребёнок* – это человек, испытывающий проблемы с восприятием звуков, социальной адаптацией и процессом познания [5].

На основе данных определений мы можем выделить *ряд особенностей детей с ОВЗ слуха*, которые следует учитывать при их физическом развитии:

1. Затруднено восприятие звуков и речи;
2. Слабые способности к концентрации внимания;
3. Замедленно словесно-логическое мышление;
4. Основной способ познания слабослышащих – это тактильное и зрительное восприятие.

Именно поэтому в процессе тренировок и занятий физической культурой и спортом с детьми, имеющими нарушение работы слухового аппарата, основное внимание должно уделяться составлению индивидуальной программы, основанной на тактильно-зрительном восприятии информации, активной двигательной деятельности по правилу «одно занятие – одна цель». Кроме того, очень важно реализовывать дидактические принципы наглядности, прочности и вовлеченности, чтобы детям было легче осваивать двигательные навыки и одновременно не терять внимания от цели занятия.

В процессе организации занятий с детьми с ограниченными возможностями слуха тренеру необходимо соблюдать ряд методических требований:

1. *Тренер посвящает одно занятие одному элементу.* Это необходимо для наилучшего его усвоения в сознании обучающихся и лучшей выработки нейромышечной памяти и связи.

2. *Тренер говорит односложно и со сниженной скоростью речи.* Дети должны успевать «читать по губам», воспринимать и осмысливать сказанное для наилучшего усвоения материала.

3. С группой детей необходимо работать несколькими людьми. Во-первых, это нужно, чтобы осуществлять контроль за дисциплиной обучающихся. Во-вторых, для корректировки действий обучающихся при выполнении ряда упражнений.

4. *При выполнении упражнений или элементов, где требуется выполнение двигательного действия «под счёт» используются визуальные сигналы.* Например, это может быть показ на пальцах, движения руками или же синхронное выполнение элемента с детьми.

5. *На тренировках присутствует специально обученный педагог, знающий язык жестов.* Он помогает держать внимание детей, а также помогает усвоить материал.

6. *Во время занятия важно не спешить переходить на более сложные стадии изучения двигательного действия.* Кроме того, важно исключить сложнокоординационные упражнения и двигательные действия.

7. *Длительность занятия должна составлять не более 70 минут.* Иначе дети устают, их внимание слабеет, и эффективность заключительной части занятия снижается.

В качестве примера организации занятий со слабослышащими детьми хотелось бы привести проект «Адаптивная школа воркаута», который реализуется в Ярославской области спортивной организацией «Workout Territory».

Воркаут предполагает выполнение упражнений и элементов с отягощением весом собственного тела, практически без использования сторонних тренажёров и отягощений. Именно поэтому данный вид спорта является одним из лучших для детей с ОВЗ, так как в нём они получают естественную нагрузку без риска для своего здоровья. Необходимо понимать, что подбор ряда физических упражнений, средств обучения, должен осуществляться с учетом особенностей и возможностей детей.

Перед проведением занятия важно, чтобы тренер прошел специальные курсы подготовки по взаимодействию с детьми с ОВЗ слуха, для улучшения их взаимосвязи с обучающимися. Стоит отметить, что каждое новое занятие должно быть строго распланировано во избежание непредвиденных обстоятельств, потери внимания и дисциплины.

Следовательно, экспромт, импровизацию, «неожиданный поворот» событий на занятиях для педагога следует свести к минимуму или исключить совсем. Педагог обязан полностью контролировать ситуацию и быть в курсе всех событий, происходящих с обучающимися на занятии.

Заранее педагогу необходимо продумать визуальные и тактильные сигналы, которые он будет использовать при изучении элементов, чтобы вовремя подстраховать занимающегося, а также для улучшения техники исполнения элемента.

Занятие по физической культуре и спорту со слабослышащими детьми должно включать в себя *три этапа*:

1. Подготовительная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

Особое внимание необходимо уделять методу наглядного показа упражнений и их выполнение по разделениям, чтобы избежать неправильного исполнения и последующих травм. Также стоит уделить упражнениям на координацию в качестве заминки, а также развитию ОФП для улучшения нейромышечных связей у занимающихся.

Приведём план занятия, которое посвящено изучению такого двигательного действия, как соскок с подколеньев («Топорик»).

*I. Подготовительная часть – 10 минут*

1. Приветствие и объявление цели занятия – 2 минуты.
2. Проведение подготовительной части занятия (разминка) – 8 минут.

При проведении данной части занятия необходимо соблюдать ряд рекомендаций:

- не использовать сложные многосуставные движения;
- обязательно выполнять упражнения вместе с занимающимися для наилучшего восприятия;
- при упражнениях, требующих стимуляции высокой частоты (бег с высоким подниманием бедра) необходимо использовать визуальные сигналы и жесты.

*II. Основная часть занятия – 30 минут*

1. Показ элемента от нескольких тренеров, показ элемента по разделениям – 5 минут.

2. Выполнение подводящих упражнений (отработка маха, соскок со страховкой за руки) и попытки выполнения целостного элемента:

– при выполнении подводящих упражнений один из тренеров встаёт около занимающегося и выполняет страховку, держа его за руки, второй тренер встаёт в зону видимости учащегося и даёт сигнал, когда отпускать ноги от перекладины.

– при показе движения по разделениям один из тренеров выполняет движение, а второй тренер показывает основные опорные точки данного двигательного действия – 25 минут. Нагрузку необходимо повышать постепенно.

*III. Заключительная часть занятия (заминка)- 20 минут.*

1. Выполнение упражнений на координацию (например: простейшие прыжковые упражнения со сменой положения рук и ног) – 7 минут. Выполняем упражнения синхронно с занимающимися.

2. Выполнение простейших акробатических движений (например, кувырки вперёд и назад) – 7 минут. Важно показывать упражнения и помогать занимающимся при их исполнении (помочь взять группировку, придерживать голову при кувырках)

3. Выполнение упражнений на гибкость – 6 минут.

– важно взять простейшие упражнения, без сложных статических положений.

– показываем упражнение и помогаем детям при выполнении, задавая правильное направления движения тела.

**Выводы.** Таким образом, обучающиеся во время занятий, организованных таким образом, овладевают двигательными навыками, получают определенную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения. На основе имеющегося опыта тренерства, стоит отметить, что дети с ОВЗ слуха имеют ряд особенностей, которые необходимо учитывать при организации занятий спортом и физической культурой. При правильно подобранном педагогическом подходе и использовании грамотных педагогических принципов с детьми можно заниматься и достигать высоких результатов в спорте и активной физической деятельности. Кроме того, физическая активность необходима для слабослышащих детей, так как способствует развитию координационных способностей и стимулирует процессы мышления.

#### **Список литературы:**

1. Абасов П.Г. Статистика и эпидемиология потери слуха (обзор) // Наука и новые технологии. 2021. № 1. С. 128-129.
2. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2019. 464 с.
3. Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха: Методические рекомендации. М: Российский учебник, 2017. 132 с.
4. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. М.:Педагогика, 1963. 215 с.
5. Сергеев Г.Б. Программы школы для слабослышащих и поздно оглохших детей. Физическая культура (1–11 классы). М., 2015. 81 с.

УДК 378

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТАКТ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ

**Кузахмедова Р.И., Цветикова М.Б.**

студенты

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Важными факторами, влияющими на эффективность образовательного процесса, являются применение в процессе обучения педагогических инноваций и высокий уровень профессионального мастерства педагога. Одним из составляющих профессионального мастерства является педагогический такт как проявление профессиональной этики и сформированной профессиональной культуры. В статье представлены различные толкования педагогического такта, его содержания и структуры.

**Ключевые слова:** педагогическая этика, педагогический такт, учитель физической культуры, проблема системы образования, составляющая часть.

## TEACHER'S PEDAGOGICAL TACT OF PHYSICAL CULTURE AS A FORM OF IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL ETHICS

Kuzakhmedova R.I., Tsvetikova M.B.

students

Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Tregubova T.M.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** Important factors affecting the effectiveness of the educational process are the application of pedagogical innovations in the training process and the high level of professional skill of the teacher. One of the components of professional skill is pedagogical tact as a manifestation of professional ethics and a formed professional culture. The article presents various interpretations of the pedagogical measure, its content and structure.

**Keywords:** pedagogical ethics, pedagogical tact, teacher of physical culture, problem of education system, constituting part.

Педагог физической культуры несет ответственность за обучение и за воспитание подрастающего поколения, поэтому педагогическая этика является одной из главных составляющих педагогической культуры. В.А. Сухомлинский говорил: «Учитель, только тогда станет воспитателем, когда освоит тончайший инструмент – этику» [1, с. 24]. Педагогический такт – это компонент педагогической этики, отвечающий за умение применять оптимальные способы воспитательного влияния на обучающихся.

Актуальность заключается в том, что невладение педагогическим тактом является одной из главных проблем системы образования Российской Федерации [2].

Целью статьи является рассмотрение правил педагогического такта учителя ФК.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать функции и задачи педагогической этики.
2. Разобрать основные элементы педагогического такта и его правила.
3. Определить способы решения данной проблемы в системе образования Российской Федерации.

Педагогическая этика – это совокупность норм форм и правил поведения педагога, обеспечивающая нравственный характер педагогической деятельности и взаимоотношений, обусловленных педагогической деятельностью [2]. Этикой С.И. Ожегов называет философское учение о морали, ее развитии, принципах, нормах и роли в обществе [1, с. 24]. Основными характерными чертами педагогической этики являются уважение к детям, высокий профессионализм, коммуникабельность, индивидуальный подход воздействия на обучающегося, высокий уровень культуры человека.

Одна из важных функций педагогической этики – социальная. Она служит как посредник между обществом и личностью. Профессионально-практические функции отвечают за регулирование и управление педагогическим процессом, с целью повышения качества системы образования и работы педагога. Нравственно-гуманистические функции обеспечивают межличностные отношения ученика, учителя и всего коллектива.

Абстрагируясь от частных случаев, можно указать, что к основным задачам педагогической этики относятся:

- Внедрение, развитие, углубление этических знаний с целью повышения педагогической культуры учителей;
- Выявление конфликтных ситуаций и способы их решений;
- Содействие гуманизации отношений между социальными группами людей, задействованных в педагогической деятельности;
- Прогнозирование стабильности функционирования педагогического коллектива.

Педагогический такт – умеренное поведение и действия педагога, в которое включает в себя выдержку, справедливость, умение держать себя в руках при взаимодействиях с детьми, родителями, коллегами, уважение достоинств ребенка. Другими словами это умение подбирать средства

педагогического взаимодействиями и при каждом конкретном случае использовать самые оптимальные способы воспитательного влияния, не переходя определенную грань.

Основные элементы педагогического такта:

- Требовательное отношение к воспитаннику;
- Уважительность к воспитаннику;
- Умение слышать и видеть ребенка;
- Применять деловой тон общения;
- Внимательность;
- Проявление чуткости педагога.

Для достижения этически правильных взаимоотношений с детьми/воспитанниками существует несколько приемов, при использовании которых не нарушаются элементы педагогического такта и при помощи которых можно добиться результативного общения [3, 4].

Если следовать данным приемам, уровень педагогического такта учителя ФК станет значительно выше. Среди данных приемов укажем следующие: воспитывать ребенка – это не значит «крепко держать его в руках»; воспитание, основанное в основном на методах принуждения, всякий раз опасно негативными результатами; заглушение воли воспитанника никогда не содействует формированию чувства уважения к наставнику.

Никогда нельзя употреблять в разговоре с воспитанником выражений, оскорбляющих его человеческое достоинство.

Запрещается заострять преимущество своего положения. Чем больше педагог акцентирует внимание на личное преимущество перед ребенком, тем меньше он доверяет ему, совещается с ним, прислушивается к его требованиям.

Если педагог ощущает и понимает, что он оказался, по стечению обстоятельств, виноватым перед своим воспитанником, он сразу же должен принести извинения, это в большой мере смягчает его положение.

Не следует напоминать ребенку о его физических недостатках (если они есть); не следует говорить и о приобретенных им дефектах, если они осознаются самим учеником.

Целесообразнее быть более великодушным на похвалу, чем на порицание.

В работе с детьми надлежит соблюдать дистанцию, не допускающую фамильярности со стороны воспитанника.

При любых обстоятельствах, нужно проявлять педагогическую выдержку во всех своих суждениях и действиях [3].

В заключение приведем слова Л.Н.Толстого, которые очень точно характеризуют педагогическое мастерство: «Если учитель соединяет в себе любовь к делу и ученикам, он совершенный учитель» [5, с. 245].

### **Список литературы:**

1. Сухомлинский В. А. О воспитании. М., 1979.
2. Мишаткина Т.В. Педагогическая этика: Учебное пособие / Т.В. Мишаткина. – Ростов на Дону: Феникс; Мн.: ТетраСистемс, 2004. – 304 с.
3. Сенько Ю.В. Гуманитарные основы педагогического образования: курс лекций: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.В. Сенько. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 240 с.
4. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 200-209.
5. Толстой Л.Н. Воспитание и образование // Толстой Л.Н. Полное собрание сочинений. Т.8. Педагогические статьи 1860-1863. – М.: «Художественная литература», 1936. – С.211-246

УДК 796

## ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПАРАМЕТРОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОВЕДЕНИЯ ВИНГЕЙТ-ТЕСТА

Кузнецова Ю.Ф., Баталова М.И., Зверев А.А.

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В работе представлено исследование скоростно-силовых способностей 30 легкоатлетов с помощью проведения Вингейт-теста на ножном велоэргометре Monark Peak Bike 894E. Полученные данные используются в качестве контрольного функционального тестирования до внедрения разработанной нами методики совершенствования скоростно-силовых способностей легкоатлетов.

**Ключевые слова:** тестирование, Вингейт-тест (Wingate Anaerobic Test), скоростно-силовые способности, легкоатлеты.

## ASSESSMENT OF SPEED AND POWER PARAMETERS OF ATHLETES USING THE WINGATE TEST

Kuznetsova Yu.F., Batalova M.I., Zverev A.A.  
Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The work presents a study of the speed and power abilities of 30 athletes using the Wingate test on a Monark Peak Bike 894E foot bike ergometer. The obtained data are used as a control functional test before the introduction of the methodology developed by us to improve the speed and power abilities of athletes.

**Keywords:** testing, Wingate Anaerobic Test, speed and power abilities, athletes

**Введение.** Вингейт-тест (Wingate Anaerobic Test) был разработан в начале 1970-х годов, с тех пор получил широкое распространение и считается наиболее достоверной и надежной оценкой пиковой мощности и изменения мощности выполняемой в ходе теста работы [1, 4, 5, 6]. В 2000-х годах появились механические модифицированные эргометры Monark Peak Bike 894E и Monark Ergomedic 891E с аппаратными и программными обновлениями.

Особенно активное применение проведение Вингейт-теста нашло в спортивной практике. С использованием различных протоколов тестирования могут исследоваться скоростно-силовые способности и скоростно-силовая выносливость.

Данные двигательные способности являются особенно важными в подготовке спринтеров, так как от уровня тех или иных параметров скорости и силы во многом зависит спортивный результат [2, 3].

Кроме того, в качестве функциональной диагностики спортсменов широкое использование в спортивной практике имеет регистрация электрокардиограммы (ЭКГ) [8].

**Целью исследования** явилось проведение Вингейт-теста для оценки скоростно-силовых параметров легкоатлетов.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводили на 30 легкоатлетах (15 девушек и 15 юношей) 18-22 лет в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма на ножном велоэргометре Monark Ergonomic 894 E. Исследование проводилось в подготовительном периоде перед зимним соревновательным сезоном (сентябрь 2021 г.).

Проводилась серия тестов на оборудовании: 3 раза по 5 секунд с интервалом отдыха 5 мин, достаточным для полного восстановления. Для обработки брался заключительный, третий результат. Предыдущие два выполнялись в качестве ознакомления и предварительной тренировки.

Перед тестированием спортсмены были ознакомлены с техникой вращения педалей на эргометре. По достижению ими начальной скорости без нагрузки равной 100 об/мин применялась тестовая нагрузка, которая рассчитывалась исходя от массы тела спортсмена (0,075 на кг массы тела). Задачей легкоатлета было, как можно сильнее разогнать маховик, вращая педали с максимальной скоростью.

Время тестирования было выбрано с целью оценки скоростно-силовых способностей, а именно взрывной силы легкоатлетов. В этом случае энергообеспечение идет почти исключительно за счет алактатного (фосфагенного) механизма (образование энергии – АТФ за счет распада креатин-фосфата без участия кислорода) [9].

Проводили анализ следующих параметров: пиковой мощности (PP), времени до достижения пиковой мощности (tPP), максимальной скорости (V max), времени на максимальной скорости (t Vmax).

Перечисленные параметры являются мерами измерения взрывной силы, то есть определяюшь алактатного энергообеспечение мышц нижних конечностей [7]. Была проведена проверка выборки на нормальное распределение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Во время проведения тестирования среди юношей (n=15) пиковая мощность составила 1061,07 W (относительно массы тела 15,25 W/kg), время до достижения пиковой мощности составило 1187,00 ms, максимальная скорость была 161,03 rpm, время на максимальной скорости 4263,1 ms (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты измерений средних значений скоростно-силовых параметров юношей 18-20 лет в Вингейт-тесте нижних конечностей (n=15)

| №                       | Weight [kg] | PP [W]         | PP [W/kg]    | tPP [ms]       | Vmax [rpm]    | t Vmax [ms]   |
|-------------------------|-------------|----------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1                       | 73          | 1142           | 15,6         | 1134           | 164,8         | 4279          |
| 2                       | 68          | 871,3          | 12,8         | 1366           | 147,8         | 4825          |
| 3                       | 72          | 1188           | 16,5         | 1374           | 172,7         | 4812          |
| 4                       | 61          | 1020           | 16,7         | 1144           | 165,6         | 4864          |
| 5                       | 74          | 1349           | 18,2         | 1158           | 171,5         | 3826          |
| 6                       | 63          | 944,1          | 15           | 1582           | 162,2         | 4795          |
| 7                       | 74          | 1059           | 14,3         | 1026           | 152,7         | 4010          |
| 8                       | 76          | 1164           | 15,3         | 1004           | 161,1         | 3726          |
| 9                       | 64          | 997,4          | 15,6         | 1094           | 164,5         | 3625          |
| 10                      | 83          | 1234           | 14,9         | 1048           | 164,2         | 3796          |
| 11                      | 65          | 1115           | 17,2         | 1069           | 176,8         | 4807          |
| 12                      | 66          | 869,6          | 13,2         | 1170           | 142,9         | 3434          |
| 13                      | 64          | 880,7          | 13,8         | 1313           | 153,9         | 4679          |
| 14                      | 65          | 1029           | 15,8         | 1272           | 162,1         | 3876          |
| 15                      | 76          | 1053           | 13,9         | 1051           | 152,6         | 4593          |
| <b>Средние значения</b> | <b>69,6</b> | <b>1061,07</b> | <b>15,25</b> | <b>1187,00</b> | <b>161,03</b> | <b>4263,1</b> |

Условные обозначения здесь и в других таблицах: 1) Weight [kg] – вес (кг), PP [W] – пиковая мощность (Вт), PP [W/kg] – пиковая мощность относительно массы тела (Вт/кг), Vmax [rpm] – максимальная скорость (об/мин), t Vmax [ms] – время на максимальной скорости (мс).

Таблица 2 – Результаты измерений средних значений скоростно-силовых параметров девушек 18-20 лет в Вингейт-тесте нижних конечностей (n=15)

| №                       | Weight [kg] | PP [W]       | PP [W/kg]    | tPP [ms]       | Vmax [rpm]    | t Vmax [ms]   |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1                       | 46          | 568,7        | 12,4         | 1382           | 140,9         | 4801          |
| 2                       | 56          | 694,9        | 12,4         | 1306           | 150,1         | 3802          |
| 3                       | 44          | 536,9        | 12,2         | 1021           | 140,8         | 4120          |
| 4                       | 52          | 490,9        | 9,4          | 1080           | 120,7         | 3083          |
| 5                       | 53          | 652,9        | 12,3         | 1073           | 137,7         | 3620          |
| 6                       | 53          | 805          | 15,2         | 1721           | 156,4         | 4587          |
| 7                       | 54          | 653,9        | 12,1         | 1009           | 136,9         | 4287          |
| 8                       | 70          | 834,6        | 11,9         | 1033           | 135,6         | 2920          |
| 9                       | 64          | 806          | 12,6         | 1133           | 143,5         | 3546          |
| 10                      | 50          | 631,5        | 12,6         | 2467           | 137,4         | 3413          |
| 11                      | 49          | 564,2        | 11,5         | 2570           | 130,6         | 4257          |
| 12                      | 63          | 824          | 13,1         | 1954           | 146           | 4797          |
| 13                      | 50          | 609,5        | 12,2         | 1762           | 135,6         | 2257          |
| 14                      | 58          | 666,9        | 11,5         | 2847           | 136,9         | 4724          |
| 15                      | 60          | 686,1        | 11,4         | 2649           | 135,6         | 4484          |
| <b>Средние значения</b> | <b>54,8</b> | <b>668,4</b> | <b>12,19</b> | <b>1667,13</b> | <b>138,98</b> | <b>3913,2</b> |

Во время проведения тестирования среди девушек ( $n=15$ ) пиковая мощность составила 668,4 W (относительно массы тела 12,19 W/kg), время до достижения пиковой мощности составило 1667,13 ms, максимальная скорость была 138,98 грм, время на максимальной скорости 3913,2 ms (табл. 2).

**Выводы.** Сопоставление полученных результатов с модельными характеристиками сильнейших спортсменов данного вида спорта позволит определить сильные и слабые стороны в подготовке и даёт возможность корректировать тренировочный процесс. Повторное проведение Вингейт-теста сможет определить эффективность применяемой методики.

### Список литературы:

1. Bar-Or O. [The Wingate anaerobic test. An update on methodology, reliability and validity]. Sports Med Publ., 1987, no. 4, pp. 381-394.
2. Beneke R., Hütler M., Leithäuser R.M. Anaerobic Performance and Metabolism in Boys and Male Adolescents. European Journal of Applied Physiology, 2007, vol. 101, no. 6, pp. 671–677. DOI: 10.1007/s00421-007-0546-0
3. Berdnikova A.N. Individualization of Physical Training for Football Players Aged 13–14. Human. Sport. Medicine, 2018, vol. 18, no. 4, pp. 73–79. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm180411
4. Dotan R. [The Wingate anaerobic test's past and future and the compatibility of mechanically versus electromagnetically braked cycle ergometers]. Eur J Appl Physiol Publ., 2006, no. 98, pp. 113-116.
5. Dotan R., Bar-Or O. [Load optimization for the Wingate Anaerobic Test]. Eur J Appl Physiol Publ., 1983, no. 51, pp. 409-417.
6. Inbar O., Bar-Or O., Skinner J. [The Wingate Anaerobic Test]. Champaign, Human Kinetics Publ, 1996, 110 p.
7. Ozgur Ozkaya, Gorkem Aybars Balci, Hakan As and Emre Vardarli. [The Test-Retest Reliability of New Generation Power Indices of Wingate All-Out Test]. J Sports Publ. 2018, no. 6, 31 p. DOI:10.3390/sports6020031
8. Зверев, А. А. Корригированный подход к оценке интервала QT / А. А. Зверев, А. С. Назаренко, М. И. Баталова, Ю. Ф. Кузнецова // Российский кардиологический журнал. – 2022. – Т. 27. – № S5. – С. 42-43. – EDN СТJДYR.
9. Солонщикова, В.С. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование / В. С. Солонщикова, Ф. А. Мавлиев, А. З. Манина // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-aspekty-provedeniya-vingeyt-testa-i-ih-teoreticheskoe-obosnovanie> (дата обращения: 10.11.2022).

УДК 796.078

## **ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**Лебедев Е.В.**

Генеральный директор

Общероссийская общественная благотворительная  
организация помощи инвалидам с умственной отсталостью

«Специальная Олимпиада России»

Москва, Россия

**Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** Курсы повышения квалификации по программе «Организация и реализация спортивных и социальных программ Специальной Олимпиады» способствуют эффективной подготовке в сфере АФК и адаптивного спорта. Разработанная программа позволила в первый год обучения подготовить 815 специалистов, которые прошли итоговую аттестацию и продемонстрировали свою компетентность в данной области.

**Ключевые слова:** Специальная Олимпиада России (СОР), лица с интеллектуальными нарушениями, специалисты, образовательная программа.

## **IMPROVING PROFESSIONAL SKILLS OF SPECIALISTS TO WORK WITH PERSONS WITH INTELLECTUAL DEVELOPMENT DISORDERS**

Lebedev E.V.

General Director of the Special Olympics of Russia

Parfenova L.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The professional development courses on "Organization and implementation of Special Olympics sport and social programmes" contribute to effective training in the field of AFC and adaptive sport. The developed program allowed to train 815 specialists in the first year of training, who passed the final certification and demonstrated their competence in this field.

**Keywords:** Special Olympics of Russia (SOR), persons with intellectual disabilities, specialists, educational program.

**Введение.** Целью двигательной деятельности лиц с нарушениями интеллекта является их психофизическая и социальная реабилитация. Учитывая постоянный рост представителей этой наиболее массовой нозологической группы, актуализируется задача подготовки профессиональных кадров для организации с ними специальной психолого-педагогической работы физкультурно-спортивной направленности [1, 2]. Особое место в указанных процессах должно отводиться формированию у педагогов и тренеров инклюзивной компетентности и культуры, поскольку в обществе, на сегодняшний день, сложилось неоднозначное отношение к инклюзии [3, 5].

В заданном аспекте Специальная Олимпиада России взяла на себя стратегическую миссию по повышению квалификации и профессионального мастерства физкультурных и социальных педагогов, тренеров и всех заинтересованных категорий специалистов, разработав совместно с Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма (далее – Университет) программу «Организация и реализация спортивных и социальных программ Специальной Олимпиады» [4].

Курс стартовал в январе 2022 года на образовательной платформе Университета и за первый год обучения охватил 815 слушателей из 49 регионов РФ. Обучение обеспечивает высокопрофессиональная команда специалистов соответствующего уровня, состоящая из ученых-практиков в области адаптивной физической культуры. Примечательно, что большинство из них (95%) являются действующими участниками специального олимпийского движения. В качестве спикеров принимают участие родители, педагоги и сами спортсмены (атлеты – ребята с особенностями интеллекта и партнеры – их сверстники без особенностей ментального здоровья).

Обучение проводится дистанционно, потоками до 200 человек в каждом. Для учета часового пояса занятия организованы в 2 смены. Ведется запись лекционного и практического материала для просмотра в удобное для обучающихся время. По окончании курса всем обучившимся направляется комплект учебно-методических материалов (пособия, презентации и т.п.).

**Цель исследования:** мониторинг обученности и повышения компетентности слушателей. Дополнительно изучается изменение отношения слушателей к инклюзивным процессам в обществе.

**Методы исследования.** Результаты обучения диагностируются путем входного и итогового тестирования. Параллельно до прохождения курсов и после них проводится социологический опрос по двум специально разработанным анкетам в гугл-форме. Характер выборки – целенаправленный, метод отбора – метод основного массива.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Важно отметить, что подавляющее большинство опрошенных имеет образование в области физической культуры и спорта (641 человек, 78,6%). При этом большая часть (562 человека, 69%) уже была участниками Специального Олимпийского движения до участия в обучении, (253 человека, 31%) планируют стать участником Специального Олимпийского движения,

За прошедший год (4 потока) обучение прошли 310 человек (38%) – учителя/преподаватели, 175 (21,5%) – тренеры, 138 (16,9%) – инструкторы, 88 (10,8%) – административно-управленческий персонал, 9 (1,1%) – воспитатели, 36 человек (4,4%) – волонтеры и другое – 59 человек (7,3%). Средний возраст обучающихся 35-45 лет. Первичный соцопрос выделил в качестве основных ведущих мотивов обучения: желание «больше узнать о специальном олимпийском движении», «больше узнать об организации физкультурно-спортивной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями» и «необходимость получения документа об образовании» (удостоверения).

Поскольку обучение проводится по направлению Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), на старте и в конце курсов проводится тестирование специальных знаний в этой сфере. Одновременно анализируются компетенции в области Специального олимпийского движения. Анализ данных показал наличие недостаточных знаний специальной терминологии и особенностей адаптивной физической культуры (23,5-49,8% правильных ответов) и Специальной Олимпиады (25,8-64,7%).

Вторая группа трудных вопросов связана со спортивной подготовкой и проведением соревнований по видам спорта Специальной Олимпиады (количество правильных ответов составило от 16,1% до 41,2%). Следует отметить, что наиболее сложными для слушателей являлись вопросы по игровым видам спорта.

После окончания обучения все слушатели прошли итоговое тестирование по материалам программы. Результаты проведенного выходного тестирования, выявили, что большинство слушателей за период обучения повысили уровень теоретических знаний. Так количество правильных ответов у каждого слушателя увеличилось в среднем на 30%.

Количество правильных ответов по основной терминологии адаптивной физической культуры составило 60,3-71,9%, по терминологии Специальной Олимпиады – в среднем 87,2%.

В среднем по видам спорта и организации спортивных соревнований Специальной Олимпиады количество правильных ответов составило в среднем по группе опрошенных 79,7%. После окончания обучения все слушатели прошли итоговое тестирование по материалам программы, результаты которого установили, что большинство значительно (в среднем на 35-45%) повысили уровень теоретических знаний.

Большое внимание было уделено вопросам организации и проведения тренировочного и соревновательного процессов по видам спорта Специальной Олимпиады. Фокус на эти вопросы позволил достичь отметки в 627 правильных ответов (77% респондентов) по данной группе вопросов. Наиболее актуальными, по мнению респондентов, были темы, раскрывающие программы Специальной Олимпиады «Молодые атлеты» и «Юнифайд-спорт». Именно эти технологии планируют развивать в своих регионах большинство слушателей курсов.

Также необходимо обратить внимание на обратную связь от участников проекта. Заинтересованность данными курсами можно проследить по следующим фактам – 464 слушателя (56,8%) после занятий в режиме онлайн повторно просматривали материалы лекций в записи. Более того, 717 опрошенных (88%) хотели бы поучаствовать в занятиях очно. Более 733 слушателей (90%) считают, что подобные курсы должны проводиться систематически и готовы рекомендовать данную программу своим коллегам и знакомым. Как итог, курсы повышения квалификации оценили на «отлично» 735 человек (90,2%). При этом команда преподавателей программы регулярно анализирует пожелания, комментарии и запросы слушателей, модернизирует и совершенствует методическое и организационное обеспечение проекта, наполняя его новым привлекательным содержанием.

**Выводы.** Повышение в процессе обучения компетентности специалистов различных областей профессиональной деятельности (образования, ФКиС, социального обслуживания населения) в вопросах психолого-педагогического сопровождения лиц с ментальными нарушениями будет экстраполировать на процессы психофизической и социальной реабилитации многочисленных представителей данной нозологической группы, способствовать повышению качества их жизнедеятельности и привлекать в Специальное олимпийское движение все большее количество участников и сторонников.

### Список литературы

1. Глазкова, Г.Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова, Н.Г. Ефремова, А.Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130-134.

2. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.

3. 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.

4. 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.

5. Парфенова, Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, Патриция К.К.Б., А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 68.

УДК 378.2

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

**Локалов А.С.**

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Кузнецова Ю.Н.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Современный студенческий волейбол – это динамично развивающаяся спортивная игра, в которой для занимающегося ключевой целью является достижение высокого спортивного результата [3, 4]. Спортивный результат в студенческом волейболе, в свою очередь, определяет интегральный и итоговый показатель качества всей подготовительной тренировочной работы к соревновательной деятельности [1, 3].

Анализ специальной научно-методической литературы и мнения специалистов в области теории и методики спортивных игр и в частности студенческого волейбола [2] свидетельствует, что проблеме анализа индивидуального психофизического состояния спортсменов посвящено достаточно большое количество научно-методических работ.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, волейбол, подростки, индивидуальный подход, темперамент.

### INDIVIDUAL APPROACH IN THE PROGRAM OF SPECIAL PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE VOLLEYBALL TEAM 15-16 YEARS OLD

Lokalov A.S.

master's student

Supervisor – Ph.D., Associate Professor Kuznetsova Yu.N.

Volga Region State University physical culture, sports and tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** Modern student volleyball is a dynamically developing sports game in which the key goal for the student is to achieve a high sports result [3, 4]. The sports result in student volleyball, in turn, determines the integral and final quality indicator of all preparatory training work for competitive activities [1, 3].

The analysis of special scientific and methodological literature and the opinion of specialists in the field of theory and methodology of sports games and in particular student volleyball [2] indicates that a fairly large number of scientific and methodological works are devoted to the problem of analyzing the individual psychophysical state of athletes.

**Keywords:** psychological support, volleyball, adolescents, individual approach, temperament.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в работе использовались:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Наблюдение
3. Психодиагностика;
4. Педагогический эксперимент
5. Метод математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 11 волейболистов команды СШОР «Центральный».

Для чистоты эксперимента нами были зафиксированы результаты команды, до момента начала психологической подготовки.

Результаты игр были следующими: из 10 проведенных игр победа была одержана только в одной из них. 50% были проиграны со счётом 0:3, а в остальных не удалось достигнуть результата лучшего, чем победа в одной партии. Большинство концовок, за явным преимуществом исследуемой команды, не было доведено до победного счёта, что прямым образом сказывалось на эмоциональном состоянии спортсменов.

С 4 по 11 января 2022 г. были проведены спортивные сборы, в ходе которых нами была проведена психодиагностика и были выявлены индивидуально-типологические особенности каждого спортсмена.

На основе этого нами была составлена программа психологического сопровождения (табл. 1), включающая в себя следующие компоненты:

1. Проведение социометрии в команде;
2. Индивидуальный психологический анализ спортсменов;
3. Проведение игр на саморегуляцию, помехоустойчивость, взаимопонимание, улучшение атмосферы внутри коллектива.

Таблица 1 – Проект программы психологической подготовки

| Событие          | Дата       | Блок                | Мероприятие  |
|------------------|------------|---------------------|--|
| Спортивные сборы | 04.01.2022 | Наблюдение          |  |
|                  | 05.01.2022 | Психодиагностика    | 1. Теппинг тест<br>2. Тест Айзенка на темперамент<br>3. Тест Люшера-Люшера<br>Обработка результатов                                |
|                  | 06.01.2022 | Психодиагностика    | 1. Тест Элерса<br>2. Тест Спилбергера<br>3. Сбор информации у спортсменов, включающий в себя 3 вопроса<br>4. Обработка результатов |
|                  | 07.01.2022 | ОПП                 | 1. Обучение дыхательным техникам<br>2. Обучение саморелаксации   |
|                  | 08.01.2022 | ОПП ВЗАИМОПОНИМАНИЕ | 1. Бег ассоциаций<br>2. Монета   |

|                             |            |  |   |
|-----------------------------|------------|--|---|
|                             |            |  | 3. Телепатия  |
|                             | 09.01.2022 | ОПП<br>ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ                    | Хромая обезьяна   |
|                             | 10.01.2022 | ОПП<br>УЛУЧШЕНИЕ АТМОСФЕРЫ                   | Викторина на факты о членах команды и тренере   |
|                             | 11.01.2022 | ОПП  | Обучение дыхательным техникам   |
| <b>Тренировка</b>           | 13.01.2022 | ОПП  | Обучение дыхательным техникам   |
|                             | 14.01.2022 | ОПП  | Обучение саморелаксации   |
|                             | 15.01.2022 | ОПП  | Обучение саморелаксации   |
|                             | 17.01.2022 | ОПП<br>ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ<br>ВЗАИМОПОНИМАНИЕ | 1. Хромая обезьяна<br>2. Телепатия  |
|                             | 18.01.2022 | ОПП  | Аутогенная тренировка   |
| <b>Товарищеская встреча</b> | 19.01.2022 | Индивидуальное сопровождение                 | 1. Акцент на игровых действиях игроков<br>2. Замена отрицательных действий положительными |
| <b>Товарищеская встреча</b> | 20.01.2022 | Индивидуальное сопровождение                 | 1. Акцент на игровых действиях игроков<br>2. Замена отрицательных действий положительными |
| <b>Тренировка</b>           | 21.01.2022 | СПП  | 1. Презентация установок на турнир  |
|                             | 22.01.2022 | СПП  | Работа в усложненных условиях   |
|                             | 24.01.2022 | СПП  | Работа в усложненных условиях   |
|                             | 25.01.2022 | СПП  | 1. Работа в усложненных условиях<br>2. Аутогенная тренировка                              |
|                             | 26.01.2022 | СПП  | 1. Работа в усложненных условиях<br>2. Аутогенная тренировка                              |
|                             | 27.01.2022 | СПП  | 1. Работа в усложненных условиях<br>2. Аутогенная тренировка                              |
|                             | 28.01.2022 | СПП  | 1. Работа в усложненных условиях<br>2. Аутогенная тренировка                              |
|                             | 29.01.2022 | СПП  | 1. Работа в усложненных условиях<br>2. Аутогенная тренировка                              |
| <b>Товарищеская встреча</b> | 30.01.2022 | Индивидуальное сопровождение                 | 1. Акцент на игровых действиях игроков<br>2. Замена отрицательных действий положительными |
| <b>Тренировка</b>           | 31.01.2022 | СПП  | Аутогенная тренировка   |
|                             | 01.02.2022 | СПП  | Аутогенная тренировка   |

|  |            |                                 |  |
|--|------------|---------------------------------|--|
| <b>Первенство<br/>РТ по<br/>волейболу<br/>среди<br/>девушек<br/>2006/2007<br/>г.р.</b> | 03.02.2022 | Индивидуальное<br>сопровождение | Повторение ключевых<br>установок на турнир                                     |
|  | 04.02.2022 |                                 | 1. Дыхательные упражнения<br>накануне игры<br>2. Релаксация                    |
|  | 04.02.2022 |                                 | 1. Дыхательные упражнения<br>накануне игры<br>2. Релаксация                    |
|  | 05.02.2022 |                                 | Просмотр фильма накануне<br>игры   |
|  | 06.02.2022 |                                 | 1. Минимизация стрессовых<br>условий перед финальной<br>игрой<br>2. Релаксация |

По окончании сборов мы продолжили вести работу со спортсменами, которая заключалась в регулярном проведении аутогенных тренировок.

В 2022 г. результаты команды изменились. С первой же товарищеской встречи, со стороны команды «Центральный» началась сосредоточенная, внимательная игра.

С помощью дыхательных методик, таких как «квадрат», спортсменам удалось стабилизировать выполнение своих действий на подаче, что привело к быстрому набору преимуществ в начале партий.

К Первенству РТ по волейболу среди девушек 2006/2007 г.р. команда подошла в отличном моральном состоянии.

В ходе подготовки команды волейболисток 15-16 лет к чемпионату республики, мы провели психодиагностику индивидуально-типологических особенностей личности каждого спортсмена. По итогу анализа было выявлено, что группа спортсменов неоднородна и в ней присутствуют представители 3-х темпераментов личности:

Сангвинический тип – 6 чел. (46%); Меланхолический тип – (30,7%);

Холерический тип – (23%); Флегматический тип – 0 (0%).

В сезонных играх команды наблюдалось следующее: существенная серия из поражений, проигранные концовки, шедшие за первоначальным преимуществом команды. Рассмотрев спортивные результаты (таблица 2), нами было выявлено, что при сопоставлении количества выигранных встреч к количеству сыгранных на первом этапе коэффициент результативности был равен 0,25 балла, а на втором – 1 балл.

Таблица 2 – Показатель результативности команды в сезонах 2021 и 2022 гг.

| Спортивный сезон | Количество сыгранных игр | Количество выигранных игр | Коэффициент результативности |
|------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 2021 г.          | 10                       | 1                         | 0,1                          |
| 2022 г.          | 8                        | 8                         | 1                            |
| Прирост, %       |                          | 85                        | 100                          |

В этой связи можно сделать вывод о более высоких результатах выступления в соревнованиях волейболистов студенческих команд во втором круге соревновательного сезона Студенческой волейбольной ассоциации России.

В работе с командой было принято придерживаться следующих условий в общении, ориентируясь на темперамент каждого из игроков.

При подготовке к первенству республики команде были даны следующие установки:

1. Показать все, что было отработано в тренировочном процессе, игровые действия.

2. Доводить каждую партию до конца, не бросать играть.

Во время игры у спортсмена 12 проявилась эмоция, выразившееся в широко открытых глазах, пожимании плечами и поднятием рук с растопыренными пальцами на их уровне, при этом было отрицательное покачивание головы. Данное действие спортсменка делала после каждого своего действия, которое приводили к ошибке, либо к успеху. Была дана рекомендация спортсмену понаблюдать за собой в эти моменты и заменить данную эмоцию на уверенное выражение лица и четкий жест руками, который был удобен. Личная результативность спортсмена после этого повысилась.

Спортсмен 6, либеро команды, подошла с личным вопросом неуверенности на приеме. Рекомендация была следующей «Начинать игру с уверенного движения на площадку, шага, и отбить «пять» команде.

Таблица 3 – Индивидуальные поведенческие задачи и их решение

| Спортсмены  | Тип нервной системы | Темперамент | Поведенческая структура  | Установки для регулирования состояния спортсмена  |
|-------------|---------------------|-------------|--|---|
| Спортсмен 1 | Средне-слабая       | Сангвиник   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Энергичность</li> <li>• Апатия после полученной во время соревнований травмы</li> <li>• Агрессия</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка техники дыхания «квадрат»</li> <li>• Смещение внимания с ошибок партнеров на их результативные действия</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>                                 |
| Спортсмен 2 | Средняя             | Меланхолик  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ситуативное уныние</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Получение удовольствия от игры</li> </ul>  |
| Спортсмен 3 | Сильная             | Сангвиник   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спокойствие</li> <li>• Проявление неуверенности в себе</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление уверенности в себе</li> <li>• Внимание на собственные уверенные движения</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>   |
| Спортсмен 4 | Средне-слабая       | Сангвиник   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волнение</li> <li>• Неуверенность</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание роли «взрывного» игрока</li> <li>• Увеличение поддержки в результативных действиях</li> <li>• Настраивание энергичной музыкой перед игрой</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul> |
| Спортсмен 5 | Сильная             | Холерик     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стабильное</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установки без индивидуальных изменений</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>   |

|                 |               |            |  |   |
|-----------------|---------------|------------|--|---|
| Спортсмен<br>6  | Средне-слабая | Сангвиник  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Энергичность</li> <li>• Неуверенность в себе, технике выполнения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление уверенности в себе</li> <li>• Внимание на собственные уверенные движения</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul> |
| Спортсмен<br>7  | Средняя       | Меланхолик | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стабильное</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установки без индивидуальных изменений</li> </ul>  |
| Спортсмен<br>8  | Слабая        | Меланхолик | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отстраненность от команды</li> <li>• Уныние</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение поддержки в результативных действиях</li> <li>• Увеличение игрового времени</li> </ul>  |
| Спортсмен<br>9  | Слабая        | Меланхолик | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Волнение</li> <li>• Предстартовая лихорадка</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная игра «кирпич», через действие с ладонями игрока</li> </ul>  |
| Спортсмен<br>10 | Слабая        | Сангвиник  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Энергичность</li> <li>• Агрессия</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Смещение агрессии в игровую форму, от партнеров к соперникам</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>                         |
| Спортсмен<br>11 | Слабая        | Холерик    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стабильное</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установки без индивидуальных изменений</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>   |
| Спортсмен<br>12 | Средне-слабая | Холерик    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Агрессия</li> <li>• Неуверенность в себе</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изменение реакции на свои результативные\ошибочные действия</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>                          |
| Спортсмен<br>13 | Средне-слабая | Сангвиник  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Энергичность</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установки без индивидуальных изменений</li> <li>• Интенсивная короткая разминка</li> </ul>   |

**Выводы.** Индивидуальная работа с подростками, отражается позитивными изменениями. Успешное определение направления работы и подбор методик, совершенствующих психологическое восприятие, оказали влияние на общую сплоченность, снизился уровень переживаний и страхов, успешно прошла коррекция само оценивающих критериев, повысилось общее настроение коллектива. Отсутствие штатных психологов в детских командах можно компенсировать применением разработанного комплекса мероприятий. Психологическое сопровождение команд юных спортсменов оказывает значительное изменение на результат выступления и необходимо в использовании.

### **Список литературы:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – М. : Спорт, 2019. – 192 с. – ISBN: 978-5-9500184-1-1. – Текст: непосредственный.
2. Фурманов, А. Г. Волейбол: учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 240 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.
3. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2020. – 412 с. – ISBN 978-5-00129-089-6. – Текст: непосредственный.
4. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.

УДК 796

## ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Мантопкина А.С.**  
студент 21221м гр.

Научный руководитель – к.псих.н, доцент

**Кузнецова Ю.Н.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

## PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS

Mantopkina A.S.  
student 21221m gr.

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

Kuznetsova Yu.N.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Актуальность.** Существует небольшое количество данных относительно особенностей развития эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. В своем исследовании Р. Смит высказал предположение, что эмоциональному выгоранию больше подвержены спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, такими как настольный теннис, гимнастика, конькобежный спорт. Он связывает это с различным уровнем социальной поддержки в командных и индивидуальных видах спорта[1].

Р. Смита считает, что эмоциональное выгорание – это реакция на хронический стресс, включая в физические, поведенческие и когнитивные компоненты [2].

**Цель исследования.** Провести анализ эмоционального выгорания гимнастов высшей квалификации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняли участие гимнастки в возрасте от 15 до 21 года (1 разряд, КМС, МС)

Таблица 1 – Преобладающие типы темперамента  
гимнасток высшей квалификации

| Тип темперамента | Процентное соотношение (%) |
|------------------|----------------------------|
| Холерик          | 33%                        |
| Сангвиник        | 28%                        |
| Флегматик        | 34%                        |
| Меланхолик       | 30%                        |

В психодиагностике по типу темперамента было выявлено, что холериков составляет 33%, сангвиников 28%, флегматиков 34%, а меланхоликов 30%. Приведенные данные констатируют, что флегматики значительно преобладают среди других типов темперамента. Со средними показателями являются холерики и меланхолики. Сангвиники составляют наименьшее количество.

Таблица 2 – Преобладающий тип мотивации

| Тип мотивации   | Мотивация к успеху | Мотивация к избеганию неудач |
|-----------------|--------------------|------------------------------|
| Слишком высокая |                    | 21%                          |
| Высокая         | 19%                | 19%                          |
| Средняя         | 13%                | 13%                          |
| Низкая          | 9%                 | 6%                           |

Тип мотивации делится на мотивацию к успеху и мотивацию к избеганию неудач. У обоих типов мотивации средний показатель 13%, а высокая 19%. У типа мотивации к избеганию неудач самый высокий показатель 21%, низкий показатель 6%. У типа мотивации к успеху низкий показатель составляет 9%.

Таким образом, можно заметить, что у обоих типов мотивации процентное соотношение идет от большего к меньшему. У типа мотивации к избеганию неудач преобладает слишком высокая мотивация – 21%.

Таблица 3 – Показатели уровня тревожности

| Уровень тревожности | Ситуативная тревожность (%) | Личностная тревожность (%) |
|---------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Очень высокая       | 51%                         | 50%                        |
| Высокая             |                             | 52%                        |
| Умеренная           | 37%                         | 38%                        |
| Низкая              | 24%                         | 23%                        |

Уровень тревожности делится на ситуативную и личностную. Ни в ситуативной, ни в личной тревожности среднего показателя нет. Очень высокий показатель в ситуативной тревожности 51%, умеренный 37% и низкий 24%. В личной тревожности очень высокий показатель 50%, высокий 52%, умеренный 38%, а низкий 23%.

Таким образом, можно заметить, что очень высокий показатель, умеренный и низкий у ситуативной и личной тревожностях, отличаются лишь на один %. У обоих уровней тревожности процентное соотношение идет от большего к меньшему.

**Выводы.** При сопоставлении данных исследований эмоционального выгорания у гимнасток высокой квалификации были выявлены следующие особенности:

1. Преобладающий тип темперамента у гимнасток высокой квалификации является флегматик и на один % отстающий тип темперамента холерик.
2. Преобладающий тип мотивации к успеху – высокий, а к избеганию

неудач – слишком высокий. Это говорит о том, что гимнастка, которая ориентирована на неудачу, будет относиться к своей задаче с гораздо меньшим интересом, сам интерес может пропасть.

3. В ситуативной тревожности преобладает очень высокий уровень, а в личностной тревожности высокий уровень. Это говорит о том, что ситуативная тревога характеризуется состоянием личности в определенный момент времени и связана с внешними факторами на очень высоком уровне. В личностной тревожности, где формирование происходит с раннего детства, базируясь на индивидуальных особенностях личности и под влиянием внешних факторов, а также типов воспитания, у большинства гимнасток составляет просто высокий уровень. Это говорит о том, что повышение уровня личностной тревожности, как правило, связано с формированием внутри личностного конфликта и проявляется ощущением постоянной опасности, чувством неопределенности, озабоченности, напряжения и надвигающейся неудачи.

### **Список литературы:**

1. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов. –Москва : Советский спорт, 2012. –292 с. –ISBN 978-5-9718-0576-2. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/4119> (дата обращения: 02.12.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б. П. Яковлев. –Москва : Советский спорт, 2014. –312 с. – ISBN 978-5-9718-0719-3. –Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/51924> (дата обращения: 26.10.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 159.9

## ДИНАМИКА ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ ЖЕНЩИНЫ: ОТ ЮНОШЕСТВА ДО ЗРЕЛОСТИ

**Матасова И.Л.**

к.психол.н., доцент  
Московский городской педагогический  
университет, Самарский филиал  
Самара, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение смысло-жизненных ориентаций девушек, взрослых и пожилых женщин. На основании полученных данных и с опорой на методы математико-статистического анализа автор прослеживает приоритетную значимость ценностей в каждой из заявленных возрастных групп. На основании полученных различий, формулируются выводы и даются интерпретации.

**Ключевые слова:** ценности, смысло-жизненные ориентации, девушки, пожилые женщины, взрослые женщины.

## DYNAMICS OF A WOMAN'S LIFE MEANINGS: FROM YOUTH TO MATURITY

Matasova I.L.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Moscow City Pedagogical University, Samara branch  
Samara, Russia

**Abstract.** The article presents the results of a study aimed at studying the meaning of life orientations of girls, adults and elderly women. Based on the data obtained and relying on the methods of mathematical and statistical analysis, the author traces the priority significance of values in each of the declared age groups. Based on the differences obtained, conclusions are formulated and interpretations are given.

**Keywords:** values, life orientations, girls, elderly women, adult women.

Вопрос смысла жизни затрагивает человечество на протяжении многих веков, также большое количество теорий, разработанных в XX веке, доказывают, что тема является актуальной и насущной и по сей день. Очень важно учитывать все возрастные особенности человека при изучении смысло-жизненных ориентаций, т. к. без их учета невозможно понять мотивы и причины тех или иных действий и процессов [1].

Женщина проходит множество этапов становления в своей жизни, которые преподносят много сюрпризов и сопровождаются множеством

изменений в ее психике и физиологии. Каждый возрастной кризис по-своему важен для становления личности девушек, взрослых и пожилых женщин [2].

Актуальность выбранной темы заключается в изучении тенденции изменения смысложизненных ориентаций у женщин разных поколений.

Объектом исследования были обозначены смысложизненные ориентации человека, предметом – особенности смысложизненных ориентаций девушек, взрослых и пожилых женщин.

Гипотеза исследования состояла в следующем: существуют различия в показателях смысложизненных ориентаций у женщин юношеского, взрослого и пожилого возраста.

В исследовании приняло участие 60 испытуемых женского пола в возрасте от 18 до 73 лет. Исследование проводилось на базе СФ ГАОУ ВО МГПУ, СамГМУ, МБОУ Школа № 53 г.о. Самара, в сети Интернет. Испытуемые были обучающиеся первого, второго, третьего и четвертого курсов, также работающие и безработные. Все испытуемые были заранее предупреждены о цели исследования и о конфиденциальности полученной информации. Исследование проводилось в равных условиях в сети Интернет через электронную форму, содержащую в себе 3 психологических теста.

Исходя из гипотезы, испытуемые были поделены на группы: «Девушки», возраст которых составлял 18–23 года; «Взрослые женщины», возраст которых составлял 35–45 лет; «Пожилые женщины», возраст которых составлял 63–72 года. В ходе исследования использовалась возрастная периодизация В.Ф. Моргуна и Н.Ю. Ткачевой. Формирование выборки, сбор данных и интерпретация полученных результатов было проведено в течение четырех недель.

Для подтверждения гипотезы были использованы взаимодополняющие и взаимосвязанные друг с другом методики:

- Морфологический тест жизненных ценностей (Авторы: Сопов В.Ф. Карпушина Л.В.);

- «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО – Леонтьев Д.А.);

- Методика «Иерархия жизненных ценностей» (Резапкина Г.).

Так же, для большей достоверности результатов исследования были использованы методы математико-статистической обработки данных:

- метод процентных соотношений; критерий Краскела-Уоллиса; U-критерий Манна-Уитни.

На первом этапе проведения исследования респондентам была предложена подробная письменная инструкция о том, в каком формате проводится исследование и правила заполнения ответов по каждой из методик. Для того, чтобы все респонденты поняли правила одинаково с ними были обговорены принципиальные моменты, касающиеся прохождения методик. Вопросы респондентов задавались в социальной сети Вконтакте мне в личные сообщения, в мессенджере Телеграм, мессенджере What's Up и Viber.

На втором этапе исследования происходил непосредственно сбор психодиагностической информации с последующей ее обработкой и обобщением.

После применения к результатам диагностики методов математико-статистического анализа, удалось установить следующее.

При применении метода Краскела-Уоллиса, различия в показателях у трех групп (девушки, женщины, пожилые женщины) удалось установить различия по шкале «профессия» ( $H=8.745$ ,  $p<0,05$ ). То есть профессия достоверно более значима для взрослых женщин, чем для девушек и пожилых женщин.

Так же удалось установить различия по шкале «семья» ( $H=7.274$ ,  $p<0,05$ ). То есть ценность семьи достоверно значима для пожилых женщин, чем для женщин и девушек.

Кроме того, удалось установить различия по шкале «увлечения» ( $H=10.421$ ,  $p<0,01$ ). То есть увлечения достоверно значимы для взрослых женщин, чем для пожилых женщин и девушек.

Так же удалось установить различия по шкале «отдых» ( $H=14.143$ ,  $p<0,001$ ). То есть отдых достоверно менее значим для пожилых женщин в отличие от девушек и женщин.

Далее, для получения более точных результатов, показатели диагностики групп сравнивались попарно при помощи U-критерия Манна-Уитни. В связи с этим, удалось установить следующее:

При применении U-критерия Манна-Уитни удалось установить различия в показателях у групп девушек и пожилых женщин по следующим шкалам:

- «сохранение индивидуальности» ( $U=103$ ,  $p<0,005$ ). То есть ценность сохранения индивидуальности достоверно значима для пожилых женщин, чем для девушек.

- Удалось установить различия по шкале «общество» ( $U=22$ ,  $p<0,011$ ). То есть ценность социума достоверно значима для пожилых женщин, чем для девушек.

- Удалось установить различия в показателях у двух групп (девушки, пожилые женщины) по шкале «креативность» ( $U=29.05$ ,  $p<0,04$ ) и творчество. То есть креативность достоверно значима для пожилых женщин, чем для девушек.

Так же, при применении U-критерия Манна-Уитни, удалось установить различия в показателях у групп взрослых и пожилых женщин по следующим шкалам:

- «творчество» ( $U=95$ ,  $p<0,021$ ). То есть творчество достоверно значимо для пожилых женщин, чем для взрослых женщин.

- Так же удалось установить различия по шкале «слава» ( $U=27.5$ ,  $p<0,028$ ). То есть слава достоверно значима для пожилых женщин, чем для взрослых женщин.

- Так же удалось установить различия по таким шкалам, как «отдых» ( $U=18.05$ ,  $p<0,006$ ) и «сохранение индивидуальности» ( $U=99$ ,  $p<0,011$ ). То есть отдых и сохранение индивидуальности для пожилых женщин является более значимыми, чем для взрослых женщин.

Указанные выше статистически значимые и достоверные различия могут быть проинтерпретированы следующим образом.

Профессия достоверно более значима для взрослых женщин, чем для девушек и пожилых женщин. Это объясняется тем, что женщины среднего возраста уже имеют некоторое представление о себе, они достаточно давно окончили школу, получили среднее или высшее образование. В данном возрасте наступает благоприятный период для построения ими собственной карьеры, дающей объективное подтверждение их личной состоятельности, самореализованности. В противовес этому, девушки в силу своего возраста (18-23 года) еще изучают себя и свои интересы, ищут занятия по душе и учатся, а женщины пожилого возраста вышли на пенсию и их области интересов чаще уже лежат в других плоскостях [3].

Ценность семьи достоверно значима для пожилых женщин, чем для женщин и девушек. Это объясняется тем, что во времена молодости пожилых женщин семья имела огромную ценность для общества, как в юридическом плане, так и социальном. Во времена советской действительности отсутствие семьи у женщины практически автоматически навешивало на нее ярлык «плохой жены» и «плохой хозяйки». Так же можно предположить, что пожилые женщины уже закончили учебные заведения, построили свою карьеру и теперь эти сферы потеряли для них актуальность. Однако, осталась семья, которую они так долго и старательно строили. Это дети, внуки и правнуки, продолжение своего рода. Собственная значимость, личностная востребованность и реализованное женское предназначение в пожилом возрасте является весомым и значимым результатом [4].

Увлечения достоверно значимы для взрослых женщин, чем для пожилых женщин и девушек. Это объясняется тем, что взрослые женщины, строя карьеру, попутно пробуют себя в разных сферах деятельности и часто выбирают именно ту, где им интересно. А чтобы понять, что им интересно нужно искать, реализовывать свои хобби и познавать себя как личность, обеспечивая себе всестороннюю самореализацию, как объективную необходимость периода взрослости.

Отдых достоверно менее значим для пожилых женщин, в отличии от девушек и женщин. Это объясняется тем, что пожилые женщины жили во времена СССР, где работа была на первом месте среди ценностей граждан того времени. Кроме того, большинство пожилых женщин находятся на заслуженном отдыхе и сам факт отдыха, как ценности, для них становится менее актуальным.

Ценность сохранения индивидуальности достоверно значима для пожилых женщин, чем для девушек. Это объясняется тем, что пожилые женщины, заканчивая трудовую деятельность, оказываются определенным образом, исключенными из активной общественной жизни. Это сказывается и на их самооощущении собственной значимости. Поэтому, сохранение собственной индивидуальности в этот период является для них принципиальным моментом. В противовес им, девушки, в период юношества, чувствуют себя способными на многое. Принципиальным моментом для них является профессиональное и в дальнейшем жизненное самоопределение. В этой связи у девушек достаточно ресурсов, чтобы ощущать в себе силы для

реализации собственных планов. Индивидуальность в их системе ценностей является само собой разумеющимся фактом [5].

Ценность социума достоверно значима для пожилых женщин, чем для девушек. Это объясняется тем, что объективной необходимостью для пожилых женщин является общение, поэтому социум для них, как ценность, является принципиально значимым моментом. Социальных связей и общественной активности у девушек много, поэтому для них указанная ценность не воспринимается, как что-то исключительное.

Креативность достоверно значима для пожилых женщин, чем для девушек. Это объясняется тем, что современная система образования, скорее нацелена на усвоение алгоритмов и штампов. Кроме того, современная жизнь в большей степени нацелена на быстрый поиск решения, а не на оригинальный. Тип мышления, формируемый советской системой образования, освоенный в свое время пожилыми женщинами, предполагал вариативность в нахождении решений в различных образовательных возрастах. Поэтому пожилые женщины в своих решениях в большей степени нацелены на глубину и оригинальность подхода.

Творчество достоверно значимо для пожилых женщин, чем для взрослых женщин. Это объясняется тем, что творчество помогает выражать себя, а также стабилизировать психоэмоциональное состояние. Этот момент становится принципиально важным в пожилом возрасте, поскольку большинство женщин пожилого возраста завершают профессиональную карьеру и у них остается время и возможность для реализации своих творческих начинаний. У взрослых женщин, занятых работой, домом, семьей, как правило, на творчество времени не остается.

Слава достоверно значима для пожилых женщин, чем для взрослых женщин. Это объясняется тем, что женщины пожилого возраста как правило считают себя очень мудрыми и опытными. На это есть определённые основания: они разбираются в своей профессии, в воспитании детей и построении социальных контактов и поэтому, желая поделиться своим опытом с более молодым поколением, они нуждаются в признании уникальности, исключительной в значимых для них сферах жизни и деятельности.

Отдых и сохранение индивидуальности для пожилых женщин является более значимыми, чем для взрослых женщин. Эти различия сходны с различиями, установленными между девушками и пожилыми женщинами. И объяснения во многом сходны с предыдущей аргументацией по этому поводу. А именно, значимость сохранения индивидуальности в пожилом возрасте связано с тем, что пожилые женщины, заканчивая трудовую деятельность, оказываются определенным образом, исключенными из активной общественной жизни. Это сказывается и на их самоощущении собственной значимости. Поэтому, сохранение собственной индивидуальности в этот период является для них принципиальным моментом. В противовес им, взрослые женщины заняты самореализацией в профессиональной деятельности и в сфере семейных отношений. В этой связи у взрослых женщин достаточно ресурсов, чтобы ощущать в себе силы для реализации собственных планов. Индивидуальность в их системе ценностей является само собой разумеющимся фактом [6].

Все выше представленные факты позволили сформулировать следующие выводы.

1. Гипотеза о том, что существуют различия в показателях смысложизненных ориентаций у женщин юношеского, взрослого и пожилого возраста, получила подтверждение.

2. Ценность профессии и увлечений более значимы для взрослых женщин, чем для девушек и пожилых женщин.

3. Ценность общества, семьи и сохранения индивидуальности более значимы для пожилых женщин, чем для девушек и взрослых женщин.

4. Ценность отдыха менее значим для пожилых женщин, чем для девушек и взрослых женщин.

5. Креативность более значима для пожилых женщин, чем для девушек.

6. Творчество и слава более значимы для пожилых, чем для взрослых женщин.

В ходе данного исследования перед нами стоял ряд задач, которые были успешно реализованы. Выдвинутая гипотеза подтвердилась результатами психодиагностического исследования.

Практическая значимость нашей работы состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в деятельности педагогов-психологов, в процессе работы в системе школьного образования и в процессе работы в сфере дополнительного образования в иных учреждениях. Данная работа так же может помочь при разработке новых образовательных программ для представительниц разных поколений, тем самым, опираясь на данные эксперимента, прорабатывать мотивационную часть и учитывать актуальные потребности каждого поколения.

### **Список литературы:**

1. Антюхова Е.Ю. Социокультурные аспекты формирования смысложизненной ориентации личности: Дис. ... канд. филос. наук : 24.00.01 : Москва, 2004 159 с. РГБ ОД, 61:04–9/195

2. Ворник Б.М., Говорун Т.В. Роль стереотипов полоролевого поведения в возникновении сексуально-психологических дисгармоний // Материалы научно-практич. конф. сексопатологов «Проблемы современной сексологии и сексопатологии». – М., 1996. – С. 26-27.

3. Пряжников, Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика / Пряжников Н.С.. – М.:Академия, 2008. – С. 320.

4. Клецина И. С. Гендерная социализация. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998.

5. Сахарова Т.Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте / Т.Н. Сахарова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – №8. – С. 37-39.

6. Шатская, С.В. Особенности эмоциональной сферы женщин среднего возраста / С.В.Шатская. // Молодой ученый. 2018. – N 37. (дата обращения 7.02.2022)

УДК: 37.018.1+797.5

## **МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АВИАМОДЕЛЬНЫМ СПОРТОМ**

**Махинова М.В.**

к.п.н., доцент

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

**Прасолов В.Н.**

аспирант

Государственный Морской университет им. Ф.Ф.Ушакова

Новороссийск, Россия

**Махинова С.А., Честнова И.И.**

студенты

**Харьковская Е.В.**

ст. преподаватель

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье освещаются актуальные вопросы, связанные с выбранным семьей школьника стилем воспитания и его влияние на способности когнитивного, деятельностного характера, а также на проявление качеств личности в связи с занятием авиамодельным спортом. Приоритетными для изучения являются демократический и авторитарный стили семейного воспитания.

**Ключевые слова:** стили семейного воспитания, авиамодельный спорт.

**METHODS OF UPBRINGING IN THE FAMILY AS A CONDITION  
FOR THE FORMATION OF PERSONAL ABILITIES OF CHILDREN  
OF DIFFERENT AGES ENGAGED IN MODEL SPORTS**

Makhinova M.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Krasnodar, Russia

Prasolov V.N.

Postgraduate student

F.F.Ushakov State Maritime University

Novorossiysk, Russia

Makhinova S.A., Chestnova I.I.

Students

Kharkiv E.V.

senior lecturer

Kuban State University

Krasnodar, Russia

**Annotation.** The article highlights topical issues related to the parenting style chosen by the student's family and its impact on cognitive, activity-based abilities, as well as on the manifestation of personality qualities in connection with aviation modeling sports. The democratic and authoritarian styles of family education are priority for study.

**Keywords:** Styles of family education, model sports.

**Актуальность.** Особое значение в современном обществе приобретают навыки и личностные качества людей, определяющие их успешность в достижении целей устойчивого развития в трудовой и социальной жизни [1, 3, 5]. Выбор стиля воспитания детей семейным окружением является определяющим фактором педагогической среды, оказывающим влияние на стратегию поведения взрослого человека, на его когнитивные, деятельностные и личностные способности [2, 4].

**Цель** работы исследовать влияние методов воспитания на формирование личностных качеств детей школьного возраста, занимающихся авиамodelьным спортом.

**Методы.** Психодиагностическое тестирование («Стили воспитания» Р.В. Овчаровой; «Найди фигурки» и «Поставь значки» Р.С. Немова; «Исключи слова» И.П. Денисовой и методика М.В. Матюхиной), а также статистическая обработка данных. В исследовании принимали участие 32 человека, из числа занимающихся детей и подростков в коммерческой детской досуговой организации «Авиа студия «ВЗЛЁТ» на территории муниципального автономного учреждения «Морской Культурный Центр» в г. Новороссийск. Так же в исследовании приняли участие 58 человек, родителей и опекунов занимающихся детей. Возрастной диапазон выборки детей составлял от 7 до 14 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании проведен обзор основных психолого-педагогических теорий воспитания о том, какое влияние оказывает сформированная педагогическая среда на поведение детей и достижения ими целей устойчивого развития в жизни. Осуществлен анализ психоаналитических тестирований в группах детей школьного возраста, занимающихся в студии спортивного авиамodelьирования. Представлены убедительные фактические данные о связи стилей воспитания в семье детей школьного возраста, занимающихся авиамodelьным спортом и уровнем развития когнитивных, деятельностных способностей, а так же формированием у них личностных качеств.

Обнаружены особенности процесса психического развития и формирования личности детей разного возраста, занимающихся авиамodelьным спортом: большинство детей в группе исследования воспитывается в полных семьях; преобладает демократический стиль воспитания детей.

В ходе изучения процесса психического развития детей обнаружена объективная и достоверная взаимосвязь показателя стиля их воспитания с показателями уровня развития когнитивных и деятельностных способностей. Больше количество корреляционных связей показателей развития психических способностей детей, воспитывающихся в демократическом стиле с мотивацией

к осуществлению деятельности, свидетельствует о том, что авторитарный стиль воспитания направлен на развитии способностей, а демократический – на возникновение и стимулирование мотивов у детей и их осознанному и самостоятельному развитию.

Корреляционный анализ результатов психодиагностических тестирований выявил особенности взаимосвязей между показателями возраста, стиля воспитания детей, уровня развития их когнитивных и деятельностных способностей и с особенностями формирования мотивационной сферы.

В общей группе исследуемых детей были взаимосвязи показателей стиля воспитания, возраста, уровня развития когнитивных и деятельностных способностей с показателями преобладания мотивов долга и ответственности, избегания неприятностей и содержания обучения.

Обнаружен ряд характерных отличий в особенностях формирования взаимосвязей показателей тестирования в группах детей с авторитарным и демократическим воспитанием.

**Выводы.** Таким образом, обобщая полученные научные факты можно заключить, что формирование личности и способностей человека это многолетний и многогранный процесс, в котором неповторимое сочетание факторов, их комбинаций, обладают определяющим влиянием на стороны личности, и в целом, на ее окончательное становление. Собранный экспериментальный материал в ходе научного исследования подтвердил гипотезу о взаимосвязи уровня развития когнитивных, деятельностных способностей и личностных качеств детей школьного возраста и стилем воспитания в семье.

### **Список литературы:**

1. Башта В.А., Сычева Е.Р., Анников В.С., Минченко Н.П., Лобачева Н.В., Ильичева Н.В., Погребкова Л.А. Стили семейного воспитания в развитие личности // Вопросы современной педагогики. М., 2009. – Том 17. – №4. – С.10-11.
2. Кашапова А.А., Холуева К.А. Влияние стилей семейных отношений на воспитание успешного ребенка // Современные наукоемкие технологии. – Пенза, 2013.– С.209-210.
3. Мазурова Н.В., Трофимова Ю.А. Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стиля семейного воспитания //Актуальные проблемы образования: история и современность.– Красноярск, 2014. – С.94-102.
4. Первитская А.М. Изучение связи стилей семейного воспитания и мотивационной сферы младшего школьника, занимающегося творческой деятельностью. – Вектор науки тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. – Тольяти, 2015. – С. 245-247.
5. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 349 с.

УДК 796

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

**Мешкова Е.В.**

студент

**Стульба С.Р.**

ст. преподаватель

Белорусский государственный университет физической культуры  
Минск, Беларусь

**Аннотация.** Проблема организации занятий физической культурой со студентами СМГ привлекает внимание многих исследователей, что говорит об её актуальности. При комплектовании специальной медицинской группы на занятиях физической культурой не учитывается уровень физической и двигательной подготовленности студентов, в группу попадают студенты с одинаковыми диагнозами, но с различным уровнем физической подготовленности, что может дать отрицательный результат и привести к ухудшению здоровья.

**Ключевые слова:** программа коррекции, функциональные нарушения, развитие выносливости, дыхательные упражнения, дополнительные занятия.

## STRUCTURE AND CONTENT OF THE PROGRAM FOR CORRECTING THE FUNCTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS INVOLVED IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Meshkova E.V.

4th year student

Stulba S.R.

Senior Lecturer

Belarus State University of Physical Culture  
Minsk, Belarus

**Annotation.** The problem of organizing physical education classes with SMG students attracts the attention of many researchers, which indicates its relevance. When completing the SMG in physical education classes, the level of physical and motor fitness of students is not taken into account, students with the same diagnoses but with different levels of physical fitness fall into the group, which can give a negative result and lead to deterioration of health.

**Keywords:** correctional program, functional disorders, endurance development, breathing exercises, additional classes.

**Введение.** Сохранность здоровья молодёжи, на сегодняшний день, является приоритетной для государства. Одной из важнейших задач, стоящих перед высшими учебными заведениями (вуз), как отмечают М.Я. Виленский, С.П. Евсеев является сохранение оптимального состояния здоровья студентов и, в этой связи, необходимо создавать соответствующие системы обучения.

Снижение уровня здоровья молодого поколения, увеличение количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе, требуют более пристального внимания к организации образовательного процесса по физической культуре.

В последнее десятилетие проблема организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы привлекает внимание многих исследователей, что говорит об её актуальности. Комплектование специальных медицинских групп для занятий физической культурой, в основном происходит по нозологическому принципу, при этом не учитывается уровень физической и двигательной подготовленности студентов.

В свою очередь, Е.М. Янчик предлагает комплектовать специальные медицинские группы для занятий физической культурой, учитывая возраст и состояние здоровья независимо от имеющихся патологий и привлекать к комплектованию группы педагога для выявления уровня физической подготовленности и выбора необходимых, для ведения занятий, здоровьесберегающих технологий [1].

По нашему мнению, наиболее эффективным данный процесс будет при условии, что комплектование специальных медицинских групп будет проходить при тесном взаимодействии врача, педагога и психолога. В таком случае будут учтены все необходимые характеристики для эффективной работы (пол, курс, функциональные возможности организма, физическое развитие и физическая подготовленность).

Низкий уровень физической и двигательной подготовленности студентов специальной медицинской группы, низкий уровень двигательной активности требуют особых подходов к организации образовательного процесса [2]. Поскольку в работе с данным контингентом необходимо наряду с коррекцией, имеющейся патологии и профилактики сопутствующих заболеваний, решать задачи повышения уровня физических возможностей, двигательной активности, формировать адекватную самооценку своего здоровья.

**Цель нашей работы** – оценить эффективность разработанной программы коррекции функционального состояния студенток, занимающихся в специальной медицинской группе.

**Задачи исследования:**

1. Изучить организацию занятий физической культурой в специальных медицинских группах.
2. Разработать программу коррекции функционального состояния студенток, занимающихся в специальной медицинской группе.
3. Оценить динамику физического состояния студенток СМГ, после применения программы коррекции.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Антропометрические измерения;
4. Функциональные пробы;
5. Контрольно-педагогическое тестирование;
6. Методы математической статистики.

Наше исследование проводилось в Учреждении образования «Белорусский национальный технический университет». Нами был проведён анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и определён комплекс методов исследования.

Далее проводилось контрольно-педагогическое тестирование, в котором мы определили уровень физической подготовленности, а также физическое развитие студенток, занимающихся в специальной медицинской группе, в контрольной и экспериментальной группах. И в одной, и в другой группе применялись одни и те же контрольно-педагогические тесты.

В исследовании принимали участие 20 девушек в возрасте 19-20 лет. Все испытуемые были разделены на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ), в каждой по 10 человек. Студентки контрольной и экспериментальной групп занимались по программе учреждения образования. Экспериментальная группа дополнительно занималась по разработанной нами программе.

Содержание программы учреждения образования БНТУ:

1. Учебное занятие 2 раза в неделю по 90 минут.
2. Комплекс упражнений миофасциального релиза (МФР).
3. Самостоятельные занятия дома – 2 раза в неделю по 15–20 минут.

Девушки ЭГ дополнительно занимались по разработанной нами программе:

1. Ходьба в среднем темпе 30 минут ежедневно.
2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой – 3 раза в неделю по 20 минут.

Упражнения Стрельниковой активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, плечевой пояс. Упражнения выполняются одновременно с коротким, но очень активным вдохом, организм предельно насыщается кислородом, активизируются обменные процессы на клеточном уровне. Усиливается внутреннее тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями.

3. Комплекс упражнений от зажимов в грудном отделе.

4. Самостоятельные занятия дома. В день уделялось по 15–20 минут свободного времени на разученный комплекс из упражнений, направленных на общее укрепление организма.

В таблице 1 и 2 представлены результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика функциональных показателей у девушек КГ и ЭГ до применения программы коррекции

| Показатели                     | КГ        | ЭГ        | $t_{\text{набл.}}$ | $t_{\text{крит.}}$ | P      |
|--------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Ортостатическая проба, %       | 27,0±1,79 | 25,5±1,66 | 0,56               | 3,88               | <0,001 |
| Проба Штанге, с                | 38,9±2,90 | 39,8±2,46 | 0,32               | 3,88               | <0,001 |
| Проба Генчи, с                 | 22,0±1,99 | 19,3±0,94 | 1,31               | 3,88               | <0,001 |
| Проба Гарвардский степ-тест, с | 61,3±1,54 | 63,3±1,64 | 1,32               | 3,88               | <0,001 |

Таблица 2 – Сравнительная характеристика функциональных показателей у девушек КГ и ЭГ после применения программы коррекции

| Показатели                     | КГ        | ЭГ        | $t_{\text{набл.}}$ | $t_{\text{крит.}}$ | P      |
|--------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Ортостатическая проба, %       | 22,9±1,14 | 20,4±0,72 | 1,67               | 3,88               | <0,001 |
| Проба Штанге, с                | 41,8±2,73 | 48,8±2,10 | 1,48               | 3,88               | <0,001 |
| Проба Генчи, с                 | 24,7±1,84 | 27,7±1,67 | 5,93               | 3,88               | <0,001 |
| Проба Гарвардский степ-тест, с | 63,3±1,42 | 68,0±2,08 | 2,57               | 3,88               | <0,001 |

Полученный эффект позволил: улучшить функциональное состояние и физическую подготовленность студенток, занимающихся в специальной медицинской группе. Это свидетельствует о том, что разработанная программа коррекции влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и является более эффективной, чем программа, которая используется в Учреждении образования «Белорусский национальный технический университет» и может быть рекомендована для практического использования в учебно-воспитательной процессе. Эффективность программы подтверждена.

#### Список литературы:

1. Алексеюк, С. Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре студентов вузов отнесенных к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] / С. Н. Алексеюк // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2007. – № 5.
2. Буков, Ю. А. Возможности оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы / Ю.А. Буков, Н. Г. Георгиева // Физ. воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 22-25. – Библиогр.: с. 25.

УДК 37.01

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Мингазов Л.В.**

студент

Казанский государственный медицинский университет

Научный руководитель – ст. преподаватель

**Садыков Н.Н.**

Поволжский государственный университет

физической культуры и спорта

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются использование учителями современных технологий и инноваций на уроках физической культуры. Определено значение современных уроков физической культуры для поддержания здорового образа жизни, роль инновационных методов для усиления учащихся занятиями спортом, для повышения эффективности уроков и их качество.

**Ключевые слова:** инновации, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, педагогические технологии.

## PEDAGOGICAL INNOVATIONS AND TECHNOLOGIES IN THE PRACTICE OF WORK OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Mingazov L.V.

student

Kazan State Medical University

Scientific director – senior lecturer

Sadykov N.N.

Volga Region State University of Physical Culture and Sports

Kazan, Russia

**Annotation.** This article discusses the use of modern technologies and innovations by teachers in physical education lessons. The importance of modern physical education lessons for maintaining a healthy lifestyle, the role of innovative methods for strengthening students in sports, for improving the effectiveness of lessons and their quality are determined.

**Keywords:** innovations, physical culture, sports, healthy lifestyle, pedagogical technologies.

Сегодня инновационные технологии являются неотъемлемой частью любой человеческой деятельности. Физическая культура и спорт – не исключение. В современных условиях инновационные технологии помогают

улучшить физические результаты, создают удобства для занятия спортом, а также повышают эффективность выполнения физических упражнений.

XXI век – век высоких информационных и компьютерных технологий. В настоящее время образование ставит перед учителями задачу совершенствовать традиционные технологии и искать новые подходы к организации учебного процесса.

Благодаря внедрению инновационных технологий преподаватели могут разрабатывать специальные индивидуальные программы для учащихся с учетом их интересов и творческих способностей, учитывать физические и психофизиологические особенности учеников. Эти программы помогут улучшить здоровье учащихся и предотвратить многие из их заболеваний.

Актуальность работы заключается в изучении новых технологий, которые могли бы помочь улучшить работу учителей и заинтересовать учащихся.

Здоровье человека состоит из трех компонентов:

– Физическое здоровье или здоровье организма, означающее, что организм человека обладает резервными способностями, обеспечивающими его оптимальную адаптацию к изменениям внешней и внутренней среды;

– Психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции и собственному внутреннему психологическому состоянию;

– Социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его отношениях с окружающим миром, проявляется в признании общечеловеческих и бытовых духовных ценностей, уважении к другим точкам зрения и результатам чужого труда, активное отношение к миру, активный образ жизни и социальная активность [1, с. 1015].

В целях формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека планируется внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений на основе личностно-ориентированного подхода, под которым следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации [2, с. 21].

Разнообразие применения здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся – один из способов повышения эффективности урока.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений – не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными.

5. Занятия на свежем воздухе. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе должны включать бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол, волейбол и другие игры.

6. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Личностно-ориентированная технология. Эта технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре можно использовать проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности используется технология самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности [3, с. 66].

Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет эффективно решать эту проблему.

Ещё одной технологией является игровая технология. Игровая технология – уникальная форма обучения, позволяющая сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность в физическом воспитании занимает важное место в учебном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типичные социальные навыки поведения, специфические системы ценностей, направленность на групповые и индивидуальные действия, вырабатывает поведенческие стереотипы в человеческих сообществах.

Игровые занятия в школьном классе могут повысить интерес учащихся к учебной деятельности. Позволяет получить больше информации на примерах конкретных действий, смоделированных в игре, и помогает ребятам в игре научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях [4, с. 132].

Метод соревнований очень эффективен в привлечении учащихся к занятиям физической культурой и спортом после уроков – дети охотно

принимают участие в соревнованиях между классами, активно болеют за одноклассников, что способствует более ответственному отношению к теме «физкультура» и повышает стремление детей к самосовершенствованию

Цель соревновательной техники – стимулировать максимальное проявление двигательных навыков. На каждом занятии физической культуры используются элементы соревновательной техники: в волейболе, баскетболе и др. В процессе развивающей игры обязательно используется соревновательный метод. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, повышению интереса к игре, повышению мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков, к развитию физических качеств.

Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед всей командой за достижение цели соревнования – победы.

Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Поэтому педагоги в своей практике часто внедряют нетрадиционные, специфические технологии.

Сегодня значительно увеличилось количество школьников, страдающих различными проблемами со здоровьем. Многие дети отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют инфекционными и вирусными заболеваниями и т. д. Они часто болеют – им трудно своевременно усваивать знания. Одним из способов профилактики и оздоровления детей является дыхательная гимнастика для школьников А.Н. Стрельниковой [2, с. 33]

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленных на оздоровление организма.

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых (а иногда и очень занимательных) упражнений.

Дыхательная гимнастика со школьниками в первую очередь служит укреплению их здоровья.

Значение такой гимнастики для общего физического развития велико потому, что:

- упражнения для дыхательной системы помогают насытить каждую клеточку детского организма кислородом;
- упражнения учат детей контролировать свое дыхание, что в свою очередь формирует умение владеть собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, дыхательной и пищеварительной систем организма, укрепляет общее самочувствие.

Дыхательная гимнастика – отличная профилактика заболеваний органов дыхания.

Дыхательная гимнастика особенно полезна для школьников, часто болеющих простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой.

У детей, страдающих заболеваниями органов дыхания, дыхательные упражнения значительно облегчают течение болезни, сокращают ее продолжительность и снижают вероятность осложнений. Дыхательная гимнастика играет здесь дополнительную роль помимо классического лечения (медикаментозного и физиотерапевтического) [3, с. 67].

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию еще несовершенной дыхательной системы ребенка и укрепит защитные силы организма.

Также очень эффективно использовать на уроках физкультуры фитнес-технологии. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физического воспитания, в физическое воспитание для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков в настоящее время является одной из важнейших и актуальных задач модернизации учебных планов и программ. Ярким моментом в физическом воспитании являются упражнения под музыку, элементы ритма и танца.

В ходе занятия можно менять темп упражнений и увеличивать их интенсивность под музыкальное сопровождение. Танцевальная художественная гимнастика, различные виды аэробики, ритмические элементы находят свое отражение в том или ином направлении физического воспитания: легкой атлетике, гимнастике, играх и т. д. Они способствуют разнообразию средств, используемых в подготовительной, основной и заключительной частях Инструкции.

Фитнес-технологии также активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика, внедрение фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию приводит к положительной мотивации к занятиям, большому интересу и желанию заниматься большинством из них. Из этого можно сделать вывод, что фитнес-технологии помогают изменить негативное отношение к физической культуре; способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов, являются эффективным средством повышения двигательной активности [4, с. 135].

Таким образом, использование новых информационных технологий позволяет сформировать в учеников устойчивый интерес к физической культуре, влияет на качество знаний, эффективность обучения и развития. При этом сами новые информационные технологии становятся инструментом познавательной, обучающей, обобщающей, исследовательской, опытно-конструкторской, воспитательной и контрольно-коррекционной функций.

В наше время физическая культура – это не погоня за результатом, а кропотливая работа педагогов по оздоровлению учащихся. Уроки должны учитывать желания, настроение и темперамент каждого ученика. Новые времена бросают вызов учителям, чтобы найти лучшие способы подготовить учащихся к жизни в быстро меняющемся мире. В настоящее время разработано значительное количество образовательных концепций и технологий, пришедших на смену технологиям «традиционных школ». Проектирование образовательного процесса учителями физической культуры

с учетом новых требований предполагает разные подходы не только к планированию результатов обучения, но и к выбору содержания, методов, форм и технологий обучения.

**Список литературы:**

1. Абдукаримов Н. А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). – С.1015-1017.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2012. Т. 7. № 2. С. 21-28.
3. Борзенкова Д.О., Моськин С.А. Инновации в физической культуре и спорте // Наука-2020. 2021. №6 (51). – С. 66-72
4. Васильева В.Р., Коробейникова Е.И. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры // Наука-2020. 2021. №6 (51). – С. 131-136.

УДК 378.1

## **ПРЕПОДАВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУБЪЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Миронова А.Н.**

ассистент кафедры педагогических технологий, аспирант  
Ярославский государственный педагогический  
университет им. К.Д. Ушинского  
Ярославль, Россия

**Аннотация.** Требования к выпускнику вуза, будущему преподавателю физической культуры и спорта, в последние годы возрастают. В данной статье описывается процесс преподавания физической культуры и спортивных дисциплин с использованием субъектно-ориентированных технологий, обосновывается актуальность использования данных технологий, описываются их характеристики. Исследование характеризуется практико-ориентированностью, затрагивает современные аспекты профессионального образования, использования современных педагогических технологий в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка студентов, физическая культура, спортивные дисциплины, субъектно-ориентированные технологии, образовательный процесс в вузе.

## **TEACHING SPORTS DISCIPLINES AND PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY USING SUBJECT-ORIENTED TECHNOLOGIES**

Mironova A.N.

Assistant of the Department of Pedagogical Technologies, graduate student  
Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky  
Yaroslavl, Russia

**Annotation.** The requirements for a university graduate, a future teacher of physical culture and sports, have been increasing in recent years. This article describes the process of teaching physical culture and sports disciplines using subject-oriented technologies, substantiates the relevance of using these technologies, describes their characteristics. The study is characterized by practice-orientation, touches on modern aspects of vocational education, the use of modern pedagogical technologies in the educational process.

**Keywords:** professional training of students, physical culture, sports disciplines, subject-oriented technologies, educational process at the university.

**Введение.** В современных условиях возрастает потребность в мотивированном и ответственном педагоге, обладающем современными

знаниями, умениями и профессиональными компетенциями, способном обоснованно принимать решения в сложных педагогических ситуациях. В связи с этим становится *актуальной* проблема эффективной профессиональной подготовки студентов, будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Для определения эффективности преподавания спортивных дисциплин и физической культуры в вузе с использованием субъектно-ориентированных технологий использовались следующие **методы исследования**: теоретические – теоретический анализ литературы по данной проблеме, обобщение, систематизация накопленного опыта; эмпирические – беседа, коллективное обсуждение, самооценка и взаимооценка, педагогическое наблюдение.

Изучение в вузе спортивных дисциплин и подготовка студентов по данным специальностям имеет большое значение. Как показывает проведенное нами исследование, в процессе обучения студентов вуза по разным специальностям преобладают традиционные способы подготовки к профессиональной деятельности. Необходимо понимать, что при подготовке педагогических кадров важно обеспечить развитие личностного потенциала студентов, их спортивных возможностей, сформировать у них потребность в саморазвитии, индивидуальный профессиональный стиль, как педагога-тренера. Студент как будущий тренер должен стать субъектом своего профессионального развития, педагогом, успешно и результативно взаимодействующим с детьми и их родителями по различным вопросам. Только в таком случае он сможет успешно решать задачи развития индивидуальности, личности, субъектности каждого ребёнка, формирования у него волевых и гражданских качеств.

С целью решения актуальных образовательных и воспитательных задач сегодня должны преимущественно использоваться субъектно-ориентированные технологии, т. е. такие технологии, которые обеспечивают субъектную позицию обучающихся в образовательном процессе и позволяют принципиально по-новому взаимодействовать с детьми, предоставляя им возможность самим принимать решения и брать на себя ответственность за своё образование. Однако в деятельности вузов чаще всего отсутствует целостная система подготовки студентов к использованию таких технологий.

Анализируя работы В.А. Слостёнина [1] и других исследователей, а также учитывая наш опыт, можно сделать вывод, что в настоящее время существует ряд причин низкого уровня профессиональной подготовки студентов в рамках спортивных дисциплин. Эти причины заключаются в следующем:

- не актуализируются современные проблемы методики преподавания спортивных дисциплин и физической культуры;
- не учитываются возникающие проблемы взаимодействия всех субъектов (тренера, родителей, детей, администрации и др.);
- взаимодействие преподавателей и студентов в учебном процессе не реализуется на субъект-объектном уровне, студент выполняет действия, которые задаются педагогом;
- используются традиционные методы, формы, технологии проведения учебных занятий;

– развитие самостоятельности, субъектности и потребности в саморазвитии не является приоритетной задачей подготовки студентов.

Остро встаёт вопрос о том, какие педагогические технологии можно считать современными. К таким технологиям мы относим те, которые востребованы обучающимися, удовлетворяют их потребности, оптимально развивают участников образовательного процесса, отвечают запросам общества, требованиям современного производства [2]. К современным образовательным технологиям мы относим субъектно-ориентированные технологии.

Современными и передовыми технологиями в рамках преподавания спортивных дисциплин являются: субъектно-ориентированная, индивидуализации, здоровьесберегающая, спортивно-ориентированная, технология адаптивного физкультурного образования. Занятия с использованием данных технологий должны быть ориентированы на студента, его способности, стремления и возможности.

Процесс преподавания спортивных дисциплин и физической культуры с использованием субъектно-ориентированных технологий можно представить в виде схемы (рис. 1).



Рисунок 1 – Процесс преподавания спортивных дисциплин и физической культуры с использованием субъектно-ориентированных технологий

Стоит понимать, что хоть содержание обучения и является важнейшим фактором, влияющим на качество обучения, но оно не может обеспечить его полностью. Важной особенностью, которой часто пренебрегают при преподавании спортивных дисциплин в вузах, это необходимость целенаправленного обучения студентов работе с инвентарем, со спортивными снарядами. Студенты отмечают, что практическая работа непосредственно в зале способствует лучшему запоминанию информации и формированию общепрофессиональных и надпрофессиональных компетенций.

Эффективными занятия по спортивным дисциплинам и физической культуре будут тогда, когда будут реализовываться современные педагогические средства, в частности, педагогические технологии. Конечно, многие студенты уже являются практикующими педагогами и знают о применении педагогических технологий, но мы рекомендуем проводить больше

практических занятий, на которых до студентов не только будет донесена информация о применении данных технологий, но и студенты сами получают возможность провести этап занятия с использованием данных технологий.

**Заключение.** Таким образом, можно утверждать, что подготовка студентов к использованию субъектно-ориентированных технологий при преподавании спортивных дисциплин и физической культуры будет успешной, если:

– у студентов формируются положительное отношение к использованию этих технологий и потребность в саморазвитии (педагогической, спортивном и др.);

– студенты целенаправленно осваивают применение субъектно-ориентированных технологий в процессе изучения спортивных дисциплин и физической культуры;

– практика студентов представляет собой изучение и анализ опыта педагогов, проведение занятий студентами с использованием субъектно-ориентированных технологий и последующий самоанализ своей деятельности;

– преподаватели вуза организуют субъект-субъектное взаимодействие со студентами, сопровождая образовательную деятельность обучающихся с целью формирования у них субъектной позиции в различных видах деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // Научный аспект. 2019. №1. С.76-85.

2. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. М.: издательский центр «Академия», 2002. 214 с.

УДК 378.2

## ЗНАЧИМОСТЬ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА «ПЕДАГОГ-ПЕДАГОГ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

**Мокрушина А.Д.**

студент гр.22281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема значимости модели наставничества «Педагог-педагог» в сфере образования. Автор утверждает, что предложенная модель является одним из наиболее значимых направлений повышения профессионального мастерства в образовательной сфере на сегодняшний день. Для успешного внедрения наставничества, педагог-наставник должен обладать теми знаниями, умениями и навыками, которые позволяют передать опыт молодому специалисту, а также заинтересовать его в будущей профессии и его ценность в образовательной сфере.

**Ключевые слова:** наставничество, педагог, образование.

## THE SIGNIFICANCE OF THE «TEACHER-TEACHER» MENTORING MODEL IN THE EDUCATIONAL FIELD

Mokrushina A.D.

student gr.22281M

Scientific adviser – candidate of pedagogical sciences, associate professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The paper describes the problem of the importance «Teacher-teacher» mentoring model in the field of education. The author tells us about the proposed model as one of the most significant areas of professional development in the educational field today. For the successful implementation of mentoring, a teacher-mentor must have the knowledge, skills and abilities that allow him to transfer experience to a young specialist, as well as to interest him in his future profession and his value in the educational sphere.

**Keywords:** mentoring, teacher, education.

Для повышения качества образования в современном педагогическом процессе все более актуальным становится обращение к наставничеству как к

основной форме работы с молодыми специалистами. По окончании обучения в профессиональном образовательном учреждении молодые специалисты сталкиваются с множеством трудностей, попадая в рабочую среду. Переход от «обучаемого» к «обучающему» не всегда дается легко, и с адаптацией к новой сфере занятости может помочь педагог-наставник.

Благодаря реализации модели наставничества «педагог – педагог» становится возможным обеспечение роста профессионального мастерства молодых педагогов, а также их успешная адаптация в образовательной организации. Наставничество было и остается востребованным методом обучения и развития молодых специалистов, позволяющим овладеть профессией в полной мере, а также определить её ценность в жизни.

На сегодняшний день существует немало проектов реализации наставничества в образовательной сфере, учитывая требования документально-правового и технологического обеспечения. Профессиональный стандарт педагога, вступивший в силу с 1 января 2017 года, предъявляет новые требования к учителю. В таком случае, следует, что поддержка молодых специалистов – одна из ключевых задач образовательной политики.

О наставничестве как наилучшей форме передачи опыта и знаний писали многие авторы, такие как: В.А. Слостенин, Е.Н. Фомин, Ю.Л. Львова, Э.Н. Лосева С.А. Батышев, Н.А. Томин, В.В. Шапкин и др.

Е.Н. Фомин описывает наставничество как лично ориентированный педагогический процесс, направленный на помощь молодому специалисту в овладении профессией. Наставничество дает возможность для создания условий для овладения широким спектром профессиональных компетенций и самостоятельного опыта решения конкретных образовательных задач. Автор называет одной из перспективных форм наставничества, следование молодого педагога примеру своего наставника. Такая форма способствует стремлению молодого работника к приобретению навыков, свойственных его наставнику [1].

Кандидат педагогических наук Ю.Л. Львова называет педагогическое наставничество процессом «творческого сотрудничества», который создается на базе схожести педагогических взглядов, методологических исканий и стремления к решению творческих задач вместе, на основе общения [2].

Наставничество так же рассматривается как межличностное общение, непрерывный диалог между его участниками. По этой причине к педагогу-наставнику предъявляются высокие требования, он должен на высоком уровне обладать педагогическими, профессиональными, квалификационными, личностными качествами. Наставник, исполняющий роль педагога, должен иметь определенный объем знаний, умений и навыков, которые могут быть переданы молодому специалисту, и, в то же время, он должен пользоваться авторитетом в коллективе среди коллег, учащихся (воспитанников/учеников) и родителей [3].

Э.Н. Лосева утверждает, что такая система имеет определенные преимущества и для наставника. В первую очередь это, конечно, престижный статус и карьерный рост, что, безусловно, является важной составляющей любой профессиональной деятельности. Во-вторых, это является развивающей

средой для наставника. Педагог-наставник в работе над формированием профессиональных качеств своего подопечного, старается найти наиболее надежные способы решения сложившихся ситуаций, советуется по этому поводу с коллегами, использует дополнительные источники информации, что, естественно, оказывает влияние на его профессиональное развитие [4].

Для наиболее результативного процесса реализации наставничества педагогу-наставнику необходимо познакомиться с личностью молодого специалиста. Ему необходимо иметь представление о личностных качествах подопечного и уметь разбираться в их особенностях, а также понимать уровень воспитанности, знать о планах на будущее, его увлечениях и интересах. Обязательно следует познакомить подопечного с коллективом и профессией, а также с деятельностью образовательного учреждения, его историей и перспективами. Приходя в образовательную сферу, молодой специалист должен ощутить свою значимость в профессии и значимость всего педагогического коллектива, к его деятельности. Подопечный должен узнать о перспективах его профессионального и духовного роста. У начинающего сотрудника должно сложиться положительное впечатление о рабочей атмосфере, которое должен сформировать педагог-наставник. Авторы утверждают, что от первых впечатлений и наблюдений зависит дальнейшая профессиональная деятельность в новом окружении [5, 6].

В сфере физической культуры и спорта наставничество играет важнейшую роль, ведь именно благодаря ему решаются такие задачи, как:

- ознакомление с современными теоретическими и методическими подходами в преподавании физической культуры;
- способствование овладению учителями умениями вести учебно-воспитательную работу по физической культуре, опираясь на достижения науки и примеры передовой практики;
- развитие умения осуществлять самоанализ собственной педагогической деятельности;
- сплочение коллектива;
- развитие у молодых педагогов физической культуры готовности к профессиональному самосовершенствованию, работе над собой [7].

Педагог-наставник способен ознакомить молодого специалиста с особенностями педагогической деятельности учителя физической культуры, со специфическими задачами, составляющими данную профессию, базовыми, профессионально необходимыми знаниями и навыками как воспитателя [8].

На сегодняшний день проблема повышения квалификации педагогических кадров решается на федеральном уровне. В соответствии с поручением Президента Российской Федерации была разработана и утверждена «Комплексная программа повышения профессионального уровня педагогических кадров общеобразовательных организаций». Программа включает в себя реализацию основных целей, задач и мероприятий в области повышения квалификации педагогических работников.

Основная идея программы состоит в том, чтобы сохранить и повысить профессиональный уровень, модернизировать сферу педагогического образования, и, в то же время повысить репутацию учителя. Данные требования закреплены в государственных программах Российской Федерации, а также в Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года [9].

Немалое количество проектов, касательных наставничества реализуются в Республике Татарстан. Основным направлением на период до 2030 года объявлено развитие кадрового потенциала системы образования для решения долгосрочных задач. Первоочередными задачами являются:

- внедрение обновленной системы подготовки и подбора педагогических кадров;
- обеспечение педагогическими кадрами образовательных учреждений;
- разработка системы мониторинга кадрового потенциала и кадровой потребности системы образования;
- разработка и внедрение обновленных систем стимулирования и мотивации персонала;
- совершенствование системы аттестации педагогов как инструмента мотивации профессионального роста.

Реализуются также проекты, относящиеся к повышению качества подготовки и профессионального роста педагогов. В то же время определена модель профессионального роста и компетенций учителя, соответствующая профессиональному стандарту педагогических работников. Реализуются стипендиальные программы «Учитель-мастер», «Учитель-наставник», «Учитель-эксперт», направленные на формирование компетенций педагогов для реализации проектной и наставнической деятельности. В связи с этим создание наставнической деятельности на сегодняшний день актуально и необходимо для реализации представленных в стратегии задач.

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью получения достоверной информации о значимости модели наставничества «Педагог-Педагог» в образовательной сфере.

Исследование проводилось с 1.09.2022 по 04.11.2022 на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Выборку составили 50 учителей общеобразовательных школ, работающих в регионах России.

В результате анкетирования учителей выяснилось, что модель наставничества «Педагог-педагог» применяется у 71% респондентов, работающих в общеобразовательных организациях, в то время как 29% учителей не имели педагога-наставника в начале своего карьерного пути (рис. 1).

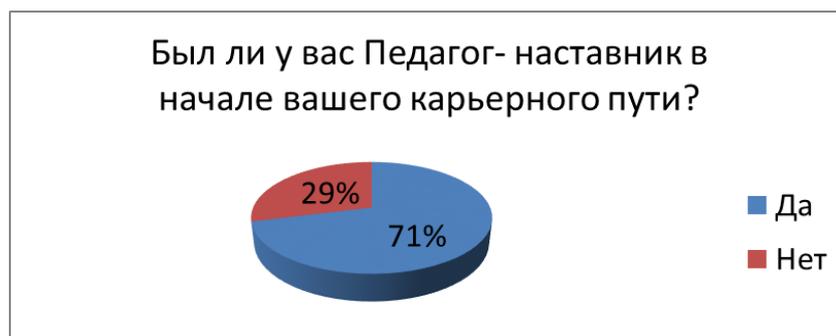


Рисунок 1 – Был ли у вас Педагог-наставник в начале вашего карьерного пути?

В ответе на вопрос анкеты «Как часто вы обращались (обращаетесь) к наставнику за советом?» большинство опрошиваемых ответили «Часто», однако 15% респондентов ответили, что никогда не советовались с наставников в возникающих вопросах (рис. 2).

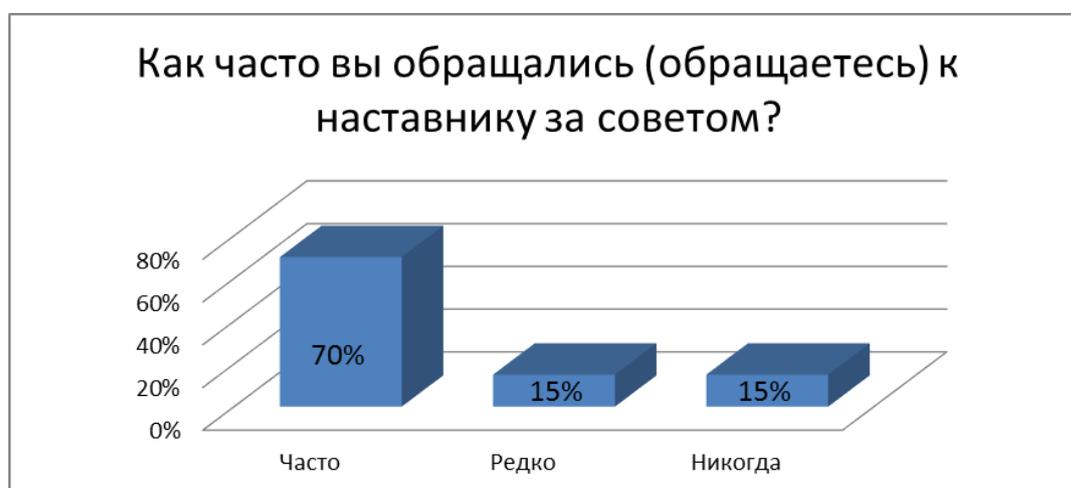


Рисунок 2 – Как часто вы обращались (обращаетесь) к наставнику за советом?

На следующий вопрос анкеты «Всегда ли наставник мог дать вам ответы на возникающие вопросы?» 94% респондентов ответили, что педагог-наставник действительно смог помочь в возникающих вопросах, лишь в 4% случаев наставник не смог помочь решить возникшую проблему (рис. 3).



Рисунок 3 – Всегда ли наставник мог дать вам ответы на возникающие вопросы?

Анализ результатов ответа на вопрос анкеты «Считаете ли вы работу с наставником эффективной?» показывает, что 90% респондентов считают, что педагог-наставник действительно помогает начинающему специалисту легче адаптироваться в начале работы в общеобразовательных учреждениях. Лишь 10% респондентов ответили, что считают работу с наставником не эффективной, такой ответ может быть связан с тем, что у 29% респондентов не было наставника при начале работы (рис. 4).

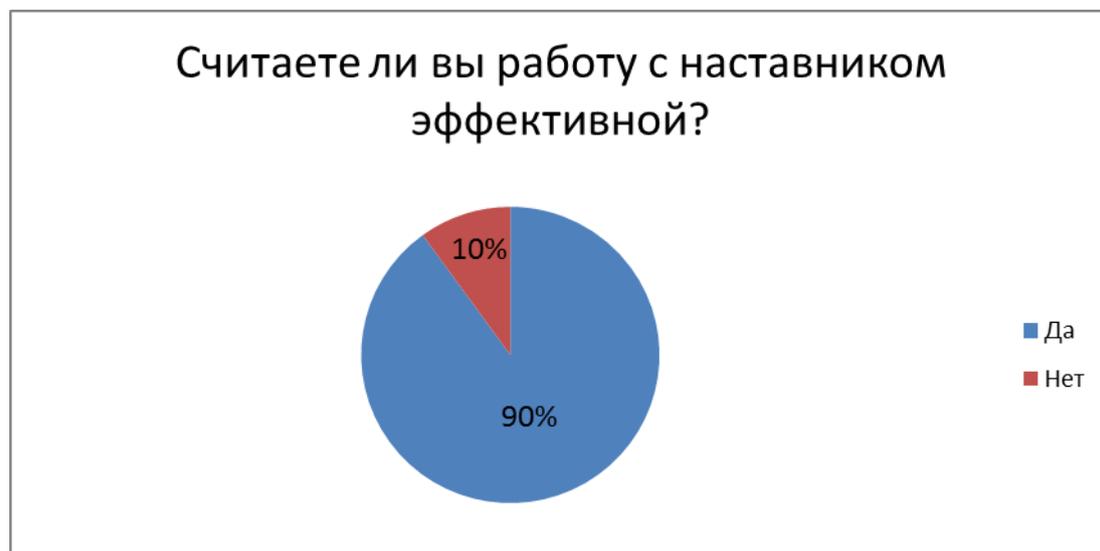


Рисунок 4 – Считаете ли вы работу с наставником эффективной?

Выводы: По окончании исследования, которое было проведено для определения значимости модели наставничества «педагог-педагог» в образовательной сфере, можно прийти к следующим выводам. Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что модель наставничества «педагог-педагог» является одним из важнейших направлений повышения профессионального мастерства в образовательной сфере на сегодняшний день. Для успешного внедрения модели наставничества в процесс адаптации молодого педагога к работе, педагог-наставник должен обладать навыками, знаниями и умениями, которые он сможет передать в работе с молодым специалистом, а также сформировать его интерес к будущей профессии, и, в свою очередь, его значимости в данной сфере.

Данные эмпирического исследования доказывают значимости модели наставничества «Педагог-Педагог» в образовательной сфере. Данная модель применяется у 71% респондентов, работающих в образовательных организациях. Большинство опрошенных утверждают, что действительно обращаются к педагогу-наставнику за советом и в 94% случаев наставник помогает в возникающих вопросах. Эффективность данной модели находится на высоком уровне, ведь 90% респондентов утверждают, что их работа с наставником является результативной.

Данные результаты говорят о высокой значимости модели наставничества «Педагог-педагог» в образовательной сфере и целесообразности развивать данную модель подключая всевозможные грантовые и стипендиальные программы.

### Список литературы:

1. Фомин Е.Н. Диверсификация института наставничества как потенциал успешной адаптации молодого специалиста // Среднее профессиональное образование. 2012. №7. С. 6-8.

2. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1992. С. 30.

3. Голякова, В.Е. Наставничество как фактор формирования организационной приверженности сотрудников (на примере торговой организации). / В.Е. Голякова : Магистерская диссертация. М., 2012. – 120 с.

4. Лосева, А. Л. Наставничество как инструмент ускоренной адаптации новых преподавателей / А. Л. Лосева // Сибирский учитель. – 2022. – № 1(140). – С. 45-51. –Текст: непосредственный.

5. Открытое дистанционное образование: словарь терминов / сост. А.А. Вербицкий, А.Г. Теслинов, А.Г. Чернявская, С.А. Щенников. Жуковский, 2005. С. 74.

6. Калимуллина, О. А. Творческая самореализация личности современных студентов в условиях трансформации ценностно-смысловых установок молодёжи / О. А. Калимуллина, В. В. Амплеева, С. И. Зизикова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2019. – № 4. – С. 124-127. – Текст: непосредственный.

7. Певецына, Л. М. Наставничество в развитии профессиональных компетенций молодых учителей физической культуры в условиях инновационной деятельности школы / Л. М. Певецына, Л. А. Гордиенко // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : Сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции, п. Новомихайловский, 28 сентября – 03 2020 года. – п. Новомихайловский: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2020. – С. 203-209. – Текст: непосредственный.

8. Зизикова, С. И. Обновление содержания повышения квалификации учителей физической культуры в контексте реализации концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «физическая культура» / С. И. Зизикова // Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития : Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, Москва, 18 мая 2017 года / Под общей редакцией С.Ю. Новоселовой. – Москва: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, 2017. – С. 1378-1387. – Текст: непосредственный.

9. Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 N 1701) – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_286474/7cdb6b823c28cffc11772942395c6357491e784f/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286474/7cdb6b823c28cffc11772942395c6357491e784f/) (дата обращения 15.11.2022). – Текст : электронный.

УДК 372.879.6

## ОЛИМПИАДНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

**Морозова А.Д.**

студент 4 курса, гр. 9281

научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Статья отражает теоретико-методические и практические аспекты проблемы подготовки детей со спортивной одаренностью к олимпиаде по физической культуре. Авторами проводится анализ научно-методической литературы и особенностей олимпиадного движения как формы работы с одаренными обучающимися.

**Ключевые слова:** одаренный ребенок, олимпиадное движение, физическая культура, подготовка к олимпиаде, олимпиады Российского совета олимпиад школьников, олимпиады городского и всероссийского уровней.

## OLYMPIAD MOVEMENT IN PHYSICAL CULTURE AS A FORM OF WORK WITH GIFTED STUDENTS

Morozova A.D.

student gr. 9281

scientific supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The article reflects the theoretical, methodological and practical aspects of the problem of preparing children with athletic talent for the Olympiad in physical culture. The authors analyze the scientific and methodological literature and the features of the Olympiad movement as a form of work with gifted students.

**Keywords:** gifted child, Olympiad movement, physical culture, preparation for the Olympiad, Olympiads of the Russian Council of School Olympiads, Olympiads of the city and All-Russian levels.

**Актуальность.** За последние годы олимпиадное движение приобрело массовый характер, оно постоянно расширяется, выявляет талантливых школьников. Сегодня олимпиады проводятся практически по всем школьным предметам, в том числе и по ФК. Всероссийская олимпиада школьников на сегодняшний день является одним из актуальных направлений, когда речь идет

о работе с одаренными детьми. Участие обучающихся в олимпиадах, их победы рассматривается одним из критериев оценки развития потенциала школьников и качества деятельности образовательных учреждений.

Проблема одаренности рассматривается в работе многих педагогов психологов. В.Д. Шадриков в своей книге «Способности и одаренность человека» понимает одаренность как своеобразное сочетание способностей и факторов среды, от которых зависит возможность достижения успеха.

В своей работе мы опирались на нормативный документ федерального уровня. Согласно ст. 77 Закона № 273-ФЗ в целях выявления и поддержки одаренных детей в сфере физической культуры (далее ФК) проводятся олимпиады, физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, направленные на выявление и развитие у обучающихся интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям ФК и спортом.

Олимпиадное движение школьников в России начинается в XIX веке и по сегодняшний день имеет актуальность. За последние годы олимпиадное движение приобрело массовый характер, оно постоянно расширяется, выявляет талантливых школьников. Сегодня олимпиады проводятся практически по всем школьным предметам, в том числе и по ФК.

Создание творческой образовательной среды при подготовке к олимпиаде способствует раскрытию потенциала одаренных детей, развитию их способностей, критического мышления, которое в дальнейшем поможет ребенку найти оригинальные нестандартные решения заданий.

Для выявления эффективности олимпиадного движения по ФК как формы работы с детьми со спортивной одаренностью были выбраны следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ архивных материалов.
3. Анкетирование учителей физической культуры.

С целью выявления уровня интеллектуального развития детей был проведен сравнительный анализ теоретических заданий. Исследование показало, что с каждым годом уровень сложности олимпиад повышается, отчетливо прорисовываются межпредметные связи: в заданиях по ФК помимо вопросов о истории олимпиады и спорта появляются вопросы из биологии, биохимии, биомеханики, физиологии и даже математические задачи. Не все вопросы изучаются в школьной программе, отсюда возникает необходимость в дополнительных индивидуальных консультациях с учителем и самостоятельный поиск информации школьниками, которые следует начинать с начала учебного года. Кроме этого были проанализированы грамоты и дипломы обучающихся и учителей, полученные за участие в муниципальных и региональных конкурсах.

В целях создания структурного представления о влиянии олимпиады по ФК, нами было проведено анкетирование учителей.

Исследование показало, что все респонденты знают о существовании Всероссийской олимпиады школьников (далее ВсОШ), но только у 83% учителей обучающиеся регулярно являются участниками олимпиадного

движения, 76% педагогов из которых сами предлагают своим обучающимся принять участие. Результаты представлены на рисунке 1 и рисунке 2.

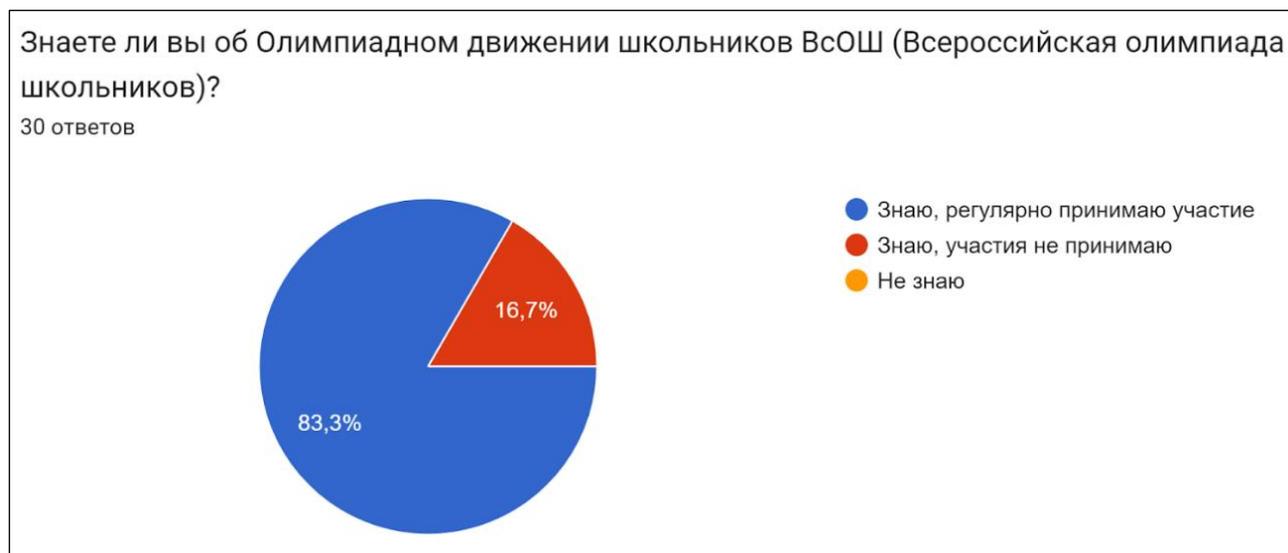


Рисунок 1 – Анализ ответов на вопрос «Знаете ли вы об Олимпиадном движении школьников ВсОШ?»

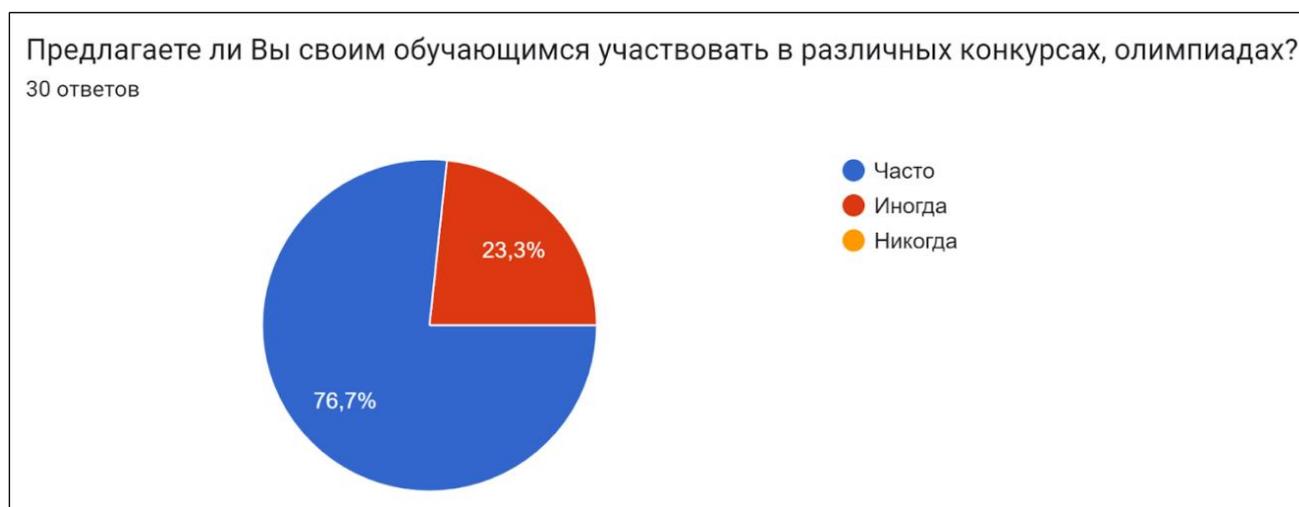


Рисунок 2 – Анализ ответов на вопрос «Предлагаете ли участвовать обучающимся в различных конкурсах, олимпиадах?»

Большее количество учителей, 80% готовят к олимпиаде обучающихся средней школы, 60% из всех опрошенных занимаются с детьми старшей школы и 16% с детьми начальной школы. Дети принимают участие на олимпиадах всех четырех уровней: школьный, муниципальный, региональный, всероссийский. Результаты представлены на рисунке 3 и рисунке 4.

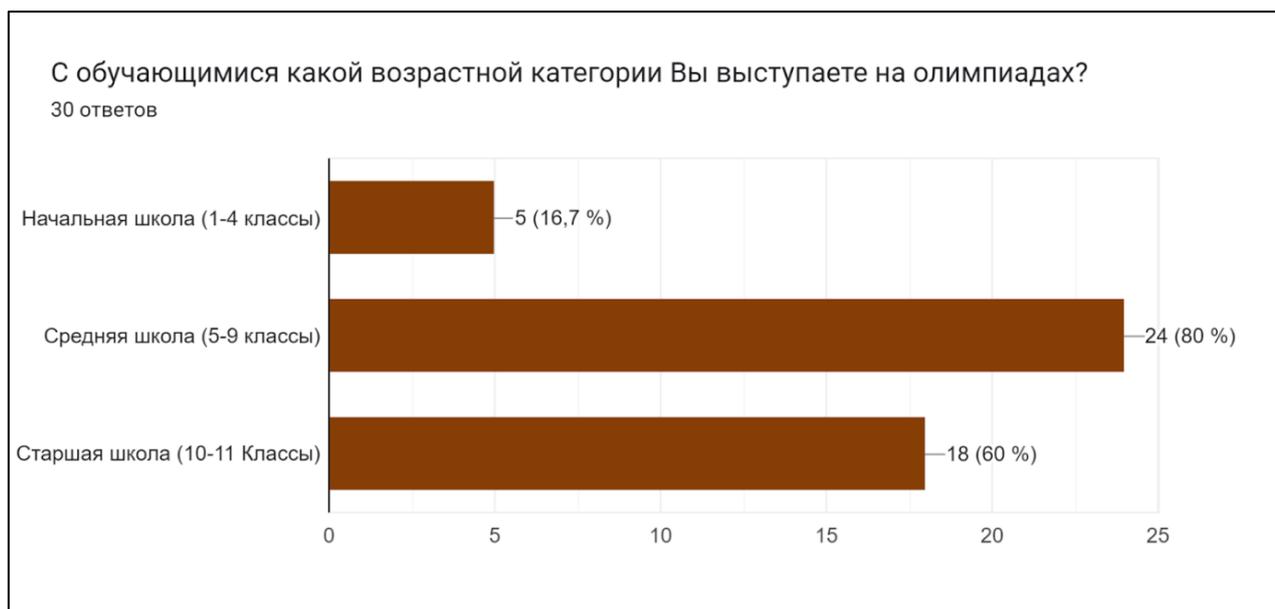


Рисунок 3 – Анализ ответов на вопрос «С какой возрастной группой обучающихся вы выступаете на Олимпиадах?»



Рисунок 4 – Анализ ответов на вопрос «На Олимпиадах какого уровня выступают ваши обучающиеся?»

Для подготовки обучающихся к выступлению на олимпиаде учителю необходимо проводить индивидуальные консультации по углубленному изучению материала. Более эффективными будут подготовки, которые начнутся с первых дней учебного года. Так же большое значение имеет разработка индивидуальной программы обучения, проведение мини-соревнований. Учителю важно уметь делать акцент на совершенствовании и развитии экспериментальных навыков обучающихся, умении применять знания в нестандартных ситуациях, самостоятельном моделировании своей поисковой деятельности при решении задач (рис. 5, рис. 6, рис. 7, рис. 8).

На вопрос «Какие мероприятия необходимы для подготовки школьников к олимпиаде?» 100% респондентов ответили, что дополнительные индивидуальные занятия, что еще раз доказывает, что углубленное изучение возможно только при учете индивидуальных особенностей обучающихся.

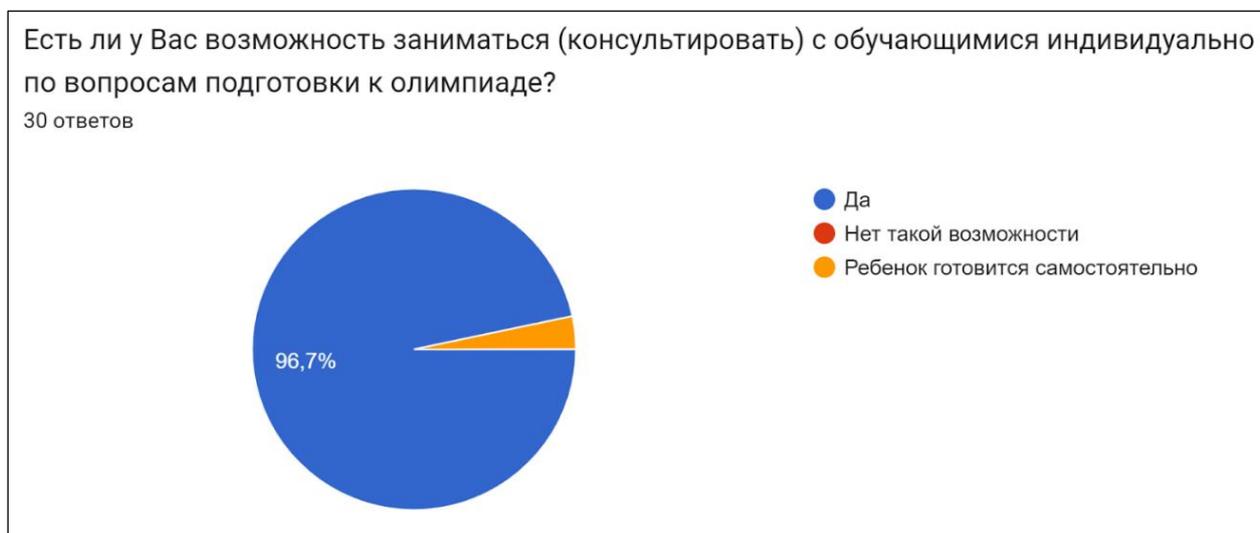


Рисунок 5 – Ответы на вопрос анкеты «Есть ли у вас возможность заниматься с обучающимися индивидуально по вопросам подготовки к олимпиаде?»

Отвечая на вопрос анкеты «Есть ли у вас возможность заниматься с обучающимися индивидуально по вопросам подготовки к олимпиаде?» респонденты в 96,7% подтвердили, что возможность индивидуальных консультаций есть, в основном реализуется она через внеурочные и факультативные занятия.

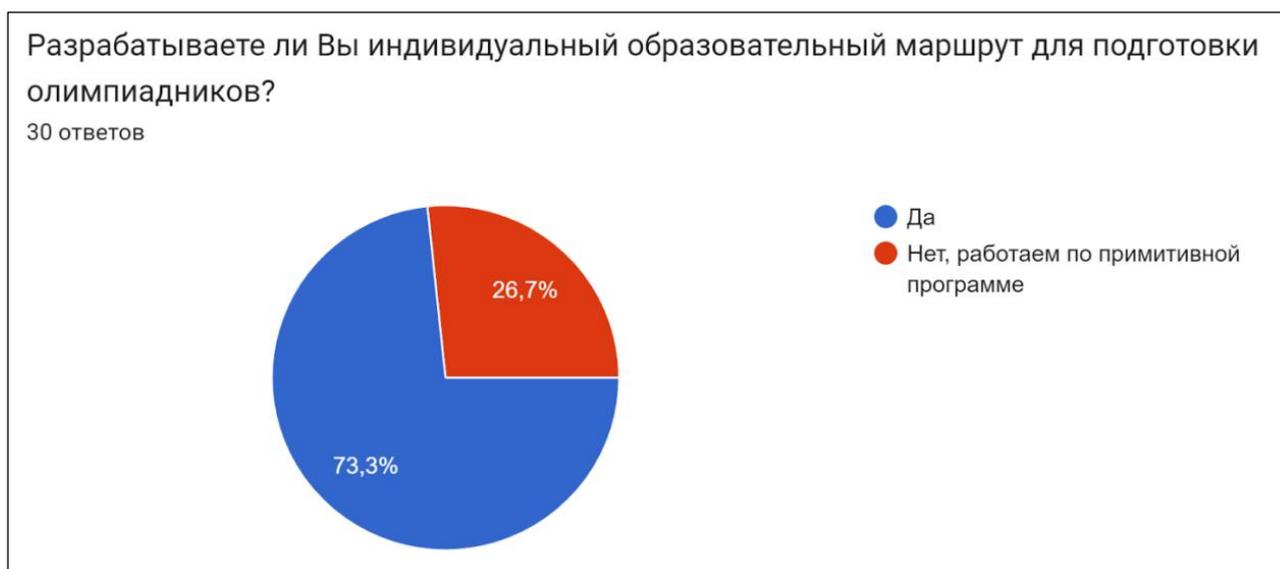


Рисунок 6 – Ответы на вопрос анкеты «Разрабатываете ли вы индивидуальный образовательный маршрут для подготовки олимпиадников?»

На следующий вопрос анкеты респонденты ответили, что 73,3% разрабатывают индивидуальный образовательный маршрут для подготовки к Олимпиадам, остальные 26,7% респондентов не разрабатывают индивидуальные маршруты подготовки и работают по примитивным программам без учета требований и возможностей обучающихся.

Вопросы, касающиеся содержания процесса подготовки к олимпиадным мероприятиям были наиболее обсуждаемыми, и респонденты указывали наиболее значимые, среди мероприятий лидирующие позиции заняло систематическая подготовка в течение года – 76,7%, затем мнения респондентов разделились, что показано на диаграмме (рис. 7).

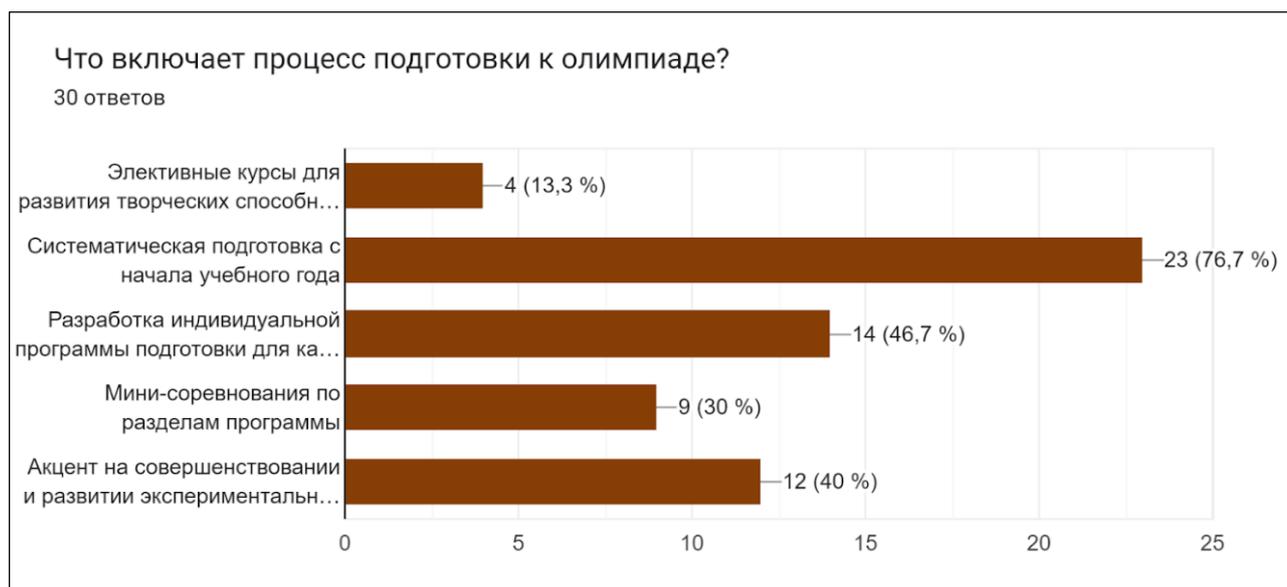


Рисунок 7 – Ответы на вопрос анкеты  
«Что включает в себя процесс подготовки к олимпиаде?»

Кроме этого, респонденты отметили, что необходима и выстроенная система воспитания, которая должна отвечать потребностям ребенка, не только развивать его потенциал, но и эмоционально подготавливать обучающегося к соревнованиям (рис. 8.). Немаловажным фактором является и привлечение родителей к участию в подготовке к олимпиадам, в связи с этим результаты ответов на вопрос анкеты показали, что 83,3% родителей обучающихся положительно относятся к тому, факту, что дети участвуют на таких мероприятиях, а вот 16,7% родителей – нейтрально.

Это еще раз доказывает, как важна эмоциональная и психологическая поддержка обучающимся не только со стороны учителя, но и со стороны родителей.

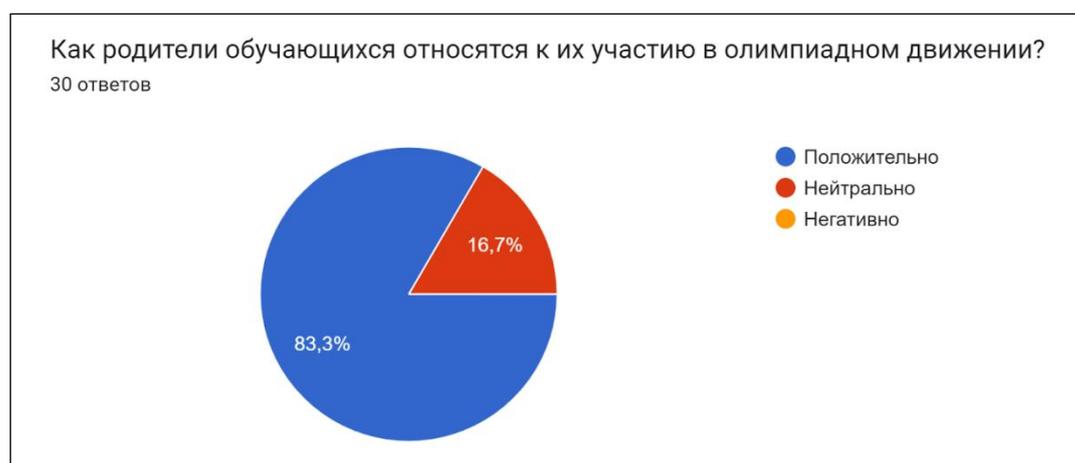


Рисунок 8 – Ответы на вопрос анкеты «Как родители обучающихся относятся к их участию в олимпиадном движении?»

Следующие вопросы касались психологической подготовки обучающихся, анализ результатов показал, что только 70% респондентов проводят психологические тренинги, беседы с обучающимися, а также и родителями с целью воспитания чувства здоровой амбициозности и стремления к победе, остальные не считают нужным или нет возможности проводить данные мероприятия, ввиду отсутствия педагога-психолога в образовательной организации.

Стать призером, тем более победителем, на ВсОШ способен не каждый обучающийся. Ребенок должен обладать не только физическими способностями, но и высоким уровнем самоорганизованности, работоспособности, саморегуляции. Высокий уровень потребности, креативность мышления, целеустремленность, инициативность помогают школьнику в подготовке к олимпиаде. Все это посылно одаренным детям, способности которых раскрываются посредством соревнований. Как считают респонденты 73,3 % из числа опрошенных соглашались с тем, что участники ВсОШ одаренные дети и в 23,3% что в некоторой степени, и только 3,4% не считают этих детей одаренными.

На вопрос анкеты «обучающихся с какими выдающимися способностями больше?» респонденты ответили следующим образом: 70% – физические способности, 26,7% – умственные способности, 3,3% – художественные способности.

Следующий блок вопросов в анкете касался сформированности личности обучающихся, участвующих в яолимпиадном движении. Так, 93,3% согласны с утверждением, что предметные олимпиады способствуют развитию целеустремленной, самостоятельной, творческой личности, остальные затрудняются с ответом.

На рисунке 9 показаны основные психологические характеристики, являющиеся наиболее значимыми для обучающегося, принимающего участие в олимпиадах.

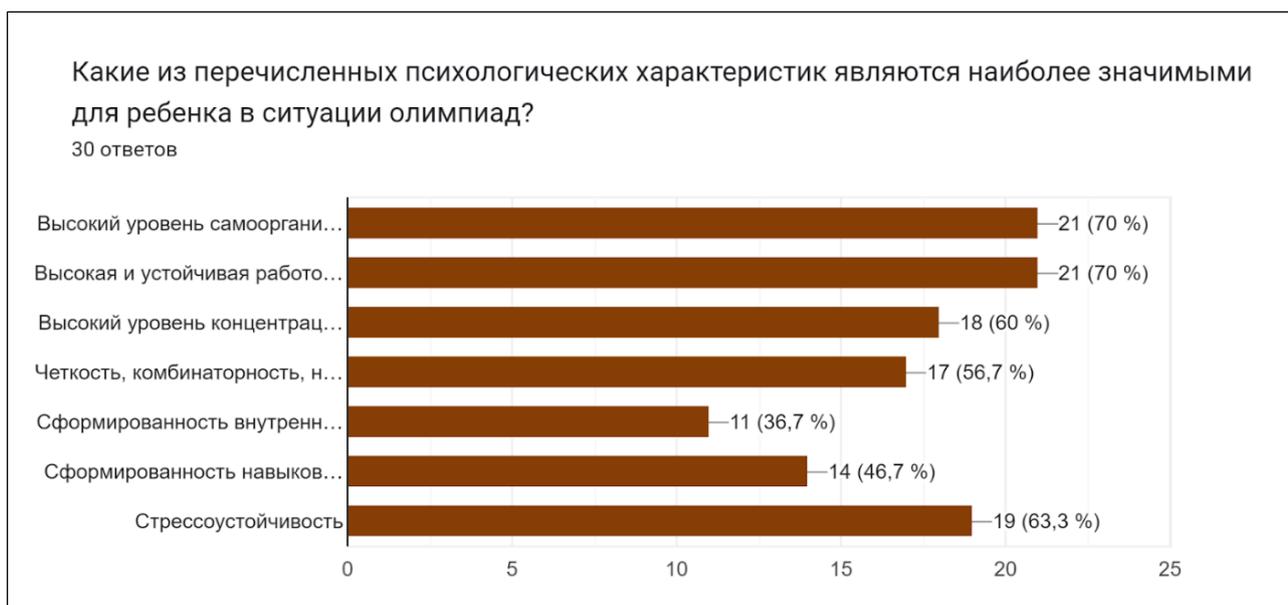


Рисунок 9 – Значимые психологические характеристики участника Олимпиад

Из диаграммы видно, что большинство респондентов считают, что наиболее значимыми являются сомоорганизованность, и высока и устойчивая работоспособность, затем следуют стрессоустойчивость и высокий уровень концентрации внимания, операционные навыки и сформированность внутренней мотивации.

Это означает, что при подготовке к Олимпиадам необходимо взаимодействие не только учителя, непосредственно участвующего в подготовке олимпиадник, но и активное взаимодействие с психологом, помогающим справиться с уровнем стресса и вернуть концентрацию внимание на выполнение задания, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Респонденты отмечают, что основными отличительными характеристиками одаренных детей является высокая познавательная потребность, целеустремленность и самодисциплина и самоорганизованность, креативное мышление (рис. 10).

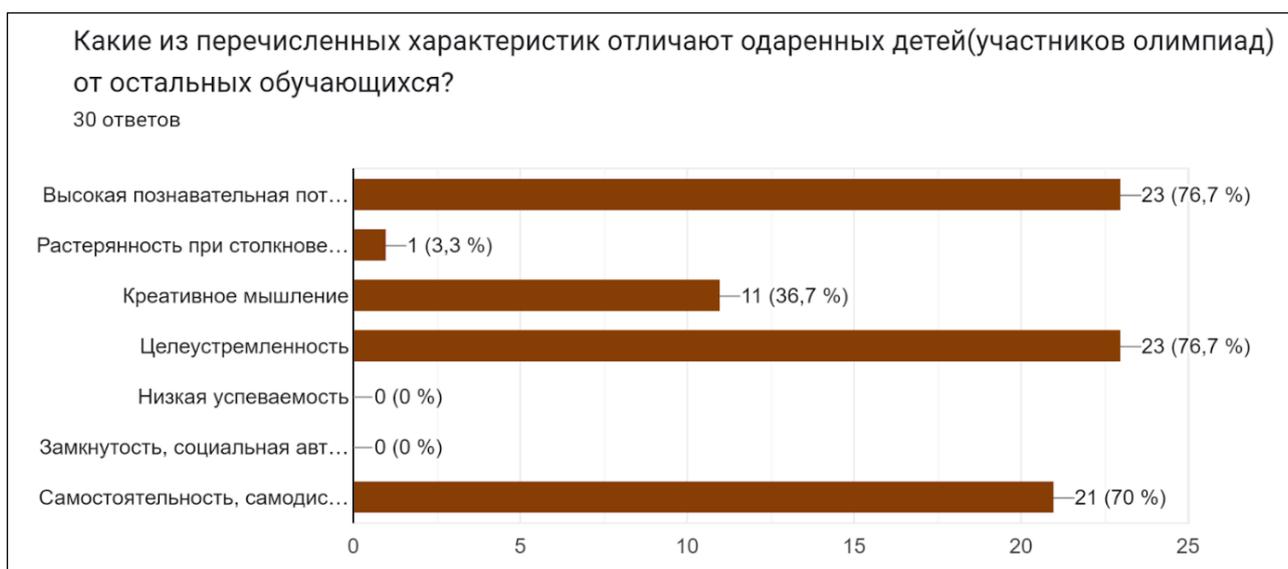


Рисунок 10 – Отличительные характеристики одаренных детей

Не стоит забывать про сложности и проблемы с которыми могут столкнуться педагоги и школьники при подготовке к олимпиаде по физической культуре. Анализируя результаты ответов, самыми распространёнными являются нехватка времени у педагога и обучающегося, отсутствие мотивации у школьников, отсутствие спортивного инвентаря и загруженность зала.

Так, на вопрос об оснащённости спортивным оборудованием и инвентарем для активных занятий спортом и достижений серьезных спортивных результатов, респонденты ответили, что только у 30% опрошенных у школы имеется современный спортивный комплекс, в котором можно заниматься и во внеурочное время, и при подготовке к олимпиаде, 66,7 % опрошенных отмечают, школьное оборудование устарело, не отвечает современным требованиям и не может быть использовано в полной мере, у оставшихся 3,3 % оборудования мало или полностью отсутствует.

Таким образом, подводя итог, можно констатировать, что кроме базового уровня подготовки, необходимо развивать в современной школе и программы по углубленному изучению предметов, что способствует увеличению количества обучающихся – участников олимпиадного движения. Для этого необходимо проведение диагностики, поддержки и развития одаренных детей, что является одной из ведущих задач современного образования. Выявление одаренного ребенка также является актуальной темой, требующей детальной проработки не только в условиях образовательных центров, но и в средней общеобразовательной школе. Одаренный ребенок требует особого подхода в организации образовательного процесса, они более творческие, инициативные, заинтересованные в достижении поставленной цели.

Чтобы образовательный процесс был эффективным для одаренных детей, он должен включать в себя следующие компоненты: выявление одаренных обучающихся, развитие их способностей на уроке и во внеурочное время, создание мотивации и заинтересованности ребенка в обучении, научить школьника учиться, создание благоприятных условий для воспитания всесторонне развитой личности.

### **Список литературы:**

1. Шадриков, В. Д. Способности и одаренность человека / В. Д. Шадриков. – Москва : «Институт психологии РАН», 2019. – 274 с. – Текст : непосредственный.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Йошкар-Ола : НИИ мониторинга качества образования, 2012. – 126 с.; 21 см.
3. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зизикова Светлана Ивановна ; Самарский государственный педагогический университет. – Самара, 2007. – 186 с. – Текст : непосредственный.

4. Логинова, Т. В. Повышение профессиональной компетенции педагогов и организация эффективной подготовки школьников к участию в олимпиадах и интеллектуальных соревнованиях. Эффективная подготовка школьников к олимпиадам и конкурсам / Т. В. Логинова. – Текст : электронный // nsportal.ru : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/matematika/library/2018/09/02/povyshenie-professionalnoy-kompetentsii-pedagogov-i> (дата обращения: 10.11.2022).

5. Рабочая концепция одаренности / Д. Б. Богоявленская, В. Д. Шадриков, Ю. Д. Бабаева [и др.]. – 2-е изд. – Москва : ООО «Издательство МАГИСТР», 2003. – 94 с. – Текст : непосредственный.

6. Калимуллина, О.А., Амплеева, В.В., Зизикова, С.И. Творческая самореализация личности современных студентов в условиях трансформации ценностно-смысловых установок / О.А. Калимуллина, В.В.Амплеева, С.И. Зизикова. Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 4. С. 124-127.

УДК 796.015.3

## ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

**Мулюков И.И.**

студент 9282 гр.

Научный руководитель – к.э.н., доцент

**Джумаева Р.А.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается положительное влияние систематических занятий футболом на физическую форму и здоровье школьников. В статье показаны положительные моменты в развитии физического здоровья школьников, занимающихся футболом.

**Ключевые слова:** здоровье школьников, занятия футболом, систематические занятия, влияние на здоровье.

## IMPACT OF SYSTEMATIC FOOTBALL ACTIVITIES ON THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Mulyukov I.I.

student 9282 gr.

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

R.A. Dzhumaeva

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article examines the positive impact of systematic football activities on the fitness and health of schoolchildren. The article shows the positive aspects in the development of the physical health of schoolchildren involved in football.

**Keywords:** health of schoolchildren, football classes, systematic classes, impact on health.

**Актуальность исследования.** Специалисты в области физического развития детей подростков отмечают тот факт, что школьники подвержены гиподинамии и высокой склонностью к различным заболеваниям. Это объясняется тем, что большую часть своего времени они проводят в школе сидя за партой и дома за компьютером, готовясь к занятиям или играя в компьютерные игры, а также школьники очень много времени проводят за телефоном, мало находятся на свежем воздухе, не гуляют в парках. Все это

приводит к тому, что школьники в течение дня не получают достаточной физической нагрузки, что в конечном итоге все чаще и чаще приводит к серьезным заболеваниям.

Целью нашего исследования является изучение влияния занятий футболом на систематической основе на здоровье школьников.

В процессе исследования была использована следующая логика:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Чтение и обобщение научно-методической литературы;
3. Консультации с тренером по футболу;
4. Формулировка выводов.

Бесспорным является тот факт, что проблема сохранения и укрепления здоровья не может оставить в стороне взрослых, как родителей, так и педагогов. Более того, данная проблема остается быть актуальной на протяжении всей жизни человека. Каждый человек мечтает не растратить здоровье на длинном жизненном пути. Но далеко не всем это удается. Каждый год в научной среде появляются публикации о новых заболеваниях, которые угрожают здоровью и жизни человека. Не обходят болезни и детей.

Так что же делать? Ответ очевиден, надо заниматься спортом! Люди, ведущие активный образ жизни, реже подвергаются заболеваниям [1].

Футбол является одной из самых массовых и популярных игр не только в нашей стране, но и во всём мире. Интерес к игре вырос в том числе и в связи с увеличением внимания населения к собственному здоровью. На данном этапе правительство России принимает активное участие по укреплению и сохранению здоровья своих граждан: принят закон о запрете курения, выпускаются газеты, журналы, телевизионные и радиопередачи на тему здоровья. Но необходимо понимать, что важна регулярная забота о себе, о своем питании, физической форме и только системный подход к данному вопросу. Позволит, на наш взгляд, сохранить качество жизни и здоровье [2].

В процессе исследования были выявлены положительные моменты занятия футболом среди школьников, оказывающих благотворное влияние на их физическое развитие и здоровье.

Футбол – это спортивная игра, целью которой является забивание мяча в ворота соперника, используя индивидуальное ведение и передачу мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела – кроме рук [3]. Существует множество разновидностей футбола, приведём некоторые из них: большой футбол, мини-футбол (футзал), фристайл, пляжный футбол и др.

Исследуя влияние занятий футболом на здоровье школьников, на наш взгляд, необходимо раскрыть понятие «здоровый образ жизни» и его ключевые составляющие.

Важную роль в процессе формирования здорового образа жизни любого человека и спортсменов в том числе, играет распорядок дня. Режим каждого человека должен предусматривать время для работы, приема пищи, сна и отдыха, что определяется как оптимальный режим труда и отдыха.

При верном выбранном режиме труда и отдыха вырабатывается определённый и необходимый ритм функционирования организма, что создает

хорошие условия для гармоничной работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья и повышению физической подготовленности.

Другим не менее важным компонентом здорового образа жизни является устранение от дурных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, во много раз сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения [4].

Каждый человек, занимающийся спортом, в нашем случае – футболом, должен понимать значимость физических упражнений для своего организма.

Систематическое выполнение физических упражнений – способ достижения гармонии человека. Проведенное исследование показало, что школьники, систематически занимающиеся футболом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются футболом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше.

Несмотря на то, что футболисты часто получают травмы ног, научно доказано, что постоянные занятия футболом укрепляют костные мышцы, а также повышают скорость восстановления костей.

Так же у школьников, которые занимаются футболом отмечается положительная динамика в работе сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, значительное снижение общего холестерина в крови, что отражается на уменьшении процесса образования бляшек в сосудах головного мозга.

Установлено, что школьники, регулярно занимающиеся футболом, лучше адаптируются к различной физической и умственной нагрузке, вследствие чего их практически не беспокоят головные боли, перепады давления, боли в области сердца. Так же стоит сказать, что занятия футболом приводят к отказу от вредных привычек, что так же способствует улучшению качества здоровья в целом. Следует так же отметить, что тренер, который занимается футбольными тренировками со школьниками, должен иметь профессиональное как педагогическое, так и спортивное образование, опыт для того, чтобы правильно разработать нужный курс упражнений на каждый день, чтобы не навредить растущему, формирующемуся организму [5].

Таким образом, футбол является не только средством развития физических качеств, но и способствует улучшению соматического состояния человека, его физической подготовленности и работоспособности. Можно сделать выводы, что футбол способствует:

1. Увеличению мышечной силы, скорости реакции;
2. Улучшению прочности и скорости регенерации костей;
3. Положительной динамике в работе сердечно-сосудистой системы, и со стороны органов дыхания;
4. Улучшение работы нервной системы;
5. Нормализации цикла сна.
6. Отказу от вредных привычек для улучшения своих спортивных показателей и состояния здоровья в целом;
7. Снижению заболеваемости ОРВИ.

Поэтому, как показывает практика и личный опыт автора, занятия футболом на систематической основе способствуют укреплению здоровья школьников и повышают качество их жизни.

### **Список литературы:**

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244с.

2. Джумаева Р.А. Роль и значение дополнительного профессионального образования в формировании открытого образовательного пространства / Р.А. Джумаева. Кадровое обеспечение инновационных процессов в экономике и образовании России.- IX Всерос. конференция и Всерос. Форум по дополнительному образованию.- Казань: Центр инновационных технологий, 2008.-556с.

3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. – Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 28с.

4. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. – Москва : Terra-Спорт, 2012. – 144 с.

5. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 845 с.

УДК 373.2

## КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

**Мухамадуллина А.Ф.**

студент 9282 гр.

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В ходе изучения литературных источников мы пришли к выводу, что вовлечение детей к сдаче комплекса ГТО положительно влияет на патриотическое воспитание у дошкольников, что создаст формирование ценностных ориентаций, повышение интереса к занятиям физической культуре, общению со сверстниками, взаимопониманию и сопереживанию.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, патриотическое воспитание, дошкольное образование.

## GTO COMPLEX AS A FACTOR IN PATRIOTIC EDUCATION AMONG PRESCHOOLERS

Mukhamadullina A.F.

student 9282 gr.

Supervisor – Cand. ped. sciences, associate professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** In the course of studying literary sources, we came to the conclusion that the TRP complex has a positive effect on patriotic education among preschoolers, which will create an increase in interest in physical education, self-control of the child, communication with peers, mutual understanding and empathy for them.

**Keywords:** GTO complex, patriotic education, preschool education.

**Актуальность исследования.** Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании будущей личности ребенка. В это время происходит познание окружающего мира, овладение разными видами деятельности. Цель ФГОС дошкольного образования в области «Физическое воспитание» нацелена на формирование социокультурной среды, направленной на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья. Именно поэтому

воспитателям и педагогам в дошкольном учреждении важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

О.М. Зинковская и Е.В. Шопоняк считают, что «образование начинается с рождения, и здесь самое главное – не пропустить время, найти достойные методы, создать благоприятные условия для образования, а именно индивидуальности. В период раннего детства формируются те чувства, черты характера, которые могут связать ребенка со своим народом, своей страной и в значительной степени определить образ жизни. Корни этого влияния находятся в языке его народа, в его песнях, играх, игрушках, впечатлениях от повседневной жизни, обычаях, работе людей, среди которых живет ребенок» [1].

Исходя из актуальности темы была сформирована гипотеза исследования, которая предполагает, что патриотическое воспитание у детей дошкольного возраста будет более эффективным, если использовать комплекс ГТО.

Целью исследования являлось – определить влияние комплекса ГТО на патриотическое воспитание детей дошкольного возраста.

Для проверки гипотезы и с целью определения эффективности комплекса ГТО как фактора патриотического воспитания у дошкольников, проводились методы эмпирического исследования в несколько этапов.

Опыт проводился на базе МАДОУ «Детский сад № 131 комбинированного вида» Приволжского района г.Казани «Стрекоза». В исследовании принимали участие 27 детей подготовительной к школе групп № 1.

На первом этапе была проведена педагогическая диагностика исходного уровня мотивации воспитанников.

Были использованы следующие методы:

- Беседа
- Оценка уровня двигательной активности:
  1. Бег (30 м);
  2. Прыжок в длину с места;
  3. Бросок мешочка с песком правой и левой рукой на дальность;
  4. Гибкость;
  5. Отжимание.

На втором этапе проводились изучение и анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, формирование последовательной структуры мероприятий. Нами были учтены все знания, навыки и умения воспитанников подготовительной к школе групп.

На третьем этапе была проведена организованная образовательная деятельность (ООД) на тему «Путешествие по стране ГТО». Цель – ознакомление детей с данным комплексом и формирование понимания, что комплекс ГТО объединяет людей, живущих в одной стране.

Совместной деятельностью с детьми были:

– Тематическо-ознакомительное занятие: показ презентации, просмотр фильма, чтение литературных произведений.

– Тематическое физкультурное занятие.

Самостоятельной деятельностью детей было:

- Изготовление личных эмблем для сдачи норм ГТО.
- Физическая подготовка к сдаче нормативов.

Работа детей с родителями:

- Повторение материала.

На четвертом итоговом этапе проводилось педагогическое тестирование нормативов комплекса ГТО у детей подготовительной к школе группы № 1, целью которого было не получение данных о физической подготовленности воспитанников, а приобщение их к физической культуре, к воспитанию волевых качеств, соревновательному духу, нравственно-патриотических чувств, а также взаимодействию друг с другом. В качестве нормативов использовались следующие упражнения: метание теннисного мяча (6 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя, бег (30 м), прыжки в длину с места.

Анализируя результаты исследования, можно отметить, что интерес у детей появляется от подачи информации и от участников процесса, т.е. материал должен соответствовать нормам восприятия возраста ребенка и иметь структуру коммуникации педагог-ребенок-родитель. Для достижения наивысших результатов воспитанники проявили целеустремленность и активность, а также четко выполняли поставленные педагогом задачи, значит, информация им была доступна и понятна. Можно сделать вывод, что в дошкольном возрасте двигательная деятельность развивает не только физические качества, но и формирует опыт патриотического поведения, прививает чувство собственного достоинства.

Комплексная целенаправленная работа педагогов детского сада позволяет воспитанникам реализовать свой потенциал на более высоком уровне. Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора [2].

### **Список литературы:**

1. Зиньковская, О. М. Нравственно-патриотическое воспитание дошкольников посредством устного народного творчества / О. М. Зинькова, Е. В. Шопоняк. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – №17. – С. 479-480.
2. Берестова, Ю. Ю. ГТО в детском саду, навстречу здоровью / Ю. Ю. Берестова, О. Ю. Сердюкова. – Текст : непосредственный / Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». – 2019. – С. 39-40.
3. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01/ С.И. Зизикова. Самара, 2007. – 186 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796

## **ВНЕУЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ**

**Набиуллин Р.Р.**

к.б.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Набиуллин Р.Р.**

учитель по физической культуре

Арская средняя общеобразовательная школа №6

Арского муниципального района Республики Татарстан

Арск, Россия

**Филиппов И.В.**

ст. преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Организация комбинированных мероприятий с элементами спортивного туризма и ориентирования способствует школьникам в рамках одного мероприятия проверить свои навыки в разных направлениях. Такой формат проведения мероприятий позволяет выявить слабые стороны каждого ученика и в дальнейшем их развить. Использование средств спортивного туризма и ориентирования во внеучебное время способствует разностороннему развитию личности в целом.

**Ключевые слова:** школьный туризм, спортивное ориентирование, физические качества, школьные состязания.

## **EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN SPORTS TOURISM AND ORIENTEERING IN SCHOOL CONDITIONS**

**Nabiullin R.R.**

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Nabiullin R.R.**

physical education teacher

Arsk secondary school No. 6

of the Arsk municipal district of the Republic of Tatarstan

Arsk, Russia

**Filippov I.V.**

Senior Lecturer

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,

Kazan, Russia

**Annotation.** The organization of combined events with elements of sports tourism and orienteering helps schoolchildren to test their skills in different directions within the framework of one event. This format of events allows you to identify the weaknesses of each student and further develop them. The use of means of sports tourism and orientation during extracurricular time contributes to the versatile development of the personality as a whole.

**Keywords:** school tourism, orienteering, physical qualities, school competitions.

**Актуальность.** С каждым годом в системе образования актуализируется процесс организации учебного процесса школьников исходя из образовательных процессов. Особое внимание уделяется внеучебным мероприятиям, патриотическим темам и неординарным видам физкультурно-спортивной деятельности. Спортивный туризм является именно тем видом спортивной деятельности, который способствует формированию практических навыков у занимающихся с учетом современных условий и социального статуса. Комбинированные состязания с элементами спортивного туризма и ориентирования в условиях школы направлены к выявлению занимающихся с разными интересами в области спортивного, рекреационного и оздоровительного туризма во внеучебное время.

**Цель исследования:** изучение особенности организации внеучебных занятий по спортивному туризму и ориентированию в условиях школы.

**Задачи исследования:**

1. Изучить потенциал современных образовательных потребностей в условиях школы.
2. Разработать трехлетний план подготовки и проведения мероприятий с элементами спортивного туризма и ориентирования для школьников в условиях школы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация дополнительных занятий по туризму в школах заключается в повышении уровня двигательной активности учащихся, а также в приобретении новых умений и навыков. При этом, необходимо учитывать принцип разностороннего развития личности школьника. Состязания, а также, массовые мероприятия по туризму в школе проводятся в целях улучшения физического состояния обучающихся, укрепления их здоровья, развития туристских навыков. С другой же стороны, это школа подготовки к различным походам и средство пропаганды туризма. Такие мероприятия разделяются на три вида: туристские навыки; туристская техника и ориентирование на местности.

Исходя из личного опыта в системе дополнительного образования детей и взрослых, подготовка обучающихся и форма организации состязательных мероприятий зависят от нескольких факторов. К ним относятся наличия квалифицированного педагога, контингент занимающихся, условия для организации мероприятий, материально-техническая база и учебно-методический материал.

Мы считаем, что внеучебные занятия с нестандартными образовательными потребностями занимающихся должны быть организованы систематически с

охватом нескольких учебных годов. С учетом опыта организации мероприятий подобного рода и потребности в дополнительной подготовке обучающихся в современных условиях школы, нами разработан трехлетний план внеучебных мероприятий по спортивному туризму и ориентированию в условиях школы.

Первый год. Организация мероприятия «Кросс-поход». При составлении плана данного мероприятия рассматриваются следующие темы: основы доврачебной помощи, специальные задания на туристических слетах, туристский быт, элементы спортивного ориентирования. Мероприятие представляет собой кросс-поход с элементами спортивного туризма и ориентирования на территории школы. Ученикам предоставляется карта местности и отмеченные на нем контрольные пункты (КП). Задача детей заключается в последовательном прохождении дистанции от первого КП до последнего. Также, на каждом КП необходимо выполнить определенное туристское задание. Данное мероприятие проводится в формате событийного туризма.

Второй год. Проводятся плановые дополнительные внеучебные занятия по туризму в течение учебного года. После реализации данного плана проводится сдача нормативов в формате прохождения отдельных этапов с фиксацией результатов выполнения заданий в рамках туристско-спортивного мероприятия «Туристские этапы». Занимающимся можно предложить набор выполнения разных туристских заданий. Например, переправа по параллельным перилам, переправа по бревне, вязка узлов, сборка рюкзака, преодоление оврага вертикальным маятником. Все результаты фиксируются для дальнейшего анализа эффективности плана внеучебной работы.

Третий год. Планируется подготовка и проведение основного мероприятия по спортивному туризму – «Дистанция» в формате комбинированного состязания с элементами спортивного туризма и ориентирования. Классическая дистанция в спортивном туризме состоит из четырех этапов. По нашему плану мы предлагаем следующие этапы: вязка узлов, ориентирование на местности «лабиринт», переправа по бревну способом горизонтальный маятник, переправа по параллельным перилам. При составлении плана необходимо учесть последовательность этапов. Они должны быть составлены по принципу «от легкого к сложному». Первые этапы содержат элементы, в которых задействована мелкая моторика и координация. Последние этапы требуют проявления необходимых силовых качеств.

### **Выводы**

1. Состязания с элементами спортивного туризма и спортивного ориентирования в условиях школы необходимо проводить по упрощенным правилам с использованием разных форм дистанций.

2. Нами разработан трехлетний план подготовки и проведения внеучебных мероприятий по спортивному туризму и ориентированию с использованием следующих форм дистанций: кросс-поход с элементами спортивного туризма, индивидуальные выполнения отдельных этапов с фиксацией результатов выполнения заданий и комбинированные состязания с элементами спортивного туризма и ориентирования.

УДК 378

## ПЛЮСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА

**Набоких А.А.**

студент магистрант 22281м гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье исследуется роль искусственного интеллекта (ИИ) студентов спортивного вуза на примере Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма. Последние несколько лет ИИ стал очень распространённым в спортивной сфере. Мы подходим к теме с двух точек зрения: во-первых, мы предоставляем основанный на литературе обзор понятий ИИ, помимо спорта; во-вторых, мы обнаруживаем нынешний статус использования ИИ в спортивном образовательном учреждении. Поэтому, в дополнение к очередному обзору литературы, мы провели анонимную анкету у студентов.

**Ключевые слова:** искусственный интеллект, студенты, спортивный вуз, спорт, инновации.

## ADVANTAGES OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A SPORTS UNIVERSITY

Nabokih A.A.

student master's student 22281m gr.

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** This article explores the role of artificial intelligence (AI) students of a sports university using the example of the Volga Region State University of Physical Culture of Sports and Tourism. Over the past few years, AI has become very common in the sports field. We approach the topic from two perspectives: first, we provide a literature-based overview of AI concepts beyond sport; second, we discover the current status of AI use in a sports educational institution. Therefore, in addition to another literature review, we conducted an anonymous questionnaire with students.

**Keywords:** artificial intelligence, students, sports university, sports, innovation.

**Введение.** Наверняка у всех возникал вопрос: что такое искусственный интеллект? Что сможет решить искусственный интеллект через пять или сто лет жизни? Существует много вопросов вокруг ИИ. Однако есть уже устоявшиеся понятия, что же такое «искусственный интеллект».

Термин можно разделить на два понятия:

1) Искусственный-это то, что не является реальным, и что является своего рода подделкой, потому что оно смоделировано. В пример приведём искусственную траву. Искусственная трава не является настоящей, она не пахнет свежестью росы, а так же всегда зеленая. Искусственная трава часто используется для занятий спортом, потому что она более устойчива и поэтому может использоваться дольше, чем настоящая трава. За ней также легче ухаживать, чем за настоящей травой. Это означает, что многие вещи можно заменить на искусственные и на это есть свои причины.

2) Интеллект – это далеко не простое определение. К интеллекту относится: логика, обучение, самосознание, планирование, творчество и так далее. Мы называем нас, людей, разумными, потому что мы все делаем эти упомянутые вещи. Мы воспринимаем окружающую среду, учимся на ней и предпринимаем действия, основанные на том, что мы обнаружили [1].

Если мы говорим об ИИ, мы имеем в виду подобласть информационных технологий. Искусственный интеллект управляется машинами, компьютерами и в основном программным обеспечением.

История искусственного интеллекта началась уже в двадцатом веке 90-ых годов.

История Алана Тьюринга, зашифровавшего кодом загадки, которые использовались в Германии для общения. Он представил свою идею в модели машины Тьюринга, которая сегодня до сих пор является популярным термином в информатике. Машина Тьюринга–это абстрактная машина, которая может, несмотря на простоту модели, построить логику любого алгоритма. Данная машина Тьюринга была придумана и выпущена в 1936 году и имела название «а-машиной» (автоматическая машина) [2].

Искусственный интеллект сыграл огромную роль в спортивной индустрии. Это сыграло значительную роль в обеспечении того, чтобы сектор эволюционировал от традиций к более современным методам [3].

Концепция ИИ позитивно меняет спорт и поднимает его на неслыханный уровень успеха. Хотя факты подтверждают, что измерения и количественные исследования уже довольно давно занимают центральное место в спорте, искусственный интеллект существенно влияет на то, как игры планируются, проводятся и привлекают толпу. ИИ широко распространяется на бокс, футбол, хоккей, волейбол и другие виды спортивной деятельности [4, 5].

Кроме того, бизнес, связанный со спортом, быстро растет благодаря высокой осведомленности, созданной с помощью этой технологии. Опять же, будущее будет более уверенным из-за изменений в инновациях. Поэтому спортивным компаниям рекомендуется постоянно обновляться.

Наставники, тренеры и игроки ищут более глубокие знания, чтобы вывести свою игру на следующий уровень, судьи и официальные лица ожидают помощи

в выборе привилегий за считанные минуты, а болельщики требуют более индивидуальных встреч и более заметной доступности. Достижения компьютерного интеллекта быстро развиваются и становятся все более важными для способности доминировать в матчах, улучшать наставников и игроков, справляться со своими задачами, а также расти, обслуживать и удерживать своих болельщиков. Замена судей автоматизированным ИИ явно возможна и все чаще применяется в различных видах спорта, потому что она более точна и эффективна, но разве это то, чего хотят болельщики?

Существуют множество примеров, которые широко используются в этой сфере:

- Чат-боты. Это приложение, которое используется для ответа на вопросы болельщика. Он ищет историю всех игр и историю спорта в целом;
- Компьютерные визуальные приложения;
- СМИ. Технология искусственного интеллекта привела нас к тому времени, когда роботы контролируют освещение спортивных событий в новостях. Использование технологий позволяет легко интерпретировать игры и передавать их в медиа-центры, не обязательно отправляясь туда с камерами.
- Спортивная форма может быть оснащена датчиков Bluetooth. Эти функции позволяют легко отслеживать спортсмена.

В будущем приложения искусственного интеллекта, которые будут использоваться, положительно улучшат процессы в этой отрасли. Исследование проведено на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Выборку составили 27 студентов магистрантов в возрасте от 21-22 лет, обучающихся в группах направления Педагогическое образование.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. Исследование показывает, что большая часть студентов, а это 66,7%, знают понятие «искусственный интеллект», 29,6% респондентов думают, что ИИ – это машина, созданная человеком, и в принципе они не ошибаются. Оставшаяся часть студентов затруднялись в ответе.

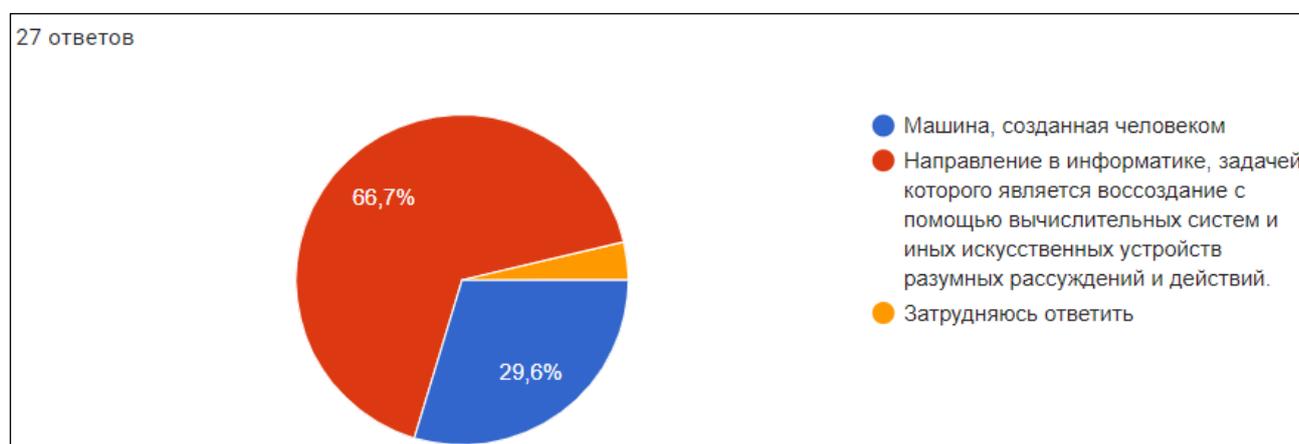


Рисунок 1 – Определение понятия «искусственный интеллект».

2. Более 77 % респондентов считают, что ИИ станет умнее человека, но есть студенты, которые утверждают обратное.

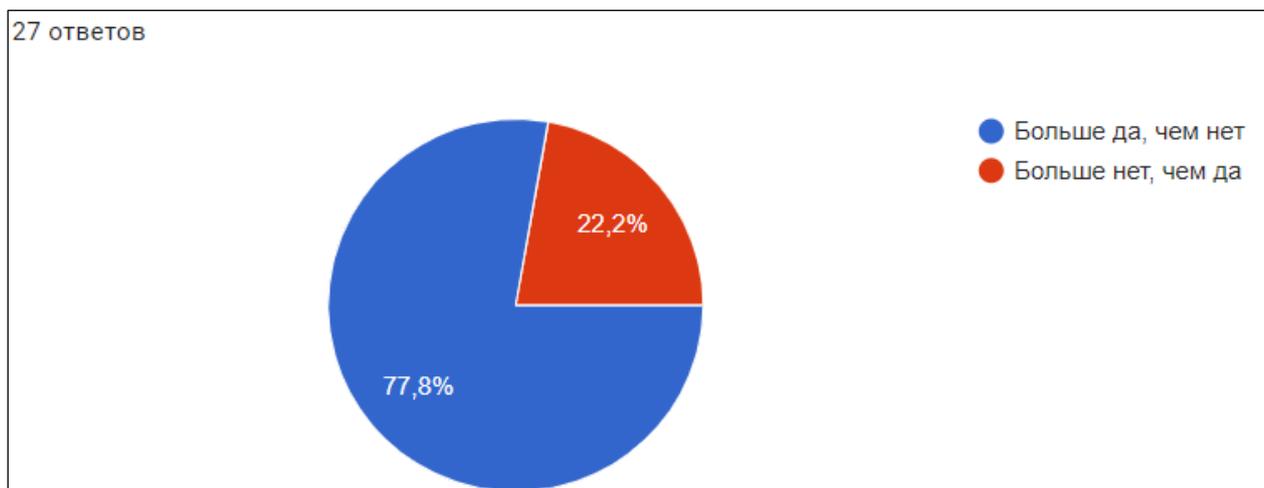


Рисунок 2 – Анализ ответов на вопрос «Станет ли Искусственный интеллект умнее человека?».

3. Почти на 82% респондентов ИИ влияет положительно, и лишь 11% считают, что ИИ оказывает отрицательное влияние.

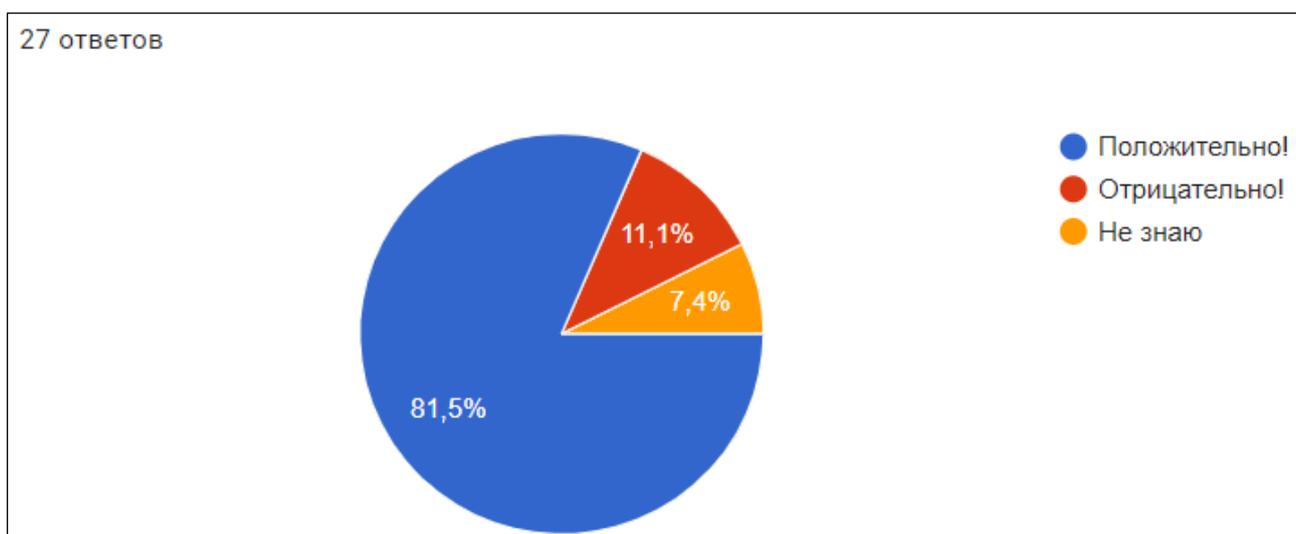


Рисунок 3 – Анализ ответов на вопрос «Какое влияние оказывает искусственный интеллект?»

4. Респонденты в количестве 27 приводят разные примеры искусственного интеллекта в спортивной среде, например: прямая трансляция матча, оценивание потенциала спортсмена, взаимодействие с болельщиками и т.д.

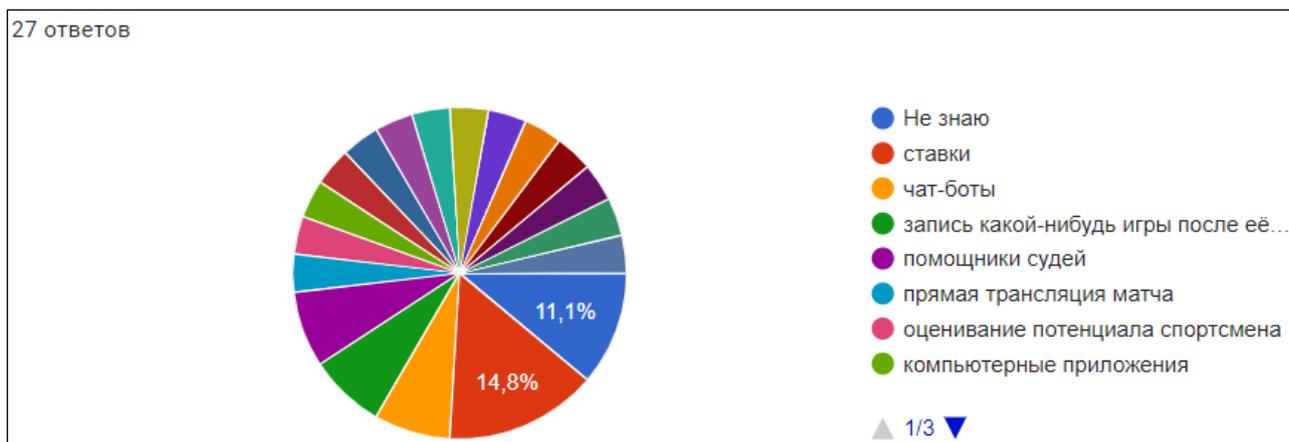


Рисунок 4 – Примеры искусственного интеллекта

**Выводы.** Искусственный интеллект (ИИ) революционизирует спорт и поднимает его на совершенно новый уровень. Нет никаких сомнений в том, что ИИ будет продолжать трансформировать спорт, и способы, которыми мы играем, смотрим и анализируем спорт, будут инновационными и неожиданными. Маловероятно, что ИИ полностью заменит тренеров и экспертов-людей, но нет никаких сомнений в том, что использование ИИ предоставит тренерам и игрокам большое преимущество.

#### Список литературы:

1. Демкин, В. И. Искусственный интеллект в робототехнике / В. И. Демкин, Д. К. Луков // Вестник современных исследований. – 2018. – № 6.3 (21). – С. 456-458.
2. Тьюринг А. Может ли машина мыслить; Ленанд, Едиториал УРСС – М., 2016. – 128 с.
3. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования//Теория и практика физической культуры.- 1998, №3, с. 52-55.
4. Зизикова, С.И. Методика обучения и воспитания физической культуре: Учебно-методическое пособие / С.И. Зизикова – Казань: ООО «Олитех», 2019.- 124с.- ISBN 978-5-6042440-7-4. – Текст : непосредственный.
5. Зизикова, С.И. Особенности организации педагогического взаимодействия в цифровой образовательной среде / Зизикова С.И. – Текст : непосредственный / Сб. науч. трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Влияние пандемии и ценностей цифрового трансгуманизма на перспективы развития сферы услуг». – Казань, 2022. – С. 182-185.

УДК 796.015.84

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Наговицын Р.С.**

д.п.н., доцент

Глазовский государственный  
педагогический институт им. В.Г. Короленко

Глазов, Россия

Чайковская государственная академия

физической культуры и спорта

Чайковский, Россия

**Аннотация.** Целью исследования было разработать интеллектуальную программу прогнозирования соревновательной успешности юных спортсменов на основе машинного обучения. Для исследования осуществлены сбор и обработка индивидуальных данных юных спортсменов (n=43). В результате обработки данных с помощью использования алгоритмов машинного обучения были определены две категории прогнозирования: спортсмены, выполнившие спортивное звание и не достигшие этого уровня.

**Ключевые слова:** интеллектуальная программа, спортсмены, прогнозирование, машинное обучение.

## INTELLIGENT PROGRAM FOR FORECASTING THE COMPETITIVE SUCCESS OF YOUNG ATHLETES ON THE BASIS OF MACHINE LEARNING

Nagovitsyn R.S.

Glazov State Pedagogical Institute

Glazov, Russia

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports

Tchaikovsky, Russia

**Abstract.** The aim of the study was to develop an intelligent program for predicting the competitive success of young athletes based on machine learning. For the study, the collection and processing of individual data of young athletes (n=43) was carried out. As a result of data processing using machine learning algorithms, two categories of prediction were identified: athletes who completed the sports title and did not reach this level.

**Keywords:** intellectual program, athletes, forecasting, machine learning.

**Актуальность исследования.** Предварительный теоретический анализ существующих возможностей использования искусственного интеллекта для улучшения качества спортивной деятельности молодежи показывает [1, 2], что

на сегодняшний день существует особая потребность и необходимость в проведении экспериментальных исследований в этом направлении [3-5]. В связи с этим, в исследовании была поставлена **цель исследования**: разработать интеллектуальную программу прогнозирования соревновательной успешности юных спортсменов на основе машинного обучения.

**Методы исследования.** На начальном этапе исследования (ноябрь 2021 года) осуществлены сбор и обработка индивидуальных данных спортсменов (n=43), занимающихся различными видами спорта или уже закончивших спортивную карьеру. Для сбора информации был реализован анализ архивных данных спортсменов из детско-юношеских спортивных школ г. Чайковский (Пермский край) и г. Глазов (Удмуртская Республика). Для исследования были собраны данные у спортсменов во временной период, когда они только начинали спортивную карьеру и были лишь юными спортсменами. В экспериментальную выборку вошли спортсмены, на сегодняшний день имеющие разряд Кандидат в Мастера спорта России или звание Мастера спорта России (n=19), спортсмены спортивных и юношеских разрядов (n=24).

На заключительном этапе исследования (декабрь 2021 года) была реализована разработка интеллектуальной программы прогнозирования соревновательной успешности юных спортсменов на основе машинного обучения с помощью аналитической системы Orange.

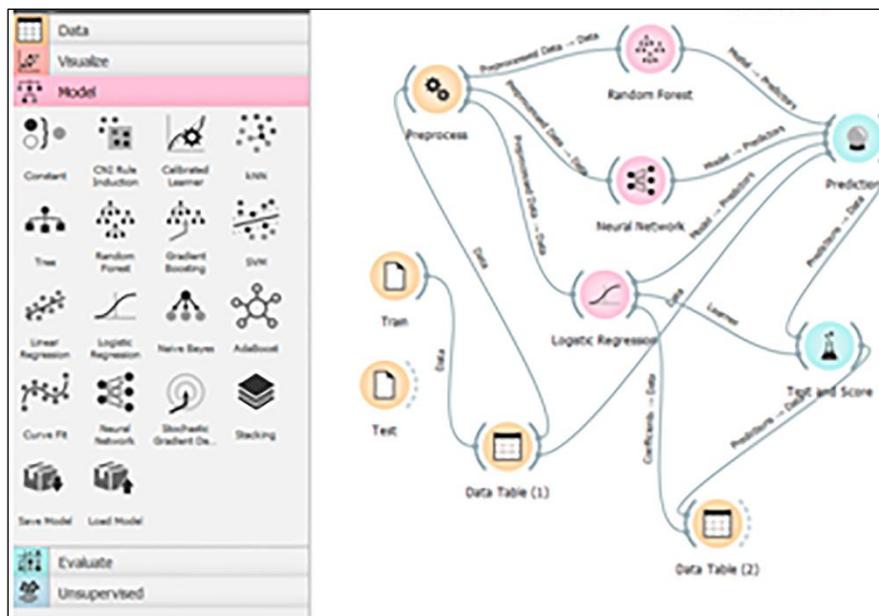


Рисунок 1 – Интерфейс программного обеспечения Orange

**Результаты исследования и их обсуждение.** Система полученных данных спортсменов (n=43) была дифференцирована на 38 признака, каждый из которых был ранжирован на 2-4 категории, по трем ключевым направлениям: наследственность, среда и индивид. После определения признаков сравнения по категориям, в аналитическую систему Orange были загружены индивидуальные данные спортсменов [6, 7]. В результате обработки данных с помощью

использования глубоких нейронных сетей и алгоритмов машинного обучения «Логистическая регрессия» и «Случайный лес» были определены две категории прогнозирования: спортсмены, выполнившие спортивное звание, и спортсмены, не достигшие этого уровня [4, 7]. После дополнительного машинного обучения в интеллектуальной системе с помощью валидационной выборки, программа была проверена данными контрольной выборки [4]. В результате программа показала лишь одну ошибку из двенадцати вариантов проверки, что соответствует лишь 9 % вероятности ошибки созданной интеллектуальной программы на основе машинного обучения.

Далее, изменив функционал созданной интеллектуальной программы, были выявлены категории признаков, наиболее достоверно влияющие на результат прогнозирования соревновательной успешности (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты достоверности в % категорий признаков, достоверно влияющих на прогнозирование соревновательной успешности

| Категории признаков по результату «Выполнит разряд Кандидат в Мастера спорта России или звание Мастера спорта России»    |   | 1  | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
|--|---|----|-----|-----|-----|
| 1  | Мать, занимающаяся спортом: имеет спортивное звание                       | 81 | 87  | 94  | 100 |
| 2  | Опыт работы тренера: от 16 до 30  |    |     |     |     |
| 3  | Отец или мать работают в сфере ФК и спорта: совместительство              |    |     |     |     |
| 4  | Результативность воспитанников тренера за последние 5 лет: звание МС/МСМК |    |     |     |     |
| Категории признаков по результату «Не выполнит разряд Кандидат в Мастера спорта России или звание Мастера спорта России» |   | 1  | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| 1  | Кто «записал» в секцию: бабушка или дедушка                               | 84 | 89  | 94  | 100 |
| 2  | Обучение юного спортсмена: лицей  |    |     |     |     |
| 3  | Пропуски занятий без уважительной причины от всех тренировок (%): >10     |    |     |     |     |
| 4  | Средний балл в школе за предшествующий год: <4,2                          |    |     |     |     |

После определения категорий признаков, наиболее значимо влияющих на результат прогнозирования соревновательной успешности юных спортсменов с помощью анализа данных всей фокус группы (n=43) было выявлено процентное соотношение в соответствующих категориях признаков (табл. 1). В результате по обеим категориям по результату «Выполнит разряд Кандидат в Мастера спорта России или звание Мастера спорта России» и «Не выполнит высший разряд или звание» на 100% фиксируется прогноз, если у юного спортсмена определяются при анализе сразу все 4 категории признаков. В свою очередь, если у юного спортсмена определяется лишь по 3 категории признаков (с первой по третью категории), то он в 94%

вероятности в будущем выполнит спортивное звание или, наоборот, как показано в табл. 1 ниже, в 94% достоверности не достигнет уровня спортивного звания России.

Продолжая обсуждение, следует отметить, что если у юного спортсмена мать имеет спортивное звание (первый признак с категорией по выполнению звания), то он с 81 % достоверностью будет результативен в будущей соревновательной деятельности. И дополнительно, если его тренировочный процесс будет осуществлять тренер с опытом работы от 16 до 30 лет (первый и второй признаки совместно), то достоверность достижения звания России возрастает уже до 87%. С другой стороны, если юный спортсмен был «записан» в спортивную секцию бабушкой или дедушкой, что соответствует первому признаку с категорией по невыполнению спортивного звания, то он в будущем с 84 % вероятностью не выполнит разряд «Кандидат в Мастера спорта России» или звание «Мастера спорта России». И если дополнительно он еще будет учиться в лицее (первый и второй признаки совместно), то вероятность того, что он не достигнет спортивного звания России, возрастает уже до 89%.

**Выводы.** Таким образом, в представленной работе сделана попытка заглянуть в будущее и создать интеллектуальную программу больших данных, в полной мере соответствующую развитию современного спорта. Разработанная авторская интеллектуальная программа прогнозирования соревновательной успешности юных спортсменов на основе машинного обучения позволяет спрогнозировать будущую спортивную карьеру начинающего спортсмена и выявляет ключевые категории признаков, положительно или отрицательно влияющие на возможность достижения в будущем начинающим спортсменом спортивного звания России. Реализация машинного обучения, как показал настоящий эксперимент, повышает качество спортивного отбора, что позволит своевременно индивидуализировать и усовершенствовать тренировочный процесс. В этом направлении именно технологии искусственного интеллекта с правильно подобранным алгоритмом для кластеризации, классификации и прогнозирования обладают сильной и устойчивой способностью к интеллектуальному анализу, выбирая основные данные, которые значимы для повышения эффективности спортивной траектории юного спортсмена.

### **Список литературы:**

1. Морхат П.М. Искусственный интеллект в сфере спорта: возможности, направления и способы задействования // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 10. – С. 95-97.
2. Мухутдинов А.Р., Данилова Н.В. Искусственный интеллект в спорте // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 2 (31). – С. 76-79.
3. Василюк А.А. Искусственный интеллект в сфере физического воспитания и спорта // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 32. – С. 1487-1492.

4. Krutikov A.K., Meltsov V.Y., Strabykin D.A. Evaluation the efficiency of forecasting sports events using a cascade of artificial neural networks based on FPGA. Proceedings of the 2022 Conference of Russian Young Researchers in Electrical and Electronic Engineering, ElConRus 2022. – 2022. – С. 355-360.

5. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Т. 9. – № 6. – С. 78-85.

6. Nagovitsyn R.S., Volkov P.B., Miroshnichenko A.A., Tutolmin A.A., Senator S.Yu. The influence of special graduated weight load in greco-roman wrestling on the growth of students' sports results // Physical Education of Students. – 2017. – № 6. – С. 294-301.

7. Wang T., Park J. Design and Implementation of Intelligent Sports Training System for College Students' Mental Health Education // Front Psychol. – 2021. №12. – 634978.

УДК 796

## МЕТОДИКА МОЗЖЕЧКОВОЙ СТИМУЛЯЦИИ В КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Невмержицкая Е.В.**

ст. преподаватель

**Мурзаков Р.Х.**

преподаватель

**Акимов С.В.**

преподаватель

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье описывается исследование методики мозжечковой стимуляции в коррекции психофизиологического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Представлены разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья. Проанализированы показатели координационных способностей детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья, полученные нами в начале и в конце эксперимента.

**Ключевые слова:** мозжечковая стимуляция, координационные способности.

## THE TECHNIQUE OF CEREBELLAR STIMULATION IN THE CORRECTION OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 4-5 YEARS OLD WITH DISABILITIES

Nevmerzhitskaya E.V.

senior lecturer

Murzakov R.H.

teacher

Akimov S.V.

teacher

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Annotation.** This article describes the study of the technique of cerebellar stimulation in the correction of psychophysiological development of children with disabilities. The developed sets of exercises aimed at developing the coordination

abilities of children 4-5 years old with disabilities are presented. The indicators of coordination abilities of children 4-5 years old with disabilities, obtained by us at the beginning and at the end of the experiment, are analyzed.

Keywords: cerebellar stimulation, coordination abilities.

**Введение.** В последние десятилетия в мире отмечается нарастание частоты рождения детей с врожденными физическими аномалиями, дефектами интеллекта и тяжелыми хроническими инвалидизирующими заболеваниями. Этот факт привлекает внимание ученых разных областей знаний: медицины, психологии, педагогики, нейропсихологии. В каждом случае объекта исследования являются проблемы специфические. Среди множества проблем, находящихся на стыке клинических дисциплин, специальной психологии и педагогики, проблема нарушения речи занимает основное место.

То, как развивается и работает детский мозг, как различается образ мышления мальчиков и девочек, а также левшей и правшей, что происходит в работе мозга ребенка во время посещения детского сада, какую методику выбрать для его обучения в зависимости от индивидуальных особенностей – вот задачи нейропедагогики, которая в последние десятилетия занимает прочную позицию среди педагогических наук, базируясь на классических основах педагогики, психологии, неврологии [1].

Дети с речевыми недостатками, особенно имеющие органическую природу, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно – психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, отсутствие длительных волевых усилий, отставание в развитии двигательной сферы: скованные и некоординированные движения при выполнении упражнений (недостаточная координация пальцев рук, артикуляционного аппарата) [3].

В настоящее время в коррекционной педагогике широко используются методы мозжечковой стимуляции, которые позволяют заложить основу развития ребёнка, на базе которого в будущем будут надстраиваться академические навыки.

Мозжечковая стимуляция представляет собой серию коррекционно-развивающих и реабилитационных методик, направленных на стимуляцию работы ствола головного мозга и мозжечка.

Мозжечковая стимуляция включает в себя:

- развитие крупной и мелкой моторики, равновесия и координации движений, схемы тела, выразительности движений, чувства ритма;
- овладение способами невербальных коммуникаций (мимика, пантомимика), приемами мышечного расслабления и эмоционального раскрепощения;

- формирование умения дифференциации качества движений (быстрые-медленные, сильные-слабые, мягкие-жесткие и т.д.);
- мысленного представления деятельности с воображаемыми предметами [2].

Регулярные упражнения на равновесие способствуют созданию и укреплению необходимых нейронных связей между отделами головного мозга, дефицитарность которых вызывает различные трудности у детей.

Следовательно, нужно разрабатывать комплексные программы по мозжечковой стимуляции, которые учитывали бы индивидуальные потребности и особенности детей с особыми образовательными потребностями. Очень важно отметить необходимость разработки методических пособий по методу мозжечковой стимуляции, так как на сегодняшний день их очень мало и создание учебно-методической базы для подготовки высококвалифицированных кадров, которые смогли бы работать в данном направлении.

**Методы и организация исследования.** В исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 4-5 лет с диагнозом дизартрии, испытуемые были поделены на экспериментальную и контрольные группы по 10 детей в каждой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования дети 4-5 лет экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента имеют относительно равные средние результаты почти по всем показателям тестирования, между исследуемыми группами нет достоверных различий в показателях физической подготовленности.

На втором этапе проводился эксперимент, занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут в течении одного месяца, далее после двухмесячного перерыва так же занятия продолжались 3 раза в неделю по 40 минут в течении месяца. Такой перерыв обусловлен необходимостью закрепления нейронных связей.

Разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений для развития координационных способностей детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья, мы разделили на два этапа коррекционных занятий. Первый этап занятий, является преимущественно базовым, второй этап работы носит углубленный характер с планомерным увеличением интенсивности и привнесения в коррекционное занятие новых, усложненных упражнений.

Таблица 1 – Характеристика комплексов упражнений для развития координационных способностей с использованием метода мозжечковой стимуляции детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья

| Этапы работы                 | Часть коррекционного занятия | Содержание упражнений  | Дозировка по времени |
|------------------------------|------------------------------|--|----------------------|
| 1 этап коррекционных занятий | Подготовительная часть       | Ориентационные упражнения (упр. на схему тела).<br>Кинезиологические упражнения.   | 10 мин.              |
|                              | Основная часть               | Комплексы упражнений:<br>1. Мешочки.<br>2. Мяч – маятник.<br>3. Стойка с плашками.<br>4. Планка с цветными секторами.  | 25 мин.              |
|                              | Заключительная часть         | Упражнение на расслабление.  | 5 мин.               |
| 2 этап коррекционных занятий | Подготовительная часть       | Ориентационные упражнения (упр. на схему тела).<br>Кинезиологические упражнения.   | 10 мин               |
|                              | Основная часть               | Комплексы упражнений:<br>1. Балансировочными досками разных видов сложности.<br>2. Сенсорными мешочками с разным наполнением, выполненными из разного материала.<br>3. Мячиками, отличающимися размером, весом, «прыгучестью».<br>4. Кольцеброс. | 30 мин.              |
|                              | Заключительная часть         | Упражнение на расслабление.  | 5 мин.               |

После внедрения экспериментальных комплексов упражнений, мы провели второй контрольный срез, в котором определили показатели координационных способностей детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья в конце эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели координационных способностей детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья в конце эксперимента

| № п/п | Контрольный тест                        | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|-------|---|--------------------------|--------------------|
| 1.    | Быстрая ответная реакция (раз)          | 4,60±0,17                | 3,90±0,25          |
| 2.    | Пальце-носовая проба                    | 4,00±0,70                | 2,50±0,88          |
| 3.    | Сенсибилизированная поза Ромберга (сек) | 9,70±0,35                | 7,70±0,35          |

Полученные данные свидетельствуют о положительном приросте показателей развития координационных способностей детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья в экспериментальной группе, значительно превышающих показатели контрольной группы, что подтверждает эффективность применения наших комплексов упражнений в коррекционных занятиях.

**Выводы.** Анализ и выводы по изучению методов мозжечковой стимуляции в коррекции психофизического развития детей 4-5 лет с ограниченными возможностями здоровья послужили ориентацией в нашей исследовательской и опытной экспериментальной работе.

### Список литературы:

1. Помазкова, Н. А. Мозжечковая стимуляция как эффективный метод речевого развития (авторская разработка) / Н. А. Помазкова, О. В. Усманова. – Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. – 2020. – № 8 (35). – С. 54-61.
2. Сиротюк, А.Л. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет / А.Л. Сиротюк, А.С. Сиротюк – Текст : непосредственный – М.: Сфера, 2009. С – 254.
3. Кипхард, Э.Й. Гиперактивность как проблема психомоторного развития. Гиперактивные дети. / Э.Й. Кипхард.- Текст : непосредственный // Под.ред. Пассольта. М., 2004. С – 111.

## ЭТНОРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Нигматуллин К.Р.**

магистрант

**Пайгунова Ю.В.**

к.психол.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются методологические основания организации этнорегионального подхода в физкультурном образовании. Авторская позиция базируется на понимании использования этнорегионального подхода в единстве культурного и образовательного пространства, в том числе и сфере физической культуры и спорта. Обосновывается необходимость применения этнорегионального подхода для удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся национальных школ. Анализируются возможности интеграции традиций национального фестиваля (на примере татарского праздника Сабантуй) в систему регионального образования по физической культуре.

**Ключевые слова:** этническая педагогика, этнорегиональный подход в образовании, физическая культура, национальный фестиваль.

## ETHNO-REGIONAL APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION

**Nigmatullin K.R.**

undergraduate

**Paigunova Yu.V.**

cand. psihol. sciences, associate professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. The article discusses the methodological foundations of the organization of the ethno-regional approach in physical education. The author's position is based on the understanding of the use of an ethnoregional approach in the unity of cultural and educational space, including in the field of physical culture and sports. The necessity of applying an ethnoregional approach to meet the special educational needs of students of national schools is substantiated. The possibilities of integrating the traditions of the national festival (on the example of the Tatar Sabantuy holiday) into the system of regional education in physical culture are analyzed.

Keywords: ethnic pedagogy, ethno-regional approach in education, physical culture, national festival.

**Актуальность.** Сохранение этнической и этнорегиональной идентичности в современном мире проходит красной строкой через все социальные институты. Образование обязано учитывать преемственность в воспитание, этническое происхождение и самобытность учащихся, их религиозную и культурную принадлежности, национальные традиции и ценности страны, в которой они проживают. Особая образовательная потребность учащихся национальных школ и вузов обуславливает значимость и рост этнорегиональной направленности образования. При этом «этнорегиональное» рассматривается как интегративное, производное от всего того, что касается истории, культуры, психологии, педагогики всех проживающих в регионе этносов. Этнорегиональный подход обуславливает введение материала о фольклоре, традициях, обычаях, искусстве и других элементах национальной культуры в учебный план образовательных учреждений от школ до вузов. Обзор работ по проблеме свидетельствует, что в анализе этнорегионального подхода чаще всего раскрываются возможности дисциплин гуманитарного цикла, реже естественно-научного, и чрезвычайно редки труды, раскрывающие его возможности в сфере образования по физической культуре [1]. В этой связи проблема обоснования педагогических принципов трансформации базовых ценностей этнологической физической культуры в современную практику физического воспитания является чрезвычайно актуальной.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования были использован комплекс методов, адекватных предмету исследования: – теоретические и общенаучные – логико-аналитический анализ изучаемой проблемы, общая теория построения систем, моделирование, эмпирические – наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Этнорегиональный подход в образовании по физической культуре, должен базироваться, по нашему мнению, на следующих принципах – системности, этнической толерантности, этнокультурности. Говоря о системности, стоит учитывать, что этнорегиональное образование должно представлять общность образовательных взаимосвязанных между собой звеньев, где прослеживается единство и непрерывность процесса формирования личности в образовании в данном аспекте (соотнесение дошкольного, школьного, дополнительного, профессионального образования и пр). Этническая толерантность как принцип этнорегионального подхода базируется на гражданственности, патриотизме и способности к поликультурному общению. Принцип этнокультурности связан с развитием у подрастающего поколения комплекса этноориентированных способностей, освоением ценностей физической культуры в традициях собственного народа, приобретением специфических знаний, умений, навыков, основанных на этнокультурном опыте человека.

В качестве примера раскрытия потенциала компонента этнокультурных традиций в системе этнорегионального подхода в образовании обратимся к практике национальных фестивалей, содержащих в себе мощную физкультурно – спортивную составляющую.

Одной из самых известных форм народной традиции спортивных состязаний и массового приобщения людей к физической культуре, имеющей многовековую историю и получившей популярность не только в России, но и в общемировых координатах, является Сабантуй [2,3]. Возникнув в одно и тоже историческое время с феноменом древнегреческих Олимпийских игр, пополняясь его достижениями, продолжая складываться из самых различных элементов древнетюркских обрядов, Сабантуй в эпоху Волжской Булгарии (IX–XIII вв.) оформился в массовый праздник, связанный с началом весенних сельскохозяйственных работ. Трансформируясь под давлением интересов бизнеса, политики и геополитической конъюнктуры, современные Олимпийские игры, к сожалению, обращены к спаду, чем к историческому перерождению. Одна из фундаментальных причин тому кроется даже не в нарушении олимпийского девиза «Citius, altius, fortius» («Быстрее, выше, сильнее»), а в угасании ведической энергии, духа божественности, честной состязательности и все большем отходе от этически-нравственных основ Олимпийской Хартии (1849 г., Париж) [3]. В период Казанского ханства Сабантуй являлся самым популярным массовым национальным праздником. В программу Сабантуя, как народного фестиваля, входила обширная спортивно – состязательная программа. Примечательно, что спортивные и физкультурные игры были распределены по возрастам, уровню физической подготовки всех желающих. Для детей использовались игровые технологии и состязательные практики – битье горшков, бег в мешках, веселые эстафеты с передачей подручного, доступного материала (яйцо, ложка) и т.д. Для взрослых использовались спортивные состязания и практики, которые способствовали демонстрации физических данных при выполнении трудовых и бытовых обязанностей – у женщин – бег с коромыслом, у мужчин – перетягивание каната, подъем (лазание) по бревну. Для народных спортсменов, имеющих соответствующую многолетнюю подготовку, уже организовывались серьезные испытания – борьба, подъем тяжестей, популярные у тюркских народов скачки на лошадях. Каждое физкультурно – спортивное занятие в рамках национального фестиваля было проникнуто высоким гуманистическим смыслом. В каждом акте Сабантуя содержался молитвенный смысл, воспитательный, нравственный аспект. С арены состязаний и батыр, и уступивший ему в силе, уходили всегда вместе, пожимая друг другу руки, оставаясь друзьями. По правилам Сабантуя никто не оставался не отмеченным за заслуги, не уходил без подарка. В данном следовании традиции, на уровне народа, отмечается соблюдение всех принципов этнорегионального образовательного подхода – системности, межпоколенной преемственности, толерантности, этнокультурности.

Используя заложенный этнопедагогический потенциал фестиваля, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, сейчас в рамки программы Сабантуя закладывают и современные формы физкультурно – оздоровительной работы с населением, яркий пример – сдача нормативов комплекса ГТО всем желающим, пришедшим на праздник. Проект ГТО, являвшийся основной программно-нормативной базой физического и патриотического (нравственного) воспитания в СССР, сейчас переживает ренессанс, как система

массовой, не имеющей возрастных ограничений, физкультурно – оздоровительной работы с населением. В целях повышения интереса к комплексу ГТО среди различных возрастных групп государством проводится агитационная кампания в СМИ, открываются новые центры тестирования, проводятся крупные фестивали ГТО, поощряются граждане, выполнившие норматив на золотой значок и т. д. [4].

Аналогично, традиции Сабантуя могут быть внедрены в систему этнорегиональной образовательной политики и практики. Интеграция современных и этноархаичных практик может дать интересный результат при использовании в системе образования по физической культуре, существенно расширить диапазон методик, технологий физкультурно – оздоровительной работы, в ответ на особые образовательные запросы населения. В первую очередь, такие технологии должны прийти в национальные дошкольные учреждения, национальные школы и вузы, возможно и в систему дополнительного образования.

Вывод: Этнорегиональный подход перспективен в отношении внедрения в современную практику физкультурного образования на всех его уровнях, позволяя идентифицировать субъективный опыт личности с этнокультурными особенностями региона проживания, обогащая систему физического воспитания спецификой этнических обычаев и традиций, развивая этническое и гражданское самосознание, толерантное отношение к иным национальным культурам.

#### **Список литературы:**

1. Аслаханов С.-А.М. Педагогические принципы трансформации этнологической физической культуры в современную практику физического воспитания/ С.-А.М., Аслаханов. – Текст непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2013, №7, С. 22 – 26.
2. Народный праздник Сабантуй: Методическое пособие. – Омск: Издательство ООО «Образование – Информ», 2011. – 96 с.
3. Тагиров, Э.Р. / Творение тишины. Человечество у порога Мира / Э.Р. Тагиров. – Казань: Логос-Пресс, 2021. – 232 с. ISBN 978-5-6045989-8-6.
4. Беляков, Д. С. Комплекс ГТО: история и современное состояние / Д. С. Беляков. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 169-171. – URL: <https://moluch.ru/archive/418/92850/> (дата обращения: 10.12.2022).

УДК 378

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

**Никонова К.В.**

студент 21221м гр.

**Кузнецова Ю.Н.**

к.псих.н, доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена выявлению зависимости эмоционального выгорания от индивидуально-типологических особенностей студентов, обучающихся в спортивном вузе на тренеров. Приведены данные, на основе проведения психодиагностики. Полученные данные проанализированы и представлены в работе.

**Ключевые слова.** Эмоциональное выгорание, студенты, индивидуально-типологические особенности.

## STUDY OF DEPENDENCE OF EMOTIONAL BURNOUT ON INDIVIDUAL TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS OF SPORTS UNIVERSITY

Nikonova K.V., student 21221m gr.

Kuznetsova Ju.N.

Ph.D., associate professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article is devoted to identifying the dependence of emotional burnout on the individual typological characteristics of students studying at a sports university for coaches. The data are given on the basis of psychodiagnosis. The obtained data are analyzed and presented in the work.

**Keywords:** emotional burnout, students, individual typological features.

**Актуальность.** Благотворность процесса обучения студента, а в будущем – профессиональной деятельности специалиста в тренерской деятельности, особо выражены личностными качествами: познавательной, эмоциональной, поведенческой, а так же, что немаловажно, сферой сознания [1].

В настоящее время эмоциональное выгорание играет важную роль в жизни студентов. При выявлении состояния «эмоционального выгорания» происходит специфическая реакция организма, проявляющаяся вследствие длительного воздействия стрессов средней интенсивности, так же фокусируясь

на симптомах эмоционального, умственного истощения, которые в дальнейшем могут привести к ухудшению качества и состояния жизни [2].

Термин «индивидуально-типологические особенности» хорошо описаны в работах Б.Г. Ананьева, Б.М. Теплова, В.С. Мерлина и др. [3]. Не стоит забывать, что индивидуально-типологические особенности играют не маловажную роль в устойчивости организма к эмоциональному выгоранию [4].

**Цель исследования.** Провести анализ зависимости эмоционального выгорания студентов спортивного профиля от индивидуально-типологических особенностей.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели в нашем исследовании были включены следующие методы: 1) анализ научно-методической литературы; 2) психодиагностика; 3) математическая статистика.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании задействованы 40 студентов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Испытуемые: студенты 4 курса, института спорта. Профиль: спортивная тренировка в избранном виде спорта.

Для выявления индивидуально-типологических особенностей студентов были использованы следующие виды тестирования:

1. Методика Г.Айзенка – тест ЕРІ
2. Теппинг-тест – диагностика нейродинамических особенностей НС

В ходе нашего исследования для диагностики эмоционального выгорания были проведены следующие диагностики:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко
2. Диагностика эмоционального выгорания по методике Маслач

По результатам тестирования были выявлены следующие данные:

В ходе прохождения методики Г.Айзенка – тест ЕРІ у испытуемых: сангвиник- 32%, холерик – 29%, флегматик – 18% и меланхолик – 21%. По полученным данным обучаться в спортивных вузах на тренеров, в зависимости от выбранной специализации, преобладают сангвиники (рис. 1).

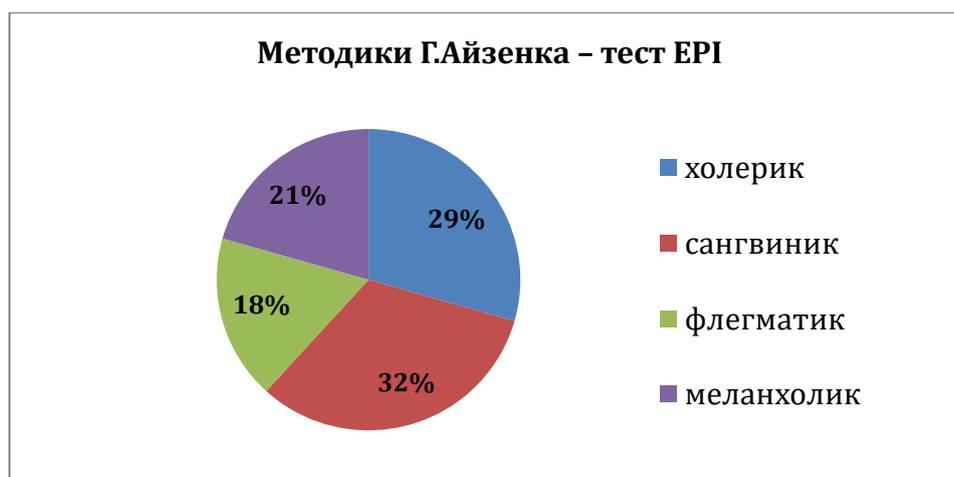


Рисунок 1 – Результаты Методики Г.Айзенка – тест ЕРІ

В ходе теппинг-тест диагностика нейродинамических особенностей НС у испытуемых: ровный тип- 63%, нисходящий тип – 8%, выпуклый тип – 25%, вогнутый тип – 0%, промежуточный тип – 4%.

Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям

(теппинг-тест) составил ровный тип. Это говорит о том, что наибольший темп зафиксирован испытуемым относительно на одном уровне в процессе всего времени работы. Тип нервной системы у испытуемого средней силы (рис. 2).

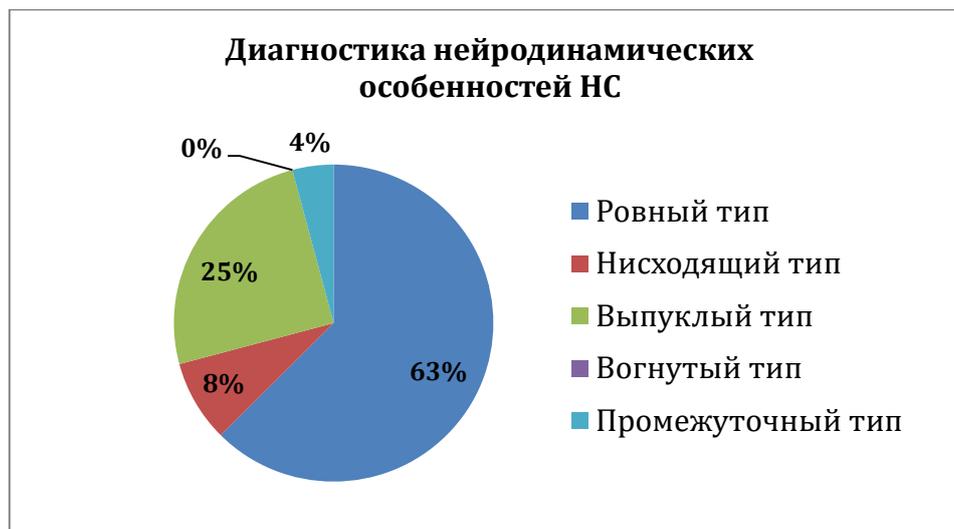


Рисунок 2 – Результаты теппинг-теста  
диагностика нейродинамических особенностей НС

В диагностике уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко у испытуемых: напряжение – 24%, резистанция – 47%, истощение – 29% .

В диагностике уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко наиболее преобладает резистанция ,т.е. испытуемый старается наиболее благоприятно обесопасить себя от нежелательных чувств и переживаний (рис. 3).



Рисунок 3 – Результаты диагностики  
уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко

В опроснике эмоционального выгорания по методике Маслач у испытуемых: эмоциональное истощение- 29%, деперсонализация – 27%, редуция личных достижений – 44%.

Наиболее преобладает редуция личных достижений. Проявляется это в пониженной оценки своих знаний и опыта в профессиональной деятельности,

недовольства и неприятия себя как личности, безинициативности к работе (рисунок 4).



Рисунок 4 – Результаты диагностики эмоционального выгорания по методике Маслач

**Заключение.** Таким образом, при сопоставлении данных исследования психического состояния студентов спортивного вуза, с помощью проведения 4 психодиагностики, были выявлены следующие особенности: наибольший процент испытуемых сангвиники, с равным типом НС и с преобладанием резистанция, что свойственно сангвиникам, а так же присутствием редукции личных достижений. Отсюда следует, что индивидуально-типологические особенности студентов фундаментальны в организме человека, и достаточно сильно влияют на эмоциональное выгорание студентов спортивного вуза.

#### **Список литературы:**

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер. – 1999. – С.99-105. – ISBN 5-87499-048-8
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. Практическое пособие: монография / Н.Е. Водопьянова. – М.: Юрайт, 2020. – 277 с. – ISBN 978-5-534-08627-0
3. Ковальчук, М. А. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях и способы его профилактики : монография / М. А. Ковальчук. – Ярославль: Ярославская ГСХА, 2017. – 128 с. – ISBN 978-5-98914-176-0
4. Кузнецова, Ю. Н. Психолого-педагогические детерминанты направленности личности в содержании принимаемых решений : (синергетический подход) / Ю. Н. Кузнецова, О. А. Калимуллина, И. Н. Тимошина ; Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – 163 с. – ISBN 978-5-907216-71-6

УДК 796

## **ОБУЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ СПОРТСМЕНОВ- ЕДИНОБОРЦЕВ С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Нурмухамбетова М.Б.**

Магистр педагогики, старший преподаватель  
Казахская академия спорта и туризма  
Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Саморегуляция играет важную роль в профессиональной деятельности спортсмена. Ее сущность заключается в способности организма согласовывать работу функциональных систем, для эффективного взаимодействия с окружающей средой. Самыми доступными методами саморегуляции, по мнению специалистов, являются дыхательные упражнения. В частности, техника полного дыхания, применение которой повышает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

**Ключевые слова:** саморегуляция, дыхательные упражнения, психологические тренировки.

## **TRAINING IN BREATHING EXERCISES OF MARTIAL ARTS MASTERS, IN ORDER TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF SPORTS ACTIVITIES**

**Nurmukhambetova M.B.**

Master of Pedagogy, senior lecturer  
Kazakh Academy of Sports and Tourism  
Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** Self-regulation plays an important role in the professional activity of an athlete. Its essence lies in the body's ability to coordinate the work of functional systems, for effective interaction with the environment. The most accessible methods of self-regulation, according to experts, are breathing exercises. In particular, the technique of full breathing, the use of which increases the effectiveness of the training and competitive activity of the athlete.

**Keywords:** self-regulation, breathing exercises, psychological training.

**Введение.** Одной из существенных причин, которые мешают реализации всех способностей спортсмена в спортивной деятельности, является отсутствие у него навыка, позволяющего справляться со своими негативными эмоциями и чувствами, а также навыка управления своими психофизиологическими состояниями. Следовательно, формирование навыков достижения оптимального психического состояния является чрезвычайно важной задачей в процессе психологической подготовки спортсмена.

Олимпийские игры в Токио, крупные чемпионаты мира по борьбе и дзюдо 2022 года показали, что казахстанские спортсмены демонстрируют низкий уровень владения техниками саморегуляции в стремительно изменяющихся условиях боя и соревновательного процесса в целом. Это сказывается на результативности наших атлетов и является серьезным аргументом в пользу актуальности исследования метода сознательного освоения саморегуляции на сегодняшний день.

Исследованию проблемы саморегуляции в спорте свои работы посвятили такие авторы, как А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.К. Вилюнас, Б.А. Вяткин, А.Ц. Пуни, А.С. Ромен, В.И. Самоненко, А.П. Астафьев, В.Ф. Сопов, А.А. Ахметова, И.Ф. Андрущишин и др.

Методы. В настоящее время существует огромное разнообразие способов саморегуляции: психомышечная, аутогенная, релаксационная тренировки, десенсибилизация, медитация, реактивная релаксация и др. [2].

В нашем исследовании в качестве методики саморегуляции были использованы дыхательные упражнения, так как они, по мнению Г.Д. Горбунова и других психологов и физиологов, является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. В частности, кроме ритмического дыхания Г.Д. Горбунов рекомендует использовать полное брюшное дыхание [1].

В качестве контроля эффективности применения метода полного дыхания для спортсменов мы использовали диагностику психической надежности спортсмена по В.Э. Мильману, где особый интерес для нас представляла шкала «Стабильность и помехоустойчивость (СтП)» (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования до начала эксперимента

| Спортсмен          | СЭУ         | СР          | МЭ         | СтП         | ЧСС<br>(уд/мин) | ЧД<br>(вд/мин) |
|--------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------------|----------------|
| 1 ИСП              | -3          | -1          | 2          | -2          | 54              | 9              |
| 2 ИСП              | -6          | 0           | 1          | 1           | 60              | 9              |
| 3 ИСП              | -10         | -9          | 2          | -2          | 60              | 6              |
| 4 ИСП              | -9          | -2          | 1          | 2           | 46              | 9              |
| 5 ИСП              | -8          | -3          | -4         | -1          | 76              | 10             |
| 6 ИСП              | -8          | -4          | -2         | -3          | 50              | 6              |
| 7 ИСП              | -1          | 1           | 1          | -4          | 52              | 8              |
| 8 ИСП              | -9          | 2           | 1          | 1           | 55              | 12             |
| 9 ИСП              | -7          | -1          | 1          | 1           | 60              | 10             |
| 10 ИСП             | -3          | -1          | 2          | 0           | 49              | 9              |
| <b>Хсред.ариф.</b> | <b>-6,4</b> | <b>-1,8</b> | <b>0,5</b> | <b>-0,5</b> | <b>56,2</b>     | <b>8,8</b>     |

Также были проведены замеры частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД) в минуту времени в состоянии покоя для определения восстанавливаемости спортсменов после физической нагрузки, как ключевые факторы работоспособности атлетов. Так как характер ЧСС и ЧД влияют на

механику и эффективность выполнения движений и являются лимитирующими факторами в процессе восстановления [4] (табл. 1).

А в качестве обучения мы использовали следующие педагогические методы. Например, демонстрируя технику дыхания, мы обращаемся к первосигнальной системе ЦНС. А словесные методы не только позволяют подключить второсигнальную систему при создании цельного образа, но и объясняют физиологический механизм полного дыхания, его функции и механизм внедрения в тренировочный и соревновательный процесс. Тем самым мы добивались осознанности при обучении и концентрации внимания на процесс дыхания. И только потом, поэтапно, вместе со спортсменами, обучающий повторяет технику полного дыхания.

Из нескольких описаний техники полного дыхания, был выбран вариант, предложенный Г.Д. Горбуновым. Обучая спортсменов данной технике, психолог, или тренер подробно описывает каждый этап выполнения дыхательного упражнения: «Вдох выполняется через нос. Вначале, при слегка опущенных и расслабленных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимается грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы» [1].

Кроме того, каждому испытуемому была выдана памятка с описанием данной техники полного дыхания и рекомендациями применения ее в тренировочном и соревновательном процессе, согласно которой спортсмены включали методику полного дыхания перед началом каждой тренировки. Так как в это время происходит подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем к физической нагрузке и психической работе [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Данное исследование проводилось совместно со студентами дополнительной образовательной программы minor «Физическая культура и спортивная психология» Казахской академии спорта и туризма на базе факультета профессионального спорта и единоборств КазАСТ.

В ходе проведения эксперимента, после двух месяцев тренировок с применением техники брюшного дыхания Г.Д. Горбунова у большинства испытуемых было замечено повышение уровня работоспособности, улучшилось качество выполнения технических действий, значительно возросло умение контролировать свое эмоциональное состояние и т.д.

Спортсмены дали положительные отзывы о методике обучения технике полного дыхания и поблагодарили за памятки.

Испытуемые, которые участвовали на соревнованиях после эксперимента, давали положительные отзывы не только по хорошему психологическому самочувствию, но и физическому. Один из борцов дал такую обратную связь: «Представляете, в ходе схватки, я вдруг понимаю, что мой соперник задыхается. На фоне его тяжелого дыхания мое было легким и неслышимым. Я даже успел удивиться этому и сразу же начал прессинговать соперника».

Другой спортсмен, дзюдоист, сказал, что обратил внимание на то, что мышцы стали забиваться гораздо позже, чем обычно.

В результате контрольного тестирования было выявлено повышение результатов шкал психологической надежности спортсменов, незначительное снижение показателей ЧСС и ЧД (табл. 2), что говорит об улучшении восстанавливаемости испытуемых.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования

| Спортсмен          | СЭУ         | СР         | МЭ         | СтП        | ЧСС<br>(уд/мин) | ЧД<br>(вд/мин) |
|--------------------|-------------|------------|------------|------------|-----------------|----------------|
| 1 ИСП              | -1          | 3          | 1          | 0          | 52              | 8              |
| 2 ИСП              | 0           | 2          | 2          | 2          | 60              | 10             |
| 3 ИСП              | -5          | 1          | 2          | 1          | 58              | 11             |
| 4 ИСП              | -9          | 0          | -1         | 3          | 48              | 5              |
| 5 ИСП              | 2           | -1         | -1         | 0          | 66              | 8              |
| 6 ИСП              | -4          | -2         | 4          | 2          | 50              | 9              |
| 7 ИСП              | 1           | 3          | 1          | -4         | 46              | 6              |
| 8 ИСП              | -10         | 3          | 2          | 2          | 57              | 10             |
| 9 ИСП              | -5          | 0          | 1          | 1          | 58              | 9              |
| 10 ИСП             | -3          | 2          | 2          | 0          | 51              | 9              |
| <b>Хсред.ариф.</b> | <b>-3,4</b> | <b>1,1</b> | <b>1,3</b> | <b>0,7</b> | <b>54,6</b>     | <b>8,5</b>     |

**Выводы.** По результатам проведенного нами исследования мы выявили, что осознанное регулярное применение техники полного дыхания приводит к положительной динамике показателей психологической надежности спортсменов. Также улучшились показатели ЧСС и ЧД и дыхательной систем.

Однако, незначительные положительные изменения в показателях ЧСС и ЧД, не говорят о том, что методика полного дыхания малоэффективна. Они лишь свидетельствуют о том, что спортсмены на момент начала исследования уже имеют тренированное сердце и развитые легкие, так как в Казахскую академию спорта и туризма поступают атлеты, имеющие большой спортивный стаж и часто высокие спортивные достижения. И 8–12 вдохов в минуту характеризуют развитую дыхательную систему. А представленные в таблице 1 показатели ЧСС свидетельствуют о тренированной сердечно-сосудистой системе.

Более выраженную динамику показывают шкалы теста психической надежности В.Э. Мильмана. Что говорит о том, что освоение методов саморегуляции повышает уровень психологической стабильности и помехоустойчивости и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, можно сделать вывод, что методика применения полного брюшного дыхания в качестве саморегуляции эффективна. Но для получения более надежного результата требуется провести эксперимент на большем числе испытуемых и более длительное время с включением контрольной группы.

**Список литературы:**

1. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта/ Г. Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – Москва: изд. центр «Академия», 2009. – 256 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин – Питер; 2005. – 492 с.
3. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 2005. – 336 с.
4. Тышлер Д. А. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой/ Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер, Л. Г. Рыжкова, М.С. Ракита. – Москва: Человек, 2014. – 232 с.

УДК 378

## ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА КАК ОСНОВА ЕГО УСПЕШНОСТИ

**Осипова Я.**

студент 20108 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Гут А.В.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Работа посвящена изучению аспектов формирования профессионализма и профессиональной компетентности спортивного педагога, тренера. Рассмотрено взаимодействие личностных качеств и профессиональных компетенций, а также влияние имиджа и нравственного потенциала педагога на профессионализм и профессиональную компетентность.

**Ключевые слова:** профессиональная компетентность, личные качества педагога, имидж педагога.

## PROFESSIONALISM AND PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE TRAINER AS THE BASIS OF HIS SUCCESS

Osipova Ya.

student 20108 gr.

Supervisor – Cand. ped. Science, Associate Professor

Gut A.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The work is devoted to the study of aspects of the formation of professionalism and professional competence of a sports teacher, coach. The interaction of personal qualities and professional competencies, as well as the influence of the image and moral potential of the teacher on professionalism and professional competence are considered.

**Keywords:** professional competence, personal qualities of the teacher, the image of the teacher.

**Актуальность.** Педагог по физической культуре (тренер) играет большую роль в развитии и социализации подрастающего поколения, однако особенности работы спортивного педагога обуславливают значительные физические, эмоциональные и психические нагрузки, часто негативно влияющие на решение профессиональных задач и на становление профессиональной компетентности спортивного педагога [1].

Развитие профессионально значимых знаний, умений и навыков, формирование личного опыта спортивно-педагогической деятельности в период обучения и прохождения педагогической практики в вузе, разностороннее дополнительное образование и самообразование в течение всей жизни – все это необходимо для становления профессионально-компетентного спортивного педагога.

**Цель исследования.** Определить важность и ценность профессионализма и профессиональной компетентности в профессии спортивного педагога и тренера, а также влияние этих факторов на успешность в этой профессии.

**Организация и методы исследования.** В ходе исследования проведен социологический опрос 22 человек (среди которых – 10 родителей спортсменов, а 12 – занимающиеся спортсмены), изучение и анализ литературных и интернет-источников, обобщение и описание результатов исследования.

Профессиональная успешность педагогической деятельности зависит от значимых личностных качеств. Профессионально значимые качества спортивного педагога формируются в процессе развития следующих способностей: дидактических, академических, перцептивных, речевых, организаторских, коммуникативных, attentionных, двигательных, нравственных и волевых, а также педагогического воображения [2]. Исходя из этого комплекса необходимых способностей и навыков, был сформирован исследовательский опросник.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты опроса респондентов определили значимость предпочтений таких личностных качеств, как справедливость, отзывчивость, уравновешенность, тактичность, чувство юмора. В оценке профессиональной компетентности педагога все опрошенные высказались за развитые профессиональные навыки и умения, знание предмета, умение интересно и понятно преподносить учебный материал, а также объективность в оценке знаний и людей. Таким образом, респонденты уверенно высказались за приоритет таких личностных качеств, лежащих в основе потенциального педагогического профессионализма как справедливость (этическое качество, лежащее в основе такого важного профессионального качества, как объективность), а также уравновешенность и чувство юмора как предпосылки формирования такого педагогического умения, как «интересно и понятно преподносить учебный материал». При этом выделение таких личностных качеств как отзывчивость и тактичность не коррелируют с профессионально значимыми качествами. Возможно, это связано с естественной подсознательной потребностью детей в защите и внимании, что объективно трудно реализуемо в педагогической практике, особенно в переполненных классах и тренируемых группах. К тому же современная модель педагога подразумевает приоритетность обучения (передачи знаний и формирование навыков), а не эмоциональный контакт, который требует не только близкой дистанции, но и дополнительных физических и душевных усилий педагога, что в условиях один педагог на тридцать учеников практически нереализуемо. В профессиональном реестре необходимых качеств выделены знание предмета, а также непосредственно профессиональные

навыки и умения. Таким образом, с точки зрения респондентов доминирующим фактором в становлении профессиональной компетентности является профессиональное образование и постоянное расширение своих компетенций не только на практике, но и через различные формы регулярного дополнительного образования.

Важная часть опроса была посвящена соотношению «формы и содержания» педагогического процесса. Было выявлено, что для большей части (62,3%) респондентов первично актуален внешний вид преподавателя, еще 33,4% опрошенных актуализируют манеру общения преподавателя. Манера общения включает в себя уверенность (связанная с активностью и умением воздействовать на аудиторию), обаяние, доброжелательность. В целом, более двух третей опрошенных считают внешний вид, имидж, манеру общения очень важным показателем профессионализма. Следовательно, визуальная привлекательность является первичным фактором, влияющим на позитивное или отрицательное восприятие педагога, а это становится тем фактором, который во многом может определить – захочет ли ребенок ходить в ту или иную спортивную секцию, или проявит ли он интерес к обучению в целом. Этот интересный результат показывает, что профессиональное «содержание» может раскрыться только при соответствующей профессиональной «форме»: внешний вид и манеры общения, таким образом, определяются респондентами как профессионально значимые качества, являются важным фактором проявления профессиональной компетентности и уважения к своей подопечной аудитории.

Еще один важный момент выявлен в процессе опроса. Респонденты указали на огромную значимость нравственного наполнения педагогического процесса. И главным проявлением этого аспекта профессионализма являются не декларативные заявления, а конкретное поведение педагога и тренера. Треть опрошенных заявили о значимости нравственного воспитания личным примером. Можно предположить, что нравственные высказывания и поведение педагога являются важным средством формирования личности воспитуемых, так как процесс образования имеет неявную, но, в конце концов, самую значимую цель – формирование личности как базовой основы спортивных достижений учащихся и в целом успешности во всех сферах самореализации подрастающего поколения.

В целом исследование показало, что процесс становления профессионализма и профессиональной компетентности спортивного педагога и тренера обуславливает совокупность позитивно и негативно значимых факторов. Можно выделить доминантные (крайне важные – целеустремленность, справедливость, гуманность), периферийные (не существенные – внешний вид, доброжелательность, чувство юмора), негативные (снижающие эффективность педагогической деятельности – высокомерие, пристрастность, эмоциональная неуравновешенность) и недопустимые (нецензурные выражения, алкоголизм и наркомания, нравственная нечистоплотность).

**Выводы.** Таким образом, спортивно-педагогическая деятельность обладает как общим (свойственным для всех образовательно-педагогических

ситуаций), так и особенным (обусловленным спецификой спортивной деятельности) содержанием. Профессиональная компетентность и профессионализм спортивного педагога являются взаимосвязанными и взаимообусловленными аспектами педагогической деятельности [3].

Профессионально значимые личностные качества педагога, характеризующие интеллектуальную и эмоционально-волевую сферу, существенно влияют на результат профессиональной деятельности. Исследование показало, что такие личностные качества, как справедливость обуславливают формирование такой профессиональной компетенции, как педагогическая объективность. А способность к эмоциональному контакту с подопечными являются важным педагогическим бонусом, хотя и не определяются респондентами как значимая профессиональная компетенция. К значимым факторам профессиональной компетентности относятся также имиджевые характеристики, а также нравственный потенциал личности педагога и тренера.

#### **Список литературы:**

1. Аппакова-Шогина Н.З., Гут А.В., Зиннурова Р.И. Профессионализм и мастерство в спортивной педагогике (на примере Поволжской академии спорта) // Вестник казанского технологического университета. – 2014. – т.17. – №24. – С.353-355.

2. Гут А.В., Аппакова-Шогина Н.З., Пайгунова Ю.В. Профессионально-педагогический интерес в структуре педагогического мастерства и профессиональной компетентности спортивного педагога. //Профессиональное мастерство современного педагога. – Ульяновск, 2016. – С.116-129.

3. Гут А.В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера в образовательном пространстве спортивного вуза. // Вестник марийского государственного университета. – 2018. – Т.12. – №3. – С.17-25.

УДК 796.382

## РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

**Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Фролова Е.В.**

ведущий советник

Министерство спорта Республики Татарстан  
ст. преподаватель

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В работе проведен анализ современного состояния адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Республике Татарстан. Дан обзор развитию кадрового и материально-технического обеспечения и состоянию спортивных объектов, адаптированных для занятий особых граждан. Проанализированы проблемы, препятствующие развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура (АФК), адаптивный спорт (АС), специалисты по АФК, Республика Татарстан, проблемы развития сферы АФК.

## DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Parfenova L.A.

Ph.D., Associate Professor

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Frolova Ye.V.

Manning Advisor

Ministry of Sports of the Republic of Tatarstan  
Old Teacher

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The work analyzed the current state of adaptive physical culture and adaptive sports in the Republic of Tatarstan. An overview was given of the development of personnel and material and technical support and the state of sports facilities adapted for the activities of special citizens. Problems hindering the development of adaptive physical culture and adaptive sports were analyzed.

**Keywords:** adaptive physical culture (AFK), adaptive sports (AS), AFK specialists, Republic of Tatarstan, problems of AFK sphere development.

**Актуальность.** Одним из важных показателей развития социальной политики является отношение к людям с ограниченными возможностями, которых в республике проживает *287 065 человек*, в том числе более *16 тысяч детей-инвалидов (16 167 человек)*.

Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью жизни населения различных возрастных категорий и групп, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. При этом все более значимо понимание общества о влиянии роли двигательной активности на физическую и социальную реабилитацию особой категории граждан, что находит отражение в различных стратегических и нормативных государственных документах.

В перечень основных задач новой Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации включены и вопросы, связанные с адаптивной физической культурой и спортом. Подразумевается дальнейшее совершенствование работы на основе учета имеющегося опыта и системного регулярного анализа существующего состояния различных аспектов: количество занимающихся, спортивных объектов, условия доступности, количество спортивных мероприятий, модель управления АФК, профессиональные специалисты и т.п.

Конечной целью реализации Стратегии, является достижение показателя систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2030 году до 75% с учетом лиц с инвалидностью (30%).

На начало 2022 года показатель лиц с инвалидностью систематически занимающихся физической культурой и спортом в РТ составил 33,1 процента – это более 60 тысяч человек (64,74 тыс.). По сравнению с 2011 годом этот показатель увеличился почти на 30 процентов.

**Цель работы:** на основе аналитического обзора выявить основные проблемы, препятствующие развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Республике Татарстан.

**Результаты исследования и их обсуждение.** За 6 лет реализации в Республики Татарстан государственной программы «Доступная среда» было адаптировано и оборудовано специализированной техникой 93 спортивных учреждения и учреждения молодежной политики.

В целях повышения охвата детей-инвалидов систематически занимающихся физической культурой и спортом по подпрограмме «Доступная среда» всего за годы реализации адаптировано 36 детско-юношеских спортивных школ (*в 2011 году – 3 объекта, 2014 год – 14 объектов, 2015 год – 7 объектов, 2016 год – 5 объектов, 2017 год – 7 объектов*).

Регулярно ведется работа по адаптации подростковых клубов и молодежных центров с целью обеспечения доступных, максимально приближенных к месту жительства условий для занятий нуждающихся лиц. При совершенствовании спортивной инфраструктуры внимание уделяется на

обеспечение возможности заниматься различными видами спорта как индивидуально, так и в специализированных группах по подготовке спортсменов. Строительство новых спортивных сооружений изначально ведется с учетом создания требований архитектурной и содержательной доступности.

За 2021 год в Татарстане возведено 311 спортивных объектов и сегодня их общее количество составляет 11 505 единиц, из которых лишь 22,3 % (2 568) пока адаптированы для занятий особых граждан.

В республике выстроена вертикально-интегрированная модель подготовки спортивного резерва в учреждениях, обеспечивающая формирование единого тренировочного процесса от этапа начальной подготовки в спортивных школах до этапа высшего спортивного мастерства в Центре спортивной подготовки (ЦСП) и вхождения спортсменов в составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Созданы и функционируют федерации спорта глухих, лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями и спорта слепых.

Центр спортивной подготовки проводит комплексный мониторинг функциональной готовности и осуществляет медико-биологическое и антидопинговое обеспечение подготовки спортсменов-инструкторов. Фармакологическое обеспечение (объем витаминно-восстановительных средств) проводится в соответствие со спортивной квалификацией спортсмена и годовому тренировочному плану.

Ежегодно в спортивных мероприятиях (не менее 30), проводимых Министерством спорта Республики Татарстан, совместно с Физкультурно-спортивным обществом инвалидов РТ принимает участие более 2500 человек.

Наиболее популярные дисциплины: легкая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, футбол, голбол, бочча, шахматы, шашки, борьба греко-римская и вольная.

Традиционным спортивным мероприятием стали Всероссийские соревнования по настольному теннису «Кубок Татарстана» среди лиц с ПОДА, ЛИН и класса ИН 2. В состязаниях приняли участие 70 спортсменов из 12 регионов России, 5 муниципальных образований Республики Татарстан.

Ежегодно наблюдается позитивная динамика по завоеванным медалям на всероссийских и международных соревнованиях. Количество представителей республики в составах сборных команд страны остается также стабильно высоким.

В составы сборных команд Республики Татарстан по адаптивным видам спорта входят 277 спортсменов (215 спортсменов высшего мастерства ФСО инвалидов РТ и 62 учащихся ГБУ РСАШ), из них 52 спортсмена числятся в составах сборных команд России по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта (40 человек ФСО инвалидов и 12 учащихся ГБУ РСАШ).

В 2022 году спортсмены республиканской адаптивной школы приняли участие в 22 всероссийских и республиканских соревнованиях. Было завоевано 38 медалей различного достоинства.

В октябре этого года сборная команда Республики Татарстан приняла участие в Международных Летних Паралимпийских играх. По числу завоеванных наград республиканская сборная заняла на Международных играх 20 место среди 78 субъектов.

Чтобы выстроить подобную вертикаль в адаптивном спорте, в 2015 году при поддержке Правительства Республики Татарстан была открыта Республиканская спортивно-адаптивная школа, в которой на сегодня работают 26 тренеров и тренируются 218 детей с ограниченными возможностями здоровья. Это количество мест, безусловно, не позволяет охватить всех желающих. Количество детей с ОВЗ в 2022 году достигло 29 448 человек дошкольного (17 362) и школьного (12 086) возраста. По сравнению с 2015 годом эта цифра увеличилась на 33,5% (7 406).

Для массового вовлечения лиц с ментальными нарушениями в регулярную двигательную активность в Республике эффективно функционирует Региональное отделение Специальной Олимпиады России. Только за последние 4 года (2018-2022) удалось удвоить (с 2500 до 5180) количество участников этого уникального спортивно-массового движения.

Еще одной важнейшей задачей является обеспечение отрасли АФК профессиональными кадрами. На специалистов по адаптивной физической культуре возложена важнейшая миссия помощи лицам с отклонениями в состоянии здоровья в аспекте психофизической и социальной реабилитации, замены исключительно медицинской парадигмы на кинезио-аксиологическую жизненную концепцию.

Согласно последнему статотчету 3-АФК (2021 г.) специалистов по данному направлению подготовки готовят в 57 вузах России (45 городов). Но этого недостаточно для полноценного охвата занятиями всех нуждающихся.

Анализ ситуации и изучение потребностей рынка труда в специалистах по адаптивной физической культуре показали недостаточную насыщенность и стабильным спрос на представителей этой довольно новой профессии.

В Республике Татарстан формирование и воспроизводство кадрового потенциала в сфере физической культуры и спорта возложено на Поволжский государственный университет физической культуры и спорта (ранее ПГАФКСиТ), что обозначено в качестве одной из задач «Стратегии развития сферы государственной и молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2016- 2021 годы и на период до 2030 года». Большое внимание уделяется профессиональной переподготовке кадров. Только в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни» Университет обучил более 300 профильных тренеров и инструкторов (из них более 200 – жители РТ). В свою очередь, Специальная Олимпиада России, разработав образовательную стратегию совместно с Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма, реализует ее при

поддержке Фонда Владимира Потанина [1]. Инициатива Специальной Олимпиады и Фонда включает в себя образовательный курс, в рамках которого на базе Университета будет обучено 2400 специалистов из различных регионов России по программе Специальной Олимпиады для продвижения инклюзивного спорта.

Татарстан, обладая большим опытом проведения соревнований всероссийского и международного уровня, продолжает оставаться местом привлечения крупных спортивных мероприятий.

В январе 2023 года в Казани состоятся Единые игры Специальной Олимпиады с участием 2000 атлетов, а летом город примет IV Всероссийскую летнюю спартакиаду инвалидов.

**Выводы.** Несмотря на положительную динамику в развитии АФК и адаптивного спорта существует и ряд проблем, непосредственно связанных с обеспечением квалифицированных кадров и материально-техническим оснащением:

- не все объекты спортивной инфраструктуры доступны для занятий спортом инвалидам и лиц с ОВЗ на муниципальном уровне;
- недостаточно или отсутствуют квалифицированные кадры для работы с лицами с ОВЗ и инвалидностью;
- в Республиканских муниципальных образованиях недостаточно отделений по адаптивным видам спорта для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- недостаточная информированность лиц с инвалидностью и ОВЗ касательно доступности и наличия мест занятий;
- низкая мотивация большинства из них к жизненно необходимой двигательной активности;
- слабая вовлеченность в Комплекс ГТО.

Считаем Комплекс ГТО перспективным инструментом, способствующим повышению мотивации граждан и вовлечению их в регулярные занятия АФК и адаптивным спортом [2,3].

Усиление роли адаптивной физической культуры в жизнеобеспечении лиц с ограниченными возможностями и инвалидностью обуславливает повышение научно-практического интереса к состоянию и проблемам развития отрасли. Необходимо дальнейшее совершенствование работы на основе учета имеющегося опыта и системного регулярного анализа существующего состояния различных аспектов: количество занимающихся, спортивных объектов, условия доступности, количество спортивных мероприятий, модель управления АФК, профессиональные специалисты и т.п.

### **Список литературы:**

1. 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.

2. Парфенова, Л.А. Перспективы участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 75.

3. Парфенова, Л.А. Формы привлечения детей с ментальными нарушениями к участию в комплексе ГТО // Л.А. Парфенова, И.Ф. Файзуллин, А.Г. Черенщиков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 41.

УДК 372.879.6

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

**Раманович Д.В.**

соискатель

**Калюжин В.Г.**

к.м.н., доцент

Белорусский государственный университет

физической культуры

Минск, Белоруссия

**Аннотация.** Обучение и воспитание детей с умственной отсталостью, в том числе и физическое, достаточно актуальная тема в практике теории и методики адаптивной физической культуры. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной.

**Ключевые слова:** школьники, умственная отсталость, равновесие, тестирование.

## ORGANIZATION OF THE PROCESS OF EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Ramanovich D.V.

Candidate of the Department of Physical Therapy

Kalyuzhin V.G.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Belarusian State University of Physical Culture

Minsk, Belarus

Annotation. Education and upbringing of children with mental retardation, including physical, is quite an urgent topic in the practice of the theory and methodology of adaptive physical culture. Of all human health disorders, mental retardation is the most common.

Keywords: schoolchildren, mental retardation, balance, testing.

**Введение.** Обучение и воспитание детей с умственной отсталостью, в том числе и физическое, достаточно актуальная тема в практике теории и методики адаптивной физической культуры. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с интеллектуальной недостаточностью, доля которых в экономически развитых странах по данным Всемирной организации здравоохранения составляет 3% [1].

Целью исследования выступают особенности развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью 7–8 лет и здоровых школьников того же возраста.

Задачи исследования:

- 1) изучить особенности развития координационных способностей у здоровых детей школьного возраста и школьников с патологией;
- 2) разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу индивидуальных занятий по совершенствованию координационных способностей у школьников с умственной отсталостью легкой степени;

Были изучены источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы. Анализ источников способствовал обоснованию значимости исследования, определению основных цели и задач исследования. Взятые источники позволили обобщить данные научно-методической литературы в области физического воспитания детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС) и содействовали разработке коррекционно-развивающей программы для школьников 7–8 лет с УОЛС [2].

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретико-методический анализ литературных источников; метод педагогического тестирования; метод вариационной статистики.

Чтобы удостовериться, что исследуемые школьники с УОЛС по своим физическим возможностям и уровню развития координационных способностей отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Таблица 1 – Сравнение показателей развития статического равновесия у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследования

| ТЕСТЫ                           | Исследуемые | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|---------------------------------|-------------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Проба Ромберга (простая) (с)    | 15,9±3,27   | 25,5±4,17 | 6,1                | 3,65               | <0,001 |
| Проба Ромберга (усложнен.) (с)  | 9,0±1,92    | 20,4±3,00 | 14,0               | 3,65               | <0,001 |
| «Сурок» (с)                     | 3,0±1,37    | 22,8±2,70 | 28,5               | 3,65               | <0,001 |
| Проба Ромберга: поза «Аист» (с) | 6,5±1,25    | 18,4±1,43 | 27,3               | 3,65               | <0,001 |

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследований.

Как показано в данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых школьников есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей статического равновесия у детей с умственной отсталостью легкой степени от тех же результатов у их здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что статическое равновесие у здоровых детей развито лучше, чем у их сверстников с умственной отсталостью.

В таблице 2 приведены результаты сравнения параметров развития динамического равновесия у исследуемых школьников с умственной отсталостью контрольной и экспериментальной групп и здоровых школьников того же возраста до начала проведения исследований.

Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития динамического равновесия у исследуемых детей с УОЛС статистически достоверно хуже развиты, чем у их здоровых сверстников.

Таблица 2 – Сравнение показателей развития динамического равновесия у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований

| ТЕСТЫ                  | Исследуемые | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|------------------------|-------------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| «Прямая» (см)          | 36,3±7,58   | 13,7±5,06 | 10,8               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба с поворотом (с) | 25,8±1,91   | 11,3±1,36 | 27,0               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по прямой (см)  | 37,7±9,80   | 15,3±3,40 | 9,4                | 3,65               | <0,001 |
| «Лягушка» (см)         | 42,4±6,32   | 22,8±4,57 | 10,9               | 3,65               | <0,001 |
| Ходьба по скамейке (с) | 12,9±3,40   | 6,2±0,86  | 8,3                | 3,65               | <0,001 |

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов динамического равновесия здоровых школьников и результатами этих же тестов у школьников с УОЛС выявлены статистически достоверные различия.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ параметров развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых школьников.

Таблица 3 – Сравнение показателей развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследований

| ТЕСТЫ             | Исследуемые | Здоровые  | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|-------------------|-------------|-----------|--------------------|--------------------|--------|
| Попадания (раз)   | 2,8±1,25    | 5,1±0,57  | 7,5                | 3,65               | <0,001 |
| «Картошка» (с)    | 18,1±1,01   | 11,7±0,92 | 20,4               | 3,65               | <0,001 |
| Челночный бег (с) | 19,2±1,45   | 12,6±0,85 | 17,2               | 3,65               | <0,001 |

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных весьма выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых школьников до начала проведения исследований. Причем параметры тестирования здоровых школьников 7–8 лет статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с УОЛС.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

**Выводы.** Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в

пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии.

Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС. Координационные способности школьников с умственной отсталостью легкой степени требуют коррекции и дополнительного развития.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

### **Список литературы:**

1. Раманович, Д.В. Инновационные технологии АФК при тестировании уровня развития координационных способностей школьников с умственной отсталостью легкой степени / Д. В. Раманович, В. Г. Калюжин // Научный поиск: я начинаю путь: материалы Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 31 мар. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Н. М. Машарская (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2022. – С. 522–525.

2. Калюжин, В. Г. Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных способностей школьников с умственной отсталостью легкой степени / В. Г. Калюжин, Д. В. Раманович // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы X Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (14–15 апреля 2022 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол.: С. А. Шевырин (гл. ред.), Т. Н. Ключинская (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2022. – С. 190–194.

УДК 371.21

## **ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Распопова А.С.**

к.психол.н., доцент  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия

**Аннотация.** В настоящее время приобретают особое значение вопросы благополучия обучающихся в образовательной среде, особенно в юношеском возрасте в процессе общения. В статье представлены результаты исследования влияния субъективного восприятия характеристик образовательной среды на межличностные отношения в юношеском возрасте. Сформированность общего положительного отношения к среде вуза влияет на значимость понимания и помощи в отношениях с окружающими.

**Ключевые слова:** образовательная среда, психологическая безопасность, межличностные отношения.

## **THE INFLUENCE OF THE CHARACTERISTICS OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE ON THE INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF STUDENTS**

Raspopova A.S.

Candidate of Psychology, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Culture,  
Sports and Tourism  
Krasnodar, Russia

**Annotation.** Currently, the issues of well-being of students in the educational environment, especially at a young age in the process of communication, are of particular importance. The article presents the results of a study of the influence of subjective perception of the characteristics of the educational environment on interpersonal relationships in adolescence. The formation of a general positive attitude towards the university environment affects the importance of understanding and assistance in relationships with others.

**Keywords:** educational environment, psychological security, interpersonal relations.

**Введение.** В условиях модернизации современного образования внимание обращается к личности обучающихся, что требует учета психологических факторов в учебном процессе. Отмечается интерес к феномену образовательной среды с его специфическими характеристиками,

оказывающими влияние на психическое развитие субъектов данной среды [1, 2]. Концепция психологической безопасности среды в образовательном учреждении предполагает, что безопасность – это неотъемлемая черта становления психологически здоровой личности [4].

Университет является одним из институтов социализации, то вполне закономерно, что именно в его стенах осуществляется общение, связанное с приобретением профессии и совершенствованием спортивного мастерства. Для успешности этого процесса образовательная среда вуза должна соответствовать критериям психологической безопасности [3].

Небезопасные условия вуза связаны с большим количеством разнообразных проблем, в числе которых низкий уровень посещаемости и академической успешности учащихся, их вовлеченности в студенческую жизнь, негативное отношение к вузу, нарушения дисциплины, проблемы общения и межличностного взаимодействия [4]. С одной стороны, проблема психологической безопасности как достаточно изучена, при этом не так много данных о том, как ее характеристики влияют на некоторые характеристики межличностных отношений с ближайшим социальным окружением в юношеском возрасте [6].

**Цель исследования:** установить влияние субъективного восприятия характеристик образовательной среды на межличностные отношения в юношеском возрасте. **Задачи исследования:** выявление ключевых характеристик восприятия обучающимися психологической безопасности образовательной среды; установление особенностей межличностных отношений обучающихся; определение влияния параметров психологической безопасности образовательной среды на межличностные отношения обучающихся.

**Методы исследования.** Для достижения цели исследования были применены следующие методики: анкета-опросник для учеников «Психологическая безопасность образовательной среды» И.А. Басовой, методика исследования социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой. Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью статистического пакета SPSS Statistics: t-критерий Стьюдента, многофакторный дисперсионный анализ MANOVA.

В исследовании приняли участие 60 человек, из них 30 юношей и 30 девушек. Возраст испытуемых составил 18-20 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ компонента «Удовлетворенность характеристиками образовательной среды» предполагал оценку характеристик образовательной среды. Показатель удовлетворенности характеристиками образовательной среды находится на высоком уровне (3,91), что является весьма благоприятным результатом, указывающим на благоприятный эмоциональный климат в вузе, положительные отношения с педагогами и однокурсниками, учет в вузе просьб студента, его затруднений, возможность проявить инициативу, высказать собственную точку зрения. Установлен высокий уровень защищенности в образовательной среде (3,9).

В этот параметр входят компоненты защищенности со стороны одноклассников и со стороны педагогов.

Студенты чувствуют себя более защищенными со стороны педагогов, чем со стороны одноклассников, хотя эти показатели находятся на высоком уровне. Параметры защищенности от публичного унижения и оскорбления (4,1), от угроз (4,01), от игнорирования со стороны одноклассников (3,5) находятся на высоком уровне. Защищенность от принуждения делать что-либо со стороны одноклассников выражена на очень высоком уровне (4,4), а от игнорирования со стороны одноклассников – на среднем (3,5). То есть студенты более всего защищены от принуждения со стороны одноклассников, а менее всего – от игнорирования одноклассниками.

Установлен очень высокий уровень защищенности со стороны педагогов от публичного унижения и оскорбления (4,4), угроз (4,4), игнорирования (4,5), недоброжелательного отношения (4,4). При этом установлен средний уровень защищенности от принуждения делать что-либо со стороны педагогов (3,01), что обусловлено тем, что студенты воспринимают предъявляемые к ним требования как давление.

Анализ достоверности различий показал, что студенты более защищены от игнорирования со стороны педагогов, чем одноклассников ( $T=2.429$ ,  $p<0,05$ ), и менее защищены от недоброжелательного отношения со стороны одноклассников, чем со стороны педагогов ( $T=2.429$ ,  $p<0,05$ ).

Взаимоотношения студентов обоего пола с ближайшим социальным окружением анализировались нами в двух аспектах. Оценивалась значимость предпочтительного типа отношений с ближайшим социальным окружением, а также значимость лиц из ближайшего окружения. При анализе полученных результатов мы видим, что во всей группе испытуемых наиболее значимыми лицами является мама (9,03) и отец (8,88). Следовательно, можно ожидать, что они могут повлиять на личностное развитие и ответственность в целом. Далее по значимости располагается друг (подруга) вне школы (института) (8,24), брат, сестра (6,27).

По значимости лиц из ближайшего социального окружения выделяются родители, брат, сестра и сверстники. Это является характерным для данного возрастного периода.

Наиболее предпочтительным типом отношений является «уверен поможет» (12,41). Далее по значимости выступает тип отношений «уверен защитит» (9,77). Следующим по значимости выступает тип отношений «дорожу мнением» (9,13), «уверен поймет» (9,7). Студенты надеются на понимание со стороны, умение войти в их ситуацию. Менее выражены такие типы отношений как «советуюсь» (8,24) и «хочу подражать» (2,58). Это говорит о том, что юноши и девушки стремятся к самостоятельности, независимости, возникает желание решать вопросы самому, хотя нередко они прибегают к советам взрослых людей. Происходит поиск идеала для самоидентификации, поэтому тип отношений «хочу подражать» является признаком зрелости.

С целью выявления особенностей влияния характеристик образовательной среды на межличностные отношения студентов, нами был

проведен дисперсионный анализ. Дисперсионный анализ проводился нами в общей выборке студентов ( $n=60$ ).

Удовлетворенность средой вуза влияет на значимость складывающихся с социальным окружением доверительных отношений (рост значимости типа отношений «Могу довериться»). В благополучной и психологически безопасной университетской среде для студента значимы и предпочтительны доверительные отношения.

Защищенность в университетской среде усиливает предпочтение типов отношений «Дорожу мнением» и «Уверен поймет». Защищенность студентов от оскорблений, игнорирования, принуждения, недоброжелательного отношения влияет на значимость и ценность мнения другого человека и уверенность в том, что его поймут.

Рассмотрение влияния параметров отношений в образовательной среде на формирование особенностей взаимоотношений с лицами из ближайшего социального окружения студентов показало, что защищенность в вузе от принуждения делать что-либо, влияет на значимость отношений с педагогом. В отсутствие давления со стороны педагогов значимость отношений с ними повышается, что является важным шагом на пути в эффективности педагогических воздействий и повышению успеваемости. Параметры защищенности от игнорирования и от недоброжелательного отношения повышают значимость отношений с друзьями и подругами. Это демонстрирует, насколько значима защищенность от недоброжелательности и игнорирования для реализации естественной потребности возраста в общении со сверстниками.

Анализ влияния параметров защищенности на становление типов отношений со значимым типом отношений с социальным отношением показал, что сформированности защищенности от принуждения делать что-либо против желания оказывает влияние на предпочтение и значимость типа отношений «Могу довериться». Защищенность студентов от игнорирования и недоброжелательного отношения в вузе влияет на предпочтение типа отношений «Уверен поможет», а защищенность студентов от игнорирования – на предпочтение типа отношений «Уверен поймет».

Выводы. В результате дисперсионного анализа выявлено, что сформированность общего положительного отношения к обучению влияет на значимость понимания и помощи в отношениях с окружающими. Студенты с эмоциональным положительным отношением к университетской среде ожидают помощи и понимания со стороны окружающих. В благополучной и психологически безопасной университетской среде для студента значимы и предпочтительны доверительные отношения. Защищенность студентов от оскорблений, игнорирования, принуждения, недоброжелательного отношения влияет на значимость и ценность мнения другого человека и уверенность в том, что его поймут. В отсутствие давления со стороны педагогов значимость отношений с ними повышается, что является важным шагом на пути в эффективности педагогических воздействий и повышению успеваемости. Защищенность от принуждения делать что-либо формирует у студентов предпочтение доверительного типа отношений, а защищенность от

игнорирования влияет на значимость в отношениях помощи и понимания. Защищенность от недоброжелательного отношения влияет на значимость уверенности в помощи в отношениях с ближайшим окружением.

### **Список литературы**

1. Баева И. А., Якиманская И. С. Мониторинг психологической безопасности образовательной среды и качества образования в условиях модернизации // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2013. – №1. С.31-38.
2. Беляева П.И. Психологическая безопасность школьника как психическое состояние // Вестник Новгородского государственного университета. 2011. № 64. С. 73-76.
3. Беляева П.И., Беляева Т.Б. Психологическая безопасность учащихся в образовательной среде начальной школы // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. №5. С. 153-160.
4. Зизикова С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Самара. 2007.
5. Карнаух П.А. Особенности самореализации спортсменов в процессе обучения в вузе // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой. Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых. 2021. С. 52-53.
6. Львович В.А. Психологическая безопасность образовательной среды, ее виды и критерии // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. № 2-2. 2014. С.87-88.
7. Распопова А.С., Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных студентов в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 93-98.

УДК 371.3

## ПРОЦЕСС НАСТАВНИЧЕСТВА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА УНИВЕРСИТЕТА ТАЛАНТОВ)

**Рыбакова П.В.**

студент 22281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Одаренные дети – это те, кто преуспевает в областях, где их сверстники часто испытывают трудности, которые проявляют исключительное мастерство в избранных областях и достигают наивысший результат в этих областях. Индивидуальность учащегося, поддержка со стороны учителей и сверстников, личные интересы учащегося, ресурсы, и сообщество также играют определенную роль в оказании помощи. Ограничения по времени, местоположению и доступности всех необходимых ресурсов, а также необходимость внимания со стороны наставников по консультированию и руководству – все это действует против учеников.

**Ключевые слова:** одаренные дети, наставничество, консультирование, согласованность теории и практики.

## THE MENTORING PROCESS OF GIFTED CHILDREN

Rybakova P.V.

student 22281 gr.

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Summary.** Gifted children are those who excel in areas where their peers often experience difficulties, who show exceptional skill in selected areas and achieve the highest result in these areas. The student's personality, support from teachers and peers, the student's personal interests, resources, and community also play a role in helping. Restrictions on time, location and availability of all necessary resources, as well as the need for attention from mentors for counseling and guidance – all this acts against students.

**Keywords:** gifted children, mentoring, consulting, consistency of theory and practice.

**Актуальность исследования.** Талантливые дети обладают способностями, которые, по сути, являются естественными для них, и возможностью полностью раскрыть свой потенциал, если будет обеспечена среда, подходящая для их области знаний [1]. Поэтому образование одаренных детей, которые обладают уникальными навыками по сравнению с другими детьми, должно отличаться от всеобщего образования [2]. Дети, у которых есть потенциал в какой-либо области, имеют право на получение специального образования.

D. Moreau предполагает, что проблема детей с исключительными способностями исследуется с нескольких точек зрения [3].

Первая точка зрения утверждает, что некоторые люди рождаются с природными способностями, это могут быть: интеллектуальные, физические, художественные способности или другие таланты.

Вторая теория предполагает, что степень одаренности может быть выведена путем суммирования всего различного опыта, который они получили за свою продолжительность жизни [1].

Третья точка зрения сводится к тому, что одаренность является результатом функциональной связи между генетикой индивида и накопленным им опытом в течение их жизни [4]. Эта точка зрения гласит, что одаренность является результатом жизни человека. Целью образования является содействие развитию оптимальной производительности путем создания функциональных связей между врожденными способностями и формированием благоприятных условий окружающей среды [5]. Образование играет стратегическую роль в достижении этой цели. Все три эти точки зрения подчеркивают важность образовательного достижения в этом отношении.

Общественность имеет четкое представление о консультировании и руководстве, его часто рассматривают как помощь, которая полностью посвящена детям, испытывающим трудности, а школьный учитель обычно считается ответственным за предоставление этой услуги [4]. Кроме того, у общества сложилось впечатление, что те, кто работает в консультационной направленности непреклонны в своем подходе. Когда дело доходит до наставничества, большинство людей не имеет полного понимания. Подлинная помощь, которая характеризуется доброй манерой и высокой степенью эмпатии, не имеет никакого результата [3].

По мнению А.В. Кулемзиной, наставничество и поддержку необходимо предоставлять не только учащимся, испытывающим трудности в учебе, но и для детей, которые чрезвычайно талантливы в учебе [6]. Потому что одаренные дети, также нуждаются в руководстве, чтобы развить свою одаренность и повысить свой потенциал, который необходимо постоянно поддерживать и направлять, чтобы они могли достичь целей, которые они поставили [2, 7].

Поскольку талантливые дети часто демонстрируют широкий спектр способностей, здесь более вероятно того, что эти способности будут корнем проблем ребенка. Это связано с тем, что талантливые дети, как правило, преуспевают в самых разных областях. Предоставление консультационных услуг, в цели которых входят помощь талантливым детям преодолеть

установки общества, а также находить ответы на вопросы системы образования, адаптированного для максимального развития их навыков и формированию положительного отношения к обучению [4, 7].

Одаренным детям должно быть предоставлено образование, позволяющее им приобретать навыки, которые позволят им быть самостоятельными и творческими, а также развивать любовь к обучению, что позволит им преуспевать в учебе. Должны получать помощь от наставников по формированию их индивидуальной идентичности, а также участие детей в социальных взаимодействиях и образовательных программах [6]. Кроме того, дети должны получать руководство и поддержку в процессе планирования и разработки их будущих профессий. Стратегии консультирования по вопросам карьеры включают обсуждение нескольких ключевых тем и проведение мероприятий, которые помогают учащимся планировать свою карьеру.

В качестве примера наставничества можно рассмотреть хорошо реализованный проект на базе образовательного центра «Сириус» и их республиканского центра Университет Талантов.

Наставник или эксперт Университета Талантов – это такой человек, который готов делиться опытом, знаниями и навыками с талантливой молодежью, помогает построить свою траекторию профессионального развития и содействует его трудоустройству.

Благодаря своему опыту и накопленным знаниям наставники могут направлять чувство подопечного в возможности. Моделирование поведения и обмен историями помогают вдохновлять и информировать подопечного. Поощряя рефлексивную практику, наставник помогает подопечному взглянуть на ситуацию в перспективе и создать видение о том, что могло бы быть. Следует поощрять рефлексивную практику во время и после наставничества отношения.

Задачами наставника являются:

- Создание доброжелательной среды для раскрытия потенциала молодого человека;
- Содействие развитию и применению таланта подопечного;
- Вдохновение и мотивация;
- Поддержка на пути профессиональной реализации.

Когда молодые люди приходят в Университет Талантов их закрепляют за наставниками, которые в свою очередь передают знания, умения и навыки студентам, в том числе на основе своего опыта для того, чтобы те могли выполнять какие-либо работы, предусмотренные планом, по которому они обучаются. Преимущество в том, что вместо того, чтобы учиться только на собственном опыте, наставник может ускорить ваше обучение и развитие. Для наставников это возможность доказать свои знания и лидерские качества.

В ходе исследования в качестве метода было выбрано: наблюдение, интервью и анализ результатов. На профильной программе по волейболу с участниками было проведено интервью, некоторые из них поделились своими мыслями.

**Результаты исследования.** Результаты ответов дают возможность проанализировать насколько актуальна и востребована данная тема, а также насколько распространены программы поддержки и наставничества в образовательной среде. Одним из ответов был:

*«Благодаря программам, кружкам, обучению, предоставляемые в Университете Талантов, я могу поддерживать и развивать свои способности».*

На основе результатов ответов упомянутых интервью можно прийти к выводу, что развитие возможностей находятся там, где образовательная среда служит местом для развития своих навыков, местом практики и активного и плодотворного участия, а также, когда это подкрепляется предоставлением профильных мероприятий, которые могут способствовать развитию талантливых детей. В дополнение к этому, личностный компонент учащихся, у которых уже есть позитивная перспектива, уверенность в себе и способность признать свои таланты также важны.

*«Чрезвычайно полезно поощрять одаренных детей добиваться своих целей».*

У учащихся развивается чувство легкости и комфорта, когда им предоставляются поощрения, которым может способствовать постоянное стимулирование детей. Благодаря использованию награждения, которые применяются в позитивном направлении, помогают в повышении уверенности учащихся и их интереса.

*«Некоторые учащиеся по-прежнему считают, что наставники – это полиция».*

Согласно результатам опросов, все еще существуют определенные учащиеся, у которых сложилось впечатление, что наставники являются угрожающими фигурами. Эти учащиеся уверены, что наставники совсем не добрые и нежные, а они, как правило, только заставляют и заботятся о собрании детей, которые имеют социальные проблемы. Такие учащиеся неспособны быть открытыми и не уверены в том, что они делают, поэтому ученики решают держать свои проблемы в себе и не сообщать о них.

*«Некоторые ученики чувствуют, что их родители не заботятся о них, потому что они заняты своей работой».*

Родители часто забывают уделять своему ребенку дополнительное внимание и не помогают ему развивать таланты. Так как таковые дети, как правило, тихие и немотивированные и не могут получить шанс показать, на что они способны, это приведет к тому, что они будут бояться и не развивать способности, которыми они уже обладают в себе.

Семья является основным образовательным ресурсом и первым местом, куда можно обратиться. Основным фактором, определяющим то, как ребенок будет развивать свою личность, является его воспитание. Окружающая среда, несомненно, играет определенную роль в формировании социального поведения, которое, в свою очередь, влияет на путь, который общество воспримет это в будущем как положительно, так и отрицательно. Кроме того, образовательная среда является единственным наиболее важным фактором в

развитии таланта. Поскольку школа – это место, для обучения и профессиональной подготовки, нужно оказывать помощь в выявлении и поддержки талантов учащихся, и в полной мере развития их потенциала.

**Выводы.** Нами был изучен термин «одаренный ребенок», он относится к ученику, который преуспевает в особой области обучения и может показать, что он является одним из лучших в своей области с точки зрения его навыков, позволяющие работать на самом высоком уровне. Эти способности могут быть врожденными, тем не менее, их необходимо развивать для достижения намеченных целей. На развитие одаренности учащегося влияют несколько факторов, в том числе личностные, поддержка, которую они получают из множества источников, интересы и мотивация учащегося, оборудование, предоставляемое для них, и окружающая среда. Самое большое препятствие, которое мешает – это отказ учащихся от раскрытия и развития своих талантов, отсутствие мотивации. Учащиеся также не всегда могут распознать свои исключительные навыки.

Наставничество очень важно, потому что оно дает молодым людям возможность развиваться и становиться более компетентными в своих ролях, а также подготовиться к возможностям роста в будущем.

#### **Список литературы.**

1. Sternberg, R.J., Desmet, O.A., Ford, D.Y., Gentry, M., Grantham, T.C., Karami, S. (2021). The legacy: Coming to terms with the origins and development of the gifted-child. *Roeper Review*, 43(4), 227-241. Текст: электронный.

2. Manasawala, S.A., Desai, D.N. (2019). Meeting the educational needs of a gifted child: A parent's narrative. *Gifted*, 35 (3), 189-200. Текст: электронный.

3. Moreau, D. (2022). How malleable are cognitive abilities? A critical perspective on popular brief interventions. *American Psychologist*, 77 (3), 409-423. Текст: электронный.

4. Feldman, D.H. (2020). 21st-Century Perspectives on: Commentary on the Rethinking Human Potential Special Issue. *Journal for the Education of the Gifted*, 43 (1), 79-87. Текст: электронный.

5. Chams, N., García-Blandón, J. (2019). On the importance of sustainable human resource management for the adoption of sustainable development goals. *Resources, Conservation and Recycling*, 141, 109-122. Текст: электронный.

6. Кулемзина, А.В. Одаренный ребенок как ценность современной педагогики. – М: КМК-пресс, 2004. – 264с. – Текст: непосредственный.

7. Зизикова, С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01/ С.И. Зизикова. – Самара, 2007. – 186с. – Текст: непосредственный.

8. УДК 796

## **ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Садретдинов Д.Ф.**

к.геогр.н., доцент

**Боровик С.Г.**

ст. преподаватель

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Веселова Е.И.**

к.п.н., преподаватель

Казанское училище олимпийского резерва  
Казань, Россия

**Аннотация.** Статья раскрывает значение легкоатлетических занятий во внеурочное время для физического и личностного развития детей школьного возраста. Даны некоторые рекомендации по организации внеурочной работы с учащимися по легкой атлетике. Отмечены пути преодоления противоречия между интересом учеников к легкой атлетике и ограниченным количеством времени, отводимым школьной программой на данную дисциплину.

**Ключевые слова:** внеурочная деятельность, легкая атлетика, общеобразовательная школа, физическая культура, физическое развитие, школьный урок

## **EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN ATHLETICS IN SECONDARY SCHOOL**

Sadretdinov D.F.

Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor

Borovik S.G.

Senior Lecturer

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Veselova E.I.

candidate of pedagogical sciences, teacher

Kazan School of Olympic Reserve

Kazan, Russia

**Abstract.** The article reveals the importance of athletics classes outside of school hours for the physical and personal development of school-age children. Some recommendations on the organization of extracurricular work with students in athletics are given. The ways of overcoming the contradiction between students'

interest in athletics and the limited amount of time allocated by the school curriculum for this discipline are noted.

**Keywords:** extracurricular activities, athletics, secondary school, physical education, physical development, school lesson.

Легкая атлетика представляет собой такой вид спорта, с которым практически каждый человек знакомится с самых ранних лет жизни. Бег, прыжки, метания – общедоступные и весьма популярные физические занятия детей и подростков во все времена и у всех народов, что явилось естественным фактором включения названных упражнений в учебную программу по физической культуре в школе.

Фундаментальные человеческие движения, в частности, бег и ходьба по сути своей являются отправным началом легкой атлетики и сопровождают человека всю жизнь. Уже в дошкольных образовательных учреждениях дети на занятиях по физической культуре приучаются к беговым упражнениям, для них устраиваются самые простые соревнования. Бег, прыжки и метания присутствуют во многих подвижных играх, проводимых с детьми самого разного возраста. Занятия легкой атлетикой обогащают двигательный опыт и способствуют освоению более сложных движений. Легкоатлетические упражнения, таким образом, выступают средством для развития физических качеств и функциональной подготовки, а потому широко используются в совершенствовании представителями самых различных видов спорта.

Физическое развитие справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач, так как призвано укреплять здоровье школьников, способствовать их нормальному физическому развитию. Легкой атлетике в решении этой важной задачи отводится значимое место, ибо она является одним из базовых видов спорт, который способствует развитию необходимых в повседневной жизни двигательных навыков.

На уроках физической культуры ученики получают и развивают многие двигательные умения и навыки, а легкая атлетика способствует развитию всех видов физических качеств. Отсюда понятен и очевиден факт, что этот вид спорта рассматривается как один из базовых на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе и представлен в качестве одного из главных разделов в программе физической подготовки школьников.

Легкая атлетика обладает большим арсеналом упражнений и, как следствие, – широкими возможностями применения различных форм проведения занятий. А если школа имеет все необходимое для физического воспитания, то учащиеся с удовольствием осваивают этот курс, а физические упражнения для них являются не только полезными, но и выполняются ими с огромным желанием.

Общепризнан факт, что легкая атлетика способствует наиболее равномерному и гармоничному развитию организма. Помимо мышечной активности ее посредством развивается сердечно-сосудистая система, дыхательный и вестибулярный аппараты, развитие получают все группы мышц. Отмечено, что используемые возможности при осуществлении равномерных нагрузок в процессе занятий легкой атлетикой повышают не только

физический, но и психологический тонус. Все это подчеркивает, что легкая атлетика является одним из основных средств физического воспитания.

Содержание школьной программы по легкой атлетике предполагает развитие двигательных навыков, исходя из возможностей среднего ученика по показателям его физического развития и здоровья. В ходе общей физической подготовки обучающиеся должны получать оптимальный для нормальной жизнедеятельности нагрузку.

За годы обучения в школе дети проходят несколько закономерных стадий развития. В эти самые важные для становления личности годы каждому возрастному этапу соответствуют специализированные программы физического воспитания. Следует признать, несмотря на то, что основной формой физического воспитания в школе является урок, многие необходимые навыки более продуктивно формируются и развиваются в ходе внеурочной работы. Поэтому большинство родителей стремятся, чтобы их дети дополнительно к урокам физической культуры посещали различные секции.

Наполняемость секций в разных общеобразовательных учреждениях заметно варьируется. Чаще всего это зависит от количества в них обучающихся. Если школа большая и в занятиях вовлечено значительное количество учащихся, то следует рассматривать возможности для формирования групп по возрастам и даже по квалификациям [1]. Весьма желательно осуществлять отбор, набор и начальную подготовку юных легкоатлетов. Очень важно на начальных этапах осуществления мониторинговых программ вовремя заметить одаренных детей, распределять их по соответствующим группам, готовить к предстоящим соревнованиям по видам легкой атлетики, а также начать формирование сборной команды школы для участия в спортивных мероприятиях.

В школьных секциях практически всегда оказываются учащиеся с разным уровнем физического развития, поэтому при планировании работы приходится учитывать это обстоятельство. Нагрузка, предлагаемая занимающемуся, должна соответствовать состоянию его здоровья и возможностям организма. Только посильная нагрузка принесет радость и удовлетворение достигнутыми успехами, а также мотивировать к дальнейшему совершенствованию своего спортивного мастерства.

При проведении внеурочной работы по легкой атлетике важен учет личностных качеств каждого ученика, его индивидуальности, духовного своеобразия и, конечно, физических возможностей [2]. Эти особенности и определяют специализацию, совершенствование в одном или смежных видах легкой атлетики.

Внеурочная спортивная деятельность подразумевает перспективу выхода на участие в соревнованиях. Участие в спортивно-массовых мероприятиях всегда было и остается делом захватывающим. Удовольствие от участия в спортивных мероприятиях возникает вследствие достигнутого уровня развития двигательных качеств, проявленной смелости и решительных действий, высоких достижений, чувства оправданных надежд тренера-педагога и родителей, а также эмоциональной поддержки зрителей.

Во время спортивно-массовых мероприятий решаются те же педагогические задачи, что на занятиях по физической культуре и спортом. Таким образом, соревновательная деятельность позволяет проводить совершенствование

физической, теоретической, технической, тактической, психической подготовленности. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых качеств. Соревнования – своего рода итоговая форма, предполагающая как демонстрацию полученных навыков и умений, так и проявление силы духа и эмоциональной стойкости. Также спортивно-массовые мероприятия способствуют развитию физической культуры в целом и оказывают воспитательное воздействие на зрителей. Следует отметить, что соревнования по легкой атлетике могут проводиться в любое время года, а это позволяет регулярно стимулировать подготовку, экспонентно проявлять свои возможности.

Качественным результатом внеурочной деятельности может служить конкретный результат: выполнение разрядов, профориентация будущих абитуриентов с целью определения возможных путей их дальнейшего обучения по спортивной направленности, для которых следующим закономерным этапом является выбор соответствующего среднего и высшего учебного заведения.

Важным видится ведение учета сведений не только занимающихся, но и результатов проводимых тестов. Также необходимо способствовать росту спортивных показателей, а также акцентировать на рекордах школы по видам легкой атлетики, для чего такую информацию можно рекомендовать вывешивать на специально оформленный стенд.

Особое воспитательное значение имеет соблюдение традиционности намечаемых спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в принятые сроки, по знакомым программным алгоритмам, с участием ранее проявивших себя спортсменов. Все это делает предстоящее мероприятие настоящим событием, интересным и ожидаемым как для участников, так и для их друзей, одноклассников, педагогов, родителей.

При построении системы внеурочной работы по легкой атлетике необходимо опираться на знания по анатомии, физиологии, учитывать основные принципы педагогики и психологии. Не следует забывать, что внеурочная работа по легкой атлетике это не только тренировка ради подготовки к соревнованиям, но и занятия со слабыми учениками и организация самостоятельных занятий учащихся.

Работа в области легкой атлетики в школе осуществляется согласно разработанным на основе проверенных педагогических методик и учебных программам. Эти документы обязывают придерживаться постепенного и последовательного освоения комплексов упражнений, на основе которых формируются двигательные умения и навыки. Нормативы развития формируются по разным критериям: возраст, пол, уровень физического развития, состояние здоровья и т.д. Подготовка в связи с этими критериями может быть общей и специализированная [3].

Значимость легкой атлетики как вида спорта объясняется тем, что им могут начать заниматься даже самые слабо подготовленные учащиеся. Эти занятия, как правило, не требуют специального дорогостоящего оборудования. Возможно привлечение школьников к занятиям по упрощенным программам или специально разработанной программе [4]. Могут проводиться соответствующие спортивные мероприятия по облегченным правилам, без временного норматива, с меньшим или большим количеством попыток на исполнение и т.д.

Погодно-климатические условия зачастую определяют проведение занятий в помещениях. Их влияние на внеурочную деятельность особенно актуально в регионах с продолжительным холодным сезоном, частыми проявлениями атмосферного дискомфорта. Названные внешние факторы объективно ограничивают возможности организации воспитательного процесса, результатом чего может оказаться даже ограничение выбора легкоатлетической специализации. Так, известно немало примеров, когда из-за лимитирующих факторов развивается только один или несколько смежных видов: прыжок в длину, прыжок в высоту, толкание ядра.

Секция по легкой атлетике может быть как исключительно школьной структурой, так и межшкольной. Кроме того существует опыт, когда на базе образовательных учреждений вполне успешно функционируют специализированные секции, работающие от детско-юношеских спортивных организаций.

Можно с уверенностью констатировать, что легкая атлетика в вопросе физического развития имеет основополагающее значение, так как в ней проявляются естественные виды двигательной активности человека, показатели которых легко измерить, описать и оценить. С другой стороны занятия легкой атлетикой – это средство нравственного воспитания и личностного самосовершенствования ребенка, ибо кроме физической подготовки в ребенке воспитывается настойчивость, сила воли, укрепляется характер, направленность на преодоление трудностей.

В завершение аргументируем важность и необходимость организации легкоатлетических занятий во внеурочное время. При очевидной тяге школьников к проявлению разнообразной двигательной активности и здоровой соревновательности содержательная сторона учебной программы по физической культуре в части представленности легкой атлетики, безусловно, недостаточна и варьируется в пределах 10-16 часов в год в зависимости от возраста обучающихся. Понимая, что увеличение учебных часов в урочное время проблематично, убеждены, что устранение сложившегося противоречия между потребностями обучающихся и возможностями школьной программы достижимо при правильной организации внеурочной спортивно-тренировочной деятельности.

### **Список литературы**

1. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах. – М.: Просвещение, 2013. – 176 с.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2010. – 192 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 2008. – 272 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / под ред. Г.В. Грецова и А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

УДК 796.09

## АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ ВОТБОРОЧНОМ ТУРНИРЕ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2022 ГОДА

**Садыков Н.Н.**

ст. преподаватель

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Тухватулин А.Х.**

к.и.н.

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

**Аннотация.** На основе анализа научно-методической литературы, интернет-источников и использования методов математической статистики исследуются технические характеристики выступления сборной России в групповом этапе отборочного турнира к Чемпионату мира по футболу 2022 года. Материалы статьи могут быть полезными для исследователей истории спорта, при применении прагматических методов при изучении технических характеристик футбольных команд.

**Ключевые слова:** спортивная статистика, футбольный турнир.

## ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF THE RUSSIAN NATIONAL FOOTBALL TEAM IN THE QUALIFYING TOURNAMENT FOR THE 2022 WORLD CUP

Sadykov N.N.

senior lecturer

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Tukhvatulin A.Kh.

Candidate of Historical Sciences

Kazan (Volga Region) Federal University  
Kazan, Russia

**Abstract.** Based on the analysis of scientific and methodological literature, Internet sources and the use of methods of mathematical statistics, the technical characteristics of the performance of the Russian national team in the group stage of the qualifying tournament for the 2022 FIFA World Cup are studied. The materials of the article can be useful for researchers in the history of sports, when applying pragmatic methods in studying the technical characteristics of football teams.

**Keywords:** sports statistics, football tournament.

**Введение.** Сборная России после удачного выступления на домашнем Чемпионате мира 2018 подходила достаточно уверенно к выступлению в отборочном турнире к следующему Чемпионату мира 2022. Но при этом надо отметить, что на ЧМ-2018 сборная не проходила через отборочные матчи, попав

на него как «хозяйка» турнира. А до этого не выступала на крупнейшем первенстве планеты в предыдущих – в 2010 и в 2006 годах, а в 2014 году, выйдя на турнир, выступила крайне плохо, заняв в своей группе на предварительном раунде предпоследнее место. Поэтому данный турнир рассматривается, как турнир, который мог бы подтвердить правильность выстраиваемой в Российском футболе вертикали развития отечественных футболистов, что в свою очередь приводит к появлению сильной сборной, способной конкурировать с топ-командами мира. Все эти факторы определяют актуальность приведенного ниже анализа для применения при определении насколько реформы, проводимые РФС (Российским футбольным союзом), влияют на повышения статуса сборной России в мировом футбольном сообществе.

**Цель исследования:** провести анализ выступлений сборной России по футболу на отборочном турнире к Чемпионату мира 2022 года с выступлениями команд других сборных, на основе которого сделать выводы и дать рекомендации к улучшению дальнейшего выступления в международных турнирах.

**Организация и методы исследования:** Всю проделанную работу можно представить в виде 4-х взаимосвязанных этапов. На первом этапе проводили просмотр матчей сборной России, составили экспертную оценку. На втором этапе производил сбор статистической информации по каждому из матчей. На третьем этапе, исходя из полученных статистических данных и визуального наблюдения, делал вывод по каждому матчу в отдельности (выявлял плюсы и минусы в игре сборной, составлял общую картину). На четвертом этапе сформировал общий вывод по выступлению на турнире сборной России (игра в целом, результаты)

Для решения поставленных задач в процессе работы использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ интернет-источников.
3. Методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уровень развития информационных технологий и средств фото и видеосъемки позволяет накапливать гигантские объемы статистической информации о различных видах спорта. Методы многомерного анализа, реализованные в статистических пакетах, позволяют выявить скрытые закономерности, которые могут быть использованы при принятии тех или иных верных управленческих решений при подготовке к спортивным состязаниям [8].

Применение методов математической статистики в спортивных играх, как правило, обуславливается указанием набранных очков, числом побед, ничьих, поражений, разностью забитых и пропущенных шайб (или мячей). Приводятся сравнения результатов отдельных команд или игроков в двух или нескольких первенствах, но не анализируются совокупные результаты всех команд или игроков по их амплуа.

В исследовании предлагается сравнивать показатели на различных этапах турнира [7]. Вероятностно-статистический прогноз может быть использован главным тренером и руководителем клуба для оценки выступления как

отдельного спортсмена, так и команды в целом [9].

Из теории и методики футбола известно, что глубина обороны создается одним или несколькими игроками, которые не подвергают прессингу игрока, владеющего мячом, а находятся к своим воротам ближе, чем к мячу, и занимают позиции по диагонали между мячом и воротами. Такая организация обороны гарантирует, что у команды всегда есть один или несколько защитников позади задней линии защиты или мяча [6]. Расположение защитников позволяет им перехватить передачу соперника в глубину обороны и подстраховать игрока, который пытается отобрать мяч у соперника. Каждый игрок команды несет равную ответственность за создание глубины обороны. В отдельных линиях команды (защита и др.) позиции игроков необходимо постоянно согласовывать, чтобы обеспечить глубину обороны. Расстояние между линией атаки и игроками средней линии может изменяться так, чтобы в случае прессинга нападающего находящийся сзади игрок мог быстро реагировать на изменение ситуации. Например, когда мяч выбивают на фланг, самый дальний игрок с противоположной стороны смещается назад к своим воротам. Тот же принцип применяется для изменения дистанции между игроками средней линии и нападающими. [5].

Таблица 1 – Статистика (в среднем за матч) сборной России по футболу отборочного турнира к чемпионату мира [1].

| Матчи     | Владение мячом | Удары по воротам | Угловые | Голевые моменты | Выигранные единоборства % | Эффективность командного прессинга % | Забитые голы | Пропущенные голы |
|-----------|----------------|------------------|---------|-----------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|
| 1         | 54             | 11               | 5       | 14              | 57                        | 67                                   | 3            | 1                |
| 2         | 46             | 9                | 6       | 7               | 47                        | 25                                   | 2            | 1                |
| 3         | 59             | 10               | 2       | 5               | 55                        | 57                                   | 1            | 2                |
| 4         | 41             | 8                | 3       | 3               | 48                        | 48                                   | 0            | 0                |
| 5         | 56             | 9                | 4       | 6               | 47                        | 48                                   | 2            | 0                |
| 6         | 53             | 19               | 12      | 8               | 61                        | 69                                   | 2            | 0                |
| 7         | 30             | 10               | 6       | 1               | 46                        | 33                                   | 1            | 0                |
| 8         | 45             | 11               | 8       | 6               | 53                        | 35                                   | 2            | 1                |
| 9         | 57             | 23               | 3       | 16              | 57                        | 50                                   | 6            | 0                |
| 10        | 37             | 2                | 2       | 0               | 47                        | 54                                   | 0            | 1                |
| В среднем | 47,8           | 11,2             | 5,1     | 6,6             | 51,8                      | 48,6                                 | 1,8          | 0,6              |

Проанализировав вышеуказанную статистику, мы видим, что сборная России так и не научилась доминировать на поле, проводить много времени с мячом, в играх с лидерами процент владения мячом порой бывал «ужасным». Что касается ударов по воротам, то тут ситуация лучше, чем с владением мячом, но 11,2 удара за матч не является топовым показателем, по голевым моментам у нашей команды оптимальный показатель из – за игр с явными аутсайдерами. Со сборными своего уровня или выше нашим не удавалось создавать большое

количество голевых моментов, но в то же время порадовала реализация. При относительно небольшом количестве голевых ситуаций наша сборная заняла второе место по забитым мячам, уступив лишь хорватам. Также не очень порадовали единоборства: 51,4 % в среднем за игру, это маловато для нашей сборной, учитывая, что единоборства являются ключевым показателем [3]. Сборная Карпина чаще всего использовала тактику зонного прессинга, основными составляющими которого являются следующие критерии:

- активное и мощное давление на игрока атакующей команды, стремящегося овладеть мячом или уже владеющего мячом. Это давление оказывается обороняющимися игроками по отдельности или вместе в тех или иных зонах поля в зависимости от ситуации;

- лишение соперника времени и пространства для действий с мячом за счет концентрации игроков обороняющихся в тех или иных областях поля в зависимости от местонахождения мяча и возможностей его доставки атакующей командой в ту или иную область поля.

Зонный прессинг основывается на антропометрических, двигательных и технических возможностях футболистов перекрывать, располагаясь по разному, то или другое по величине пространство по ширине и длине поля индивидуальной при взаимодействии друг с другом. [4]

Стоит отметить, что эффективность прессинга сборной России была относительно неплохой, каждая вторая попытка оказывалась удачной, но это зачастую происходило в первом тайме, во втором тайме наша сборная либо играла по счету и не прессинговала, либо не хватало сил для организованного прессинга. Хорошее впечатление оставили оборонительные действия, было пропущено всего лишь 6 мячей в 10 играх, что идёт после хорватов, которые пропустили 4.

**Выводы.** В результате жеребьевки сборная команда России попала в группу Н: Хорватия, Россия, Словения, Кипр, Мальта [2]. Достаточно ровная группа, нет соперников экстракласса, но нет и проходных сборных. К моменту начала отборочного турнира только сборная Хорватии шла выше сборной России в рейтинге фифа, занимая 18 место. По трансферной стоимости состава Россия была выше всех сборных, кроме сборной Хорватии, но это было все на бумаге.

Игра сборной оставила неоднозначные впечатления от своего выступления, было много проблем, было много изменений, начиная от игроков, заканчивая тренерским штабом, но сборная России заняла второе место в непростой группе и вышла в стыковые матчи, что является неплохим результатом. При этом хотелось бы обратить внимание, на том, что все – таки наша сборная по игре пока не дотягивает до уровня топовых сборных и требуется дальнейшее методичное преобразование подхода к формированию самой сборной и этапов подготовки сборной для повышения успешности выступления на крупных международных турниров, самым главным из которых являлся Чемпионат мира.

Основной причиной по-прежнему является снижение уровня игры российских футболистов. Для решения этой проблемы необходимо развивать детско-юношеский футбол, который является определяющим фактором появления футбольных талантов. Следует уделить серьезное внимание

повышению качества тренерских кадров страны. В детско-юношеских спортивных школах должны работать исключительно лицензированные футбольные тренеры, имеющие высшее спортивное образование. В свою очередь, проведение тренировок необходимо осуществлять по единым методикам и планам, разработанным РФС в сотрудничестве с Объединением отечественных тренеров по футболу. Также эффективность российского футбола напрямую зависит от качества футбольной инфраструктуры в стране.

Главная цель – увеличение количества объектов футбольной инфраструктуры, соответствующих современным требованиям проведения соревнований, тренировочных процессов, комфорта и безопасности зрителей. Должна быть ориентация на строительство малобюджетных стадионов в регионах Российской Федерации.

### Список литературы

1. InStat – многофункциональный аналитический футбольный помощник: официальный сайт [Электронный ресурс] // Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – <https://football.instatscout.com/login> (дата обращения 15.12.2021). – Текст: электронный.

2. [championat.com](https://www.championat.com/football/worldcup/tournament/4203/teams/214235/result/) / официальный сайт [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.championat.com/football/worldcup/tournament/4203/teams/214235/result/> (дата обращения 15.12.2021).

3. [soccer365.ru](https://soccer365.ru/competitions/739/results/) / официальный сайт [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://soccer365.ru/competitions/739/results/> (дата обращения 15.12.2021).

4. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: учебник для студентов. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

5. Бенгсбо, Й. Оборонительная тактика в футболе / Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. – М.: Олимпийская литература, 2012. – 164 с.

6. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. – Москва: Наука, 2008. – 200 с.

7. Афанасьев, В.В. Математическая статистика в спорте : монография / В. В. Афанасьев, И. Н. Непряев ; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО «Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского». – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2007. – 167 с. : ил., табл.; 21 см.

8. Халафян, А.А. Компьютерный анализ данных как инструментальный в спортивной аналитике / А.А. Халафян, Т.В. Бушуева, А.Г. Минасян. Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 1. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/kompyuternyy-analiz-dannykh-kak-instrumentariy-v-sportivnoy-analitike/> (дата обращения 15.12.2021).

9. Афанасьев, В.В. Математическая статистика в командных видах спорта / В. В. Афанасьев, И. Н. Непряев ; М-во образования и науки Российской Федерации, Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2006. – 119 с. : ил., табл., цв. портр.; 20 см.

УДК 796

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Садыкова А.К.**

магистр гр. 21281м

Научный руководитель – к.псих.н., доцент

**Кузнецова Ю.Н.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблематика, связанная с развитием эмоционального интеллекта у детей в возрасте 6-10 лет на занятиях по танцам. Основным методом исследования выступал анализ научно-методической литературы. В качестве результата исследования было выявлено, что танцевальные практики благоприятным образом воздействуют на развитие их эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, младший школьник, танцевальные практики.

## DANCE PRACTICES AS A MEANS OF DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Sadykova A.K.

Master of 21281 m

Supervisor – Ph.D., Associate Professor

Kuznetsova Yu.N.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article discusses the problems associated with the development of emotional intelligence in children aged 6-10 years in dance classes. The main method of research was the analysis of scientific and methodological literature. As a result of the study, it was revealed that dance practices favorably affect the development of their emotional intelligence.

**Keywords:** emotional intelligence, junior schoolboy, dance practices.

**Актуальность.** В настоящее время эмоциональный интеллект и его развитие у детей младшего школьного возраста является неотъемлемой частью их становления в обществе как личности. Эмоциональный интеллект является важной компетенцией для формирования в ребенке толерантности, гибкости и

правильном коммуницировании с другими людьми, а также свободу в выражении своих чувств и эмоций.

**Цель исследования.** Выявить и теоретически обосновать взаимосвязь развития эмоционального интеллекта и танцевального искусства, как внеурочная деятельность детей в возрасте 6-10 лет.

**Методы исследования.** За основу был взят такой метод исследования, как анализ научной и научно-методической литературы, в следствии – осмысление результатов всего исследования в целом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В зарубежных странах первое определение «эмоционального интеллекта» возникло в 1990 году (Дж. Майер и П. Сэловей). В отечественной психологии данное понятие было упомянуто впервые в конце 1990-х гг. (И.Н. Андреева, Г.Г. Гарскова, Ю.В. Давыдова, Е.П.Ильин, А.В. Карпов, А.С. Петровская и др.) [1].

Они определяли эмоциональный интеллект, как способность распознавать, понимать, анализировать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Так же отечественные ученые связывали данный феномен с интеллектуальной деятельностью и «ментальными» способностями.

Таким образом, можно сказать, что эмоциональный интеллект – это способность к эмоциональной ориентации и саморегуляции, а также социально значимые навыки.

Эмоциональная выразительность в первую очередь зависит от развития мимики и пластики (Н.И. Козлов), что способствует развитию невербального общения. Возраст 6-10 лет охватывает становление ребенка более осознанным, и на данном этапе взросления происходит наиболее эффективное формирование эмоционального диапазона [2].

Личность ребенка, его эмоциональные и когнитивные навыки, может быть сформирована через эмоциональную составляющую, в особенности это можно увидеть в танцевальной деятельности, так как здесь от детей требуется контролировать и управлять своими эмоциями под воздействием стресса.

Танцевальные практики, как средство развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста, представляют собой деятельность по развитию выразительности – умение красиво и понятно излагать свои эмоции и чувства окружающим, то есть зрителям [3]. Это связано с тем, что танец предполагает наличие художественного образа, которое в свою очередь включает в себя смену движений тела (пластика тела), ритмичность и музыку.

Танцевальный номер включает в себя эмоциональную часть, которую танцоры могут по-разному переживать, а также рациональную часть, в которой отображается само исполнение номера в заранее выученных комбинациях движений.

В педагогической деятельности главная задача – развитие эмоционального диапазона посредством двигательной активности (танцевальных практик), так как эмоции выступают в качестве олицетворения движения [4].

Для более эффективного развития эмоционального интеллекта и расширения эмоционального диапазона младшего школьника на занятиях по танцам можно использовать игры.

Игра является действием, направленным на обучение поведению в разного рода ситуациях, помогает в корректном выражении собственных эмоций и чувств и в принятии правильных решений. Одними из таких игр могут выступать игра в «Зеркало», «Угадай эмоцию», а также для практики очень полезно использовать танцевальные батлы.

Аналогичным образом, для более эффективного развития эмоционального интеллекта можно использовать игру в перевоплощение в любимых персонажей сказок или мультфильмов, и даже обмен ролями с педагогом по танцам. Здесь детям можно предложить самостоятельно придумать персонажа и выбрать для него определенную эмоцию [5].

Важно отметить тот факт, что регулярное и систематическое выполнение данного рода упражнений на танцевальных практиках поможет педагогу и родителю увидеть рост и динамику в изменении эмоционального фона и состояния ребенка.

**Выводы.** Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста путем применения танцевальных практик в их повседневной жизни и внеурочной детальности благоприятным образом воздействует на их психику, способность распознавать некоторые из своих эмоций и эмоций других людей (в особенности положительные).

#### **Список литературы:**

1. Валиуллина, Е. В. Эмоциональный интеллект и потребности в саморазвитии в возрасте юности / Е. В. Валиуллина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 78-82.

2. Kodirova, O. D. The psychological and historical conditions of the development of emotional intelligence / O. D. Kodirova // Theoretical & Applied Science. – 2019. – No 11(79). – P. 512-514. – DOI 10.15863/TAS.2019.11.79.104. – EDN UXDTDJ.

3. Зорина, Н. Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии / Н. Н. Зорина // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 94-105. – EDN CHLLSL.

4. Komleva, Yu. K. Where emotions are born: how emotional intelligence is formed / Yu. K. Komleva // Siberian Medical Review. – 2022. – No 2(134). – P. 111. – DOI 10.20333/25000136-2022-2-111. – EDN DOIFAE.

5. Афиногенова, Е. А. Танец как средство развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте / Е. А. Афиногенова, О. В. Романова // Весенние психолого-педагогические чтения : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти почётного профессора АГУ А.В. Буровой, Астрахань, 19 апреля 2021 года. – Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2021. – С. 213-216.

УДК 373

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Сахапов А.Х.**

студент

**Трегубова Т.М.**

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье показано, какие условия для организации образовательного процесса должны быть созданы в школе для сохранения здоровья обучающихся, как эффективно организовать учебный процесс в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся, а также какие здоровьесберегающие технологии применять для реализации необходимого объема двигательной активности.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, учебный процесс, современные школьники.

## UPDATING THE USE OF HEALTHY TECHNOLOGIES IN MODERN SECONDARY SCHOOL

**Sakhapov A.Kh.**

student

**Tregubova T.M.**

Doctor of Education, Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article shows what conditions for organizing the educational process should be created at the school to preserve the health of students, how to effectively organize the educational process depending on the age and individual characteristics of the students, as well as what healthy technologies to use to realize the required amount of motor activity.

**Keywords:** healthy technologies, motor activity, educational process, modern schoolchildren.

**Актуальность.** В нынешнее время в связи с социально-экономическим положением в стране вопрос о здоровье детей приобретает широкомасштабный характер. Школьники, в большей мере – младшие классы, испытывают психическую, социальную, экологическую нагрузку, что приводит к отклонениям в их духовном и физическом здоровье. На фоне социальной неустойчивости человек должен иметь в наличии высокие адаптивные качества,

чтобы не терять свою индивидуальность. Именно поэтому надо уделять внимание воспитанию общей культуры личности, развитию у человека способности защищать себя и сберегать свое здоровье.

**Цель статьи** – представить и охарактеризовать некоторые здоровьесберегающие технологии, используемые в начальной школе, в том числе и на уроках физической культуры.

Самое дорогое у человека – это здоровье, оно является самым важным условием и гарантией полноценной жизни. Здоровье помогает нам осуществлять наши планы, результативно решать насущные задачи, справляться с трудностями. По мнению профессора Е.А.Гараевой, «здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье субъектов образовательного процесса»[1, 2].

Главная цель использования здоровьесберегающих технологий – обеспечить условия, которые могут сберечь здоровье школьников во время обучения в школе.

Исследовав литературу [3,4], мы можем выделить ряд задач, которые могут решать здоровьесберегающие технологии. Они – следующие:

во-первых, обучить школьников знаниям в сфере физической культуры, с помощью которых они могут укрепить свое здоровье;

во-вторых, сформировать у детей гигиенические навыки и привычки;

в-третьих, следует добиться такой атмосферы, где каждый школьник будет чувствовать себя равноправным членом социума, проявлять инициативность, общительность [5].

Исходя из этого и адаптировав рекомендации для своей деятельности, можно организовать образовательный процесс в школе с внедрением здоровьесберегающих технологий.

Несомненно, важной частью здоровьесберегающей работы является правильная организация урока. От соблюдения гигиенических и психологических условий проведения урока и зависит функциональное, эмоциональное состояние учащихся.

Для повышения работоспособности детей, снятия у них мышечного напряжения, мы используем физкультминутки примерно через 20-25 минут от начала урока. Физкультминутки можно проводить с использованием музыкального сопровождения. В состав упражнений для физкультминуток входят:

- Упражнения по формированию правильной осанки
- Упражнения для мышц рук и ног
- Потягивания
- Самомассаж в области лица, рук, ног
- Упражнения для выработки глубокого дыхания

Выполняемые упражнения дают нагрузку тем мышцам, которые не были задействованы во время урока, а также расслабление мышцам, которые получали статическую нагрузку. Кроме того, в течение всего урока надо следить за соблюдением у учащихся правильной осанки, позы.

Также к числу здоровьесберегающих технологий относится такая технология как «педагогика сотрудничества». Главной особенностью этой педагогики является приоритет воспитания над обучением. Она позволяет воспитывать здоровую культуру школьника. Проявление гуманного отношения к детям, любовь к детям, вера в них, стимулирование, снисходительное отношение к их недостаткам, демократизация отношений – все это оказывает положительное влияние на психику учащихся.

Необходимо подчеркнуть важность использования «Технологии раскрепощенного развития детей». Особенностями этой технологии является:

1. В качестве разминки и упражнений на зрительную координацию, развитие внимания и быстроты реакции на уроке, можно использовать специальные «бегущие огоньки». Упражнение совмещает в себе движения глазами, головой, туловищем. Результатом описанного упражнения является: развитие чувства общей и зрительной координации, развитие реакции.

2. Также особенностью данной технологии является то, что уроки проводятся в режиме наглядного обучения, то есть по всему классу могут быть распределены и развешены карточки с заданиями, которые дети должны найти и использовать в своей работе.

**В заключение** укажем, что вышеизложенные идеи по использованию здоровьесберегающих технологий гарантируют улучшение здоровья учащихся, повышение уровня успеваемости, достижение психологического комфорта в образовательных учреждениях, профилактику нарушений в развитии позвоночника и стрессов.

Учителям, которые освоили данную технологию, становится намного легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема с учебной дисциплиной и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

### **Список литературы:**

1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : учебное пособие / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 281 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

3. Радионова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – 124 с.

4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2000.

5. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

6. Трегубова Т.М., Садыкова А.К. Важность развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений / В сб.: Спорт и физическая культура в системе социальных наук. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. 2021. С. 259-262.

УДК 377.5

## **ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**Сигачев М.Ю.**

аспирант

Институт психологии и образования,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена стремительным развитием цифровых технологий, которые ставят новые задачи для системы профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту. В результате исследования были рассмотрены подходы к определению понятия, выявлена сущность и представлен анализ структуры культуры взаимодействия будущего педагога с учащимися. Материалы статьи могут быть полезными для исследователей, преподавателей, работающих в сфере педагогического образования и магистров, обучающихся по педагогическому направлению.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, педагог, культура взаимодействия, формирование компетенций.

## **TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TOWARDS PROFESSIONAL ACTIVITY: INTERACTION IN THE DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

M.Sigachev

Graduate student

Institute of Psychology and Education,  
Kazan (Volga region) Federal University  
Kazan, Russia.

**Abstract.** The relevance of the research is due to the rapid development of digital technologies, which pose new challenges for the system of professional training of teachers in physical culture and sports. As a result of the research, approaches to the definition of the concept were considered, the essence was revealed and an analysis of the structure of the culture of interaction of the future teachers with students was presented. The materials of the article can be useful for researchers, teachers working in the field of pedagogical education and masters studying in the pedagogical direction.

**Keywords:** professional training, teacher, interaction culture, formation of competencies.

**Введение.** В настоящий период быстрого развития цифровых технологий, актуальна проблема качества подготовки будущих педагогов по физкультуре и спорту к работе в условиях цифровой среды. Только обладающий цифровой компетентностью профессионал, обладающий высоким уровнем взаимодействия способен не только обучать дисциплине, но и быть моделью для своих учащихся [2]. Цифровизация образования становится вызовом, порождая новый понятийный аппарат, включая цифровую образовательную среду, цифровую грамотность и цифровую культуру. Актуальной становится проблема теоретического осмысления понятия взаимодействия педагога с учащимися в цифровой образовательной среде.

Государственная образовательная политика определила требования, стоящие перед педагогами. Выпускники учебных учреждений по физкультуре и спорту в соответствии с ФГОС в результате освоения программы должны иметь сформированные компетенции для использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности. Перечисленные в Госстандарте компетенции, способствующие развитию и совершенствованию культуры взаимодействия в цифровой образовательной среде (ЦОС) возможно и необходимо рассматривать как структурные компоненты, составляющие профессиональную компетентность будущего педагога [6].

Реализуемая в настоящее время в стране стратегия на цифровизацию образования требует, в том числе, разработки и внедрения новых педагогических подходов и технологий организации взаимодействия между педагогами по физической культуре и учащимися. Они должны способствовать совершенствованию коммуникативных компетенций педагогов и помочь учащимся достигнуть желаемых результатов, тем самым обеспечивая эффективность педагогического процесса.

Целью данного исследования является теоретический анализ взаимодействия педагогов по физической культуре и спорту с учащимися в цифровой образовательной среде.

**Методы.** В исследовании использовались такие общетеоретические исследовательские методы как изучение и анализ психолого-педагогической литературы, методы систематизации материалов, сравнения, сопоставления и обобщения, позволяющие выявить объективную картину исследуемой проблемы и установить уровень ее изученности, а также эмпирические методы, в том числе, изучение инновационного педагогического опыта.

**Анализ литературы.** Подготовка будущих педагогов по физкультуре и спорту к взаимодействию с учащимися является объектом научных исследований. Исследуются пути совершенствования образовательного процесса, и осуществляется поиск новых перспективных педагогических технологий для работы в условиях цифровой среды [1, 2, 6]. Потребность в организации обратной связи с учащимися, в постоянной информации об их физической и моральной готовности к достижению спортивных результатов, а также об эффективности используемых педагогических методов и средств актуализирует цель научной работы – исследование теоретических основ

педагогического взаимодействия будущих педагогов по физической культуре и спорту с учащимися в цифровой образовательной среде.

Анализ педагогических исследований, показал заинтересованность ученых в рассмотрении проблем, связанных с различными аспектами педагогического взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности. Ученые исследуют педагогическое взаимодействие в качестве педагогического условия эффективности образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта, изучают особенности построения педагогического взаимодействия по физической культуре в профессиональном становления студентов и учащихся средних профессиональных образовательных учреждений [1-6]. В тоже время, изучение научно-исследовательских работ показало недостаточность теоретических исследований по подготовке педагогов по физической культуре и спорту к взаимодействию с учащимися в цифровой образовательной среде в среднем профессиональном образовании. Это актуализирует необходимость рассмотрения теоретического обоснования, определения, выявления сущности и структуры педагогического взаимодействия в специфической среде физкультурного колледжа с учетом работы в цифровой образовательной среде.

В настоящее время существуют различные подходы к определению, такого явления как педагогическое взаимодействие, при этом, общепринято использовать данный концепт как контакт между участниками образовательного процесса, предусматривающий ожидаемые результаты. Педагоги рассматривают педагогическое взаимодействие как одну из важных педагогических категорий [3]. Исследователи анализируют общение и совместную деятельность участников образовательного процесса с точки зрения деятельностного и системного подходов, изучая сущность, структуру, виды и взаимосвязи этого педагогического явления, а также его историческое развитие [2, 4]. Ученые подчеркивают деятельностный и коммуникативный характер педагогического взаимодействия и его целевую направленность [4]. В.Г. Лапин отмечает социальный статус педагогического явления и способность оказывать развивающее воздействие на каждого участника образовательного процесса [6]. М.С. Ананьин и И.В. Николаев полагают необходимым формировать индивидуальные стили взаимодействия педагогов со студентами, учитывая этапы его формирования и развития [1].

**Результаты исследования.** Полагаясь на мнение исследователей, можно установить, что взаимодействие педагогов по физической культуре и спорту с учащимися в цифровой образовательной среде в среднем профессиональном образовании является многокомпонентным процессом и включает в себя все образовательные аспекты. При этом, данный процесс обусловлен учебными целями, обладает специфической структурой, позитивными и негативными характеристиками, формируется и развивается поэтапно, имеет собственные уровни и критерии оценки эффективности [1, 4, 6].

Сущность педагогического взаимодействия с учащимися в условиях цифровой образовательной среды складывается из двух взаимосвязанных форм деятельности, обучающей и обучения. При этом сущность взаимодействия

педагогов и учащихся на занятиях физической культурой и спортом исходит из его цели, а именно создания наиболее эффективных условий для достижения спортивных результатов, повышения уровня самомотивации к совместной с педагогом деятельности. Эффективное педагогическое взаимодействие способствует обеспечению индивидуального пути развития каждого учащегося училища с учетом физической формы, способностей, индивидуально-типологических и личностных особенностей [6].

Рассматривая педагогическое взаимодействие, как особую деятельность, следует анализировать её системно, с точки зрения структуры деятельности, которая содержит такие компоненты как, потребность, мотив, цель и условия ее достижения, задачи и методы их решения, действия и, наконец, результат. Отличительной характеристикой структуры педагогического взаимодействия педагогов и учащихся на занятиях физической культурой является ее динамичность, подвижность и изменчивость, обусловленные наличием внешних и внутренних влияющих факторов, непредсказуемостью результатов, участием более одного субъекта учебного процесса и самой спецификой деятельности.

Исследование структуры такого явления как взаимодействие педагогов и учащихся на занятиях физической культурой и спортом, в рамках данного исследования позволило выявить основные области педагогического взаимодействия, отличающиеся как содержанием, так и формой. Область, связанную с взаимодействием государственного и образовательного институтов и отражаемую в образовательной стратегии государства на цифровизацию и нормативных документах, направленных на развитие физической культуры и спорта, принято называть метасферой. Метасфера в системе среднего профессионально образования определяет степень обучения, тип образовательного физкультурного учреждения, а ее содержательная сторона проявляется в стратегической концепции педагогического среднего профессионального образования. Мезосфера отражает форму организации процесса образования, обучения, воспитания образовательного учреждения физкультуры и спорта, при этом содержание реализуется с помощью учебных программ, учитывающих государственный, национальный, региональный компоненты. Значимое место в структуре взаимодействия и участия в формировании связи участников образовательного процесса занимает микросфера. Теоретические и практические исследования показывают, что именно микросфера является основополагающей для педагогического взаимодействия, так как на ней базируются вышеперечисленные [2, 6].

**Заключение.** Результат изучения и теоретического анализа исследовательской педагогической литературы позволил сделать вывод о необходимости рассматривать взаимодействие педагогов по физической культуре и спорту с учащимися в цифровой образовательной среде в среднем профессиональном образовании с точки зрения системного и деятельностного подходов. При этом необходимо учитывать, что этот процесс обладает специфическими характеристиками, сложной многокомпонентной структурой, внутренними и внешними взаимосвязями; сущность педагогического

взаимодействия педагогов и учащихся на занятиях физической культурой следует рассматривать исходя из поставленной цели, а именно создания наиболее эффективных условий для достижения спортивных результатов; структура явления включает в себя не только цель, задачи, мотивы, но внешние и внутренние социально-психологические, педагогические надстройки и взаимосвязи.

### **Список литературы:**

1. Ананьин М.С., Николаев И.В. Педагогическое взаимодействие как условие эффективности образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сб. науч.-метод. работ. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 238-241.

2. Андриенко А. В. Взаимодействие преподавателей и студентов в контексте профессиональной педагогики // Мир науки, культуры, образования. 2008. № 2 (9). – С. 107-111.

3. Барабанова З.П. Организация образовательного взаимодействия между педагогом и учащимися // Современные наукоемкие технологии. – 2008. – № 1. – С. 40-42.

4. Батенко Е. М. Взаимодействие преподавателя и студентов на занятиях физического воспитания // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2018. – № 2. – С. 117–121. DOI: 10.25206/2542-0488-2018-2-117-121.

5. Никеев В. Н. Особенности организации педагогического взаимодействия преподавателя и студентов на занятиях физической культурой в вузе: автореф... дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / В.В.Никеев. – Барнаул: 2006. – 28 с.

6. Лапин В. Г. Цифровая образовательная среда как условие обеспечения качества подготовки студентов в среднем профессиональном образовании [Текст] / В. Г. Лапин // Инновационное развитие профессионального образования. – 2019. – № 1 (21). – С. 55-59.

УДК 378

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕДАГОГОВ

**Синцова К.К.**

студент 3 курса гр. 20281

научный руководитель – к.психол.н., доцент

**Усманова З.Т.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ проблемы подготовки и закономерности профессионального становления учителя в процессе профессиональной адаптации. Отмечены уровни адаптации, которые характерны для всех учителей в начале их профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** педагог, профессиональная адаптация, факторы профессиональной адаптации.

## THEORETICAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF TEACHERS

Sintsova K.K.

3rd year student, groups 20281,

Supervisor – PhD in Psychology, Associate professor

Usmanova Z.T.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article presents a theoretical analysis of the problem of training and the pattern of professional formation of a teacher in the process of professional adaptation. Levels of adaptation are noted, which are characteristic of all teachers at the beginning of their professional activities.

**Keywords:** teacher, professional adaptation, factors of professional adaptation.

**Актуальность.** Многие авторы, такие, как Т.А. Аржакаева, С.Г. Вершловский, Ф.Н. Гоноболин, А.И. Щербаков, отмечают, что проблема подготовки и закономерности профессионального становления учителя в процессе их профессиональной адаптации являются довольно значимой и актуальной для общества. В связи с тем, что молодые педагоги, которые находятся только в начале становления своей карьеры, испытывают некоторые затруднения, связанные с психологической, эмоциональной и педагогической сферами, они с большим трудом проходят период адаптации. Данный процесс приводит к тому, что начинающий учитель либо заканчивает карьеру, либо

работает в стрессовом режиме, что, к сожалению, негативно сказывается и на учащихся, и на его внутреннем состоянии. Это, в свою очередь, делает особо значимой проблему изучения факторов, влияющих на успешность профессиональной адаптации молодых педагогов.

**Цель:** изучить сущность профессиональной адаптации и выявить факторы профессиональной адаптации начинающих педагогов.

**Методы исследования:** анализ научной литературы, обобщение педагогического опыта.

**Основная часть.** Так, Н.А. Хамидулина под профессиональной адаптацией молодых учителей понимает процесс, способствующий достижению оптимального соотношения между комплексом требований, предъявляемых к профессии педагога в целом, и их реализацией в собственной практической деятельности молодого учителя в условиях конкретного образовательного учреждения, который предполагает профессиональную социализацию личности через потребность к самореализации и самообразованию. Необходимость эффективности начального этапа профессионального становления учителя, как отмечает Н.А. Хамидулина, вызвана целым рядом причин. Во-первых, к каждому учителю, независимо от стажа, предъявляется требование высокого профессионализма. В тоже время, необходим период адаптации с определенными трудностями и противоречиями, связанными с переходом от теоретического обучения к практической деятельности, которая на данном этапе становится для молодого педагога основной. Во-вторых, от деятельности начинающего учителя зависит будущее его учеников. Неудовлетворительные результаты его труда могут отразиться на их здоровье и развитии. В-третьих, адаптация выступает узловым моментом профессионального становления учителя. От него зависит его дальнейший профессиональный рост [1].

Например, А.А. Деркач и А.А. Исаев выделяют несколько уровней адаптации, которые характерны для всех учителей физической культуры в начале их профессиональной деятельности. К ним относятся: негативный, пассивный, активный, активно-продуктивный, творческий уровни, каждый из которых проявляется в отношении учителя к деятельности, владении им формами и методами обучения и воспитания, потребности в самоконтроле и самообразовании и т.д.

Если более детально рассматривать первичную профессиональную адаптацию педагога, то, по мнению А.А. Исаева и А.А. Деркача, она включает несколько этапов:

1. Ознакомление. Получение учителем информации о новой ситуации в целом, о критериях оценки различных действий, об эталонах, нормах поведения.

2. Приспособление. Переориентация педагога, сопровождаемая признанием новой системы ценностей с сохранением прежних установок.

3. Ассимиляция. Приспособление к педагогической среде, идентификация с новой группой.

4. Идентификация. Отождествление личных целей с целями образовательной организации [2].

Исследовав данную проблему, В.Ж. Чернышева выделила первичную и вторичную профессиональную адаптацию. Первичная адаптация предполагает первоначальное включение учителя в трудовую деятельность, в то время как вторичная адаптация охватывает все последующие изменения в его профессиональной биографии. Во время первичной профессиональной адаптации начинающего учителя происходит совершенствование им полученных в вузе знаний, умений и навыков педагогического мастерства, умения в процессе деятельности осуществлять оптимальный выбор методических приемов в зависимости от конкретной ситуации учебно-воспитательного процесса, предвидеть результаты педагогического воздействия коллектива и отдельной личности, приспособление к конкретным условиям организации педагогической работы. Во время вторичной профессиональной адаптации педагога происходит оптимизация уже выработанных и закрепленных у него методов и подходов к преподаванию дисциплины в соответствии с имеющимися условиями [3].

Процесс адаптации начинающего педагога к профессиональной деятельности осуществляется под воздействием многих факторов. Их можно разделить на две большие группы: 1) внутренние факторы, то есть качества, которыми владеет молодой педагог; 2) внешние факторы, которые создаются в педагогической среде.

Среди внешних факторов, которые влияют на адаптацию начинающего учителя в профессиональной деятельности, можно отметить:

1. Материальные и социальные факторы трудовой деятельности

- отношение государства, признание в обществе профессии педагога и осознание его значимости для социума;
- материально-техническое обеспечение образовательного учреждения, необходимое для проведения урока в разных вариациях;
- престиж профессии, определяемый материальными показателями;
- условия труда и отдыха учителя, его нагрузка в урочное и внеурочное время;
- качество и содержание подготовки молодого педагога, которая определяется через самооценку молодым педагогом уровня, качества, достаточности профессиональных знаний, полученных в вузе; оценку образовательной организацией уровня подготовленности начинающего педагога к профессиональной деятельности; наличием поствузовского профессионального и методического сопровождения молодых педагогов;
- возможности повышения квалификации и профессионального роста начинающего учителя, принятия участия в конкурсах и соревнованиях;
- гендерная принадлежность молодого педагога, которая имеет непосредственное значение для начинающего педагога физической культуры в начале педагогической деятельности.

2. Условия профессиональной среды (педагогического коллектива):

- взаимодействие администрации образовательного учреждения и начинающего учителя, оказание содействия в начале педагогической деятельности;

- зрелость педагогического коллектива и его внутренний климат, наличие ценностей и традиций;
- принятие молодого педагога в коллективе, качество помощи и поддержки со стороны опытных коллег;
- роль и влияние общественных организаций (совета молодых учителей, профсоюза);
- эффективность взаимодействия с учениками и их родителями, возможность реализации грамотной коммуникации с ними [4].

Анализируя причины низкого уровня адаптации начинающих педагогов на этапе их вхождения в профессию, В.И. Долгова, Е.В. Мельник, Ю.В. Моторина выделяют следующие факторы: недостаточная профессиональная подготовка, слабая мотивация к профессиональному росту, отсутствие поддержки молодых учителей со стороны администрации, неразвитость профессионально важных качеств личности. Еще одной из причин психологической дезадаптации, является то, что у молодых учителей физической культуры заранее формируются определенные ожидания и представления об их будущей работе. В том случае, если они оказываются ошибочными или необоснованными, возникнет так называемый дисбаланс между внутренними ожиданиями и новой социальной ситуацией [5].

**Вывод:** Таким образом, адаптация начинающего педагога – это важный и требующий максимальной поддержки процесс, в ходе которого происходит постепенное освоение культурных ценностей, социальных норм и ролей, а также овладение соответствующими формами и средствами педагогической деятельности. Это трудный период активного приспособления педагога к условиям социальной среды и результат может быть как положительный (педагог вливается в учебный процесс и свою профессию), так и отрицательный (учитель не справляется с трудностями, не ощущает поддержки, и как результат, процесс адаптации заканчивается уходом из педагогической деятельности). Безусловно, профессиональная адаптация зависит от целей и ценностных ориентаций педагога, возможностей их достижения в педагогической среде. Однако, невозможно не отметить важность факторов, влияющих на нее, которые требуют дальнейшего эмпирического исследования.

### **Список литературы:**

1. Хамидулина, Н.А. Профессиональная адаптация молодых учителей в современных социально-экономических условиях [Электронный ресурс] / Н.А. Хамидулина: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Кемерово, 2000. – 25 с.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера: Монография / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 376 с.
3. Чернышева, Ж.В. Интеграция молодых педагогов в профессию: основные понятия, этапы, показатели //Материалы Всероссийской научно-методической конференции «Современная система образования: опыт и перспективы» (июль 2015). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.konfzal.ru/attachments/article/187/chernysheva\\_peterburg.pdf](http://www.konfzal.ru/attachments/article/187/chernysheva_peterburg.pdf). Дата обращения (30.11.2022).

4. Фролов, А. Г. Адаптации преподавателя к профессионально-педагогической деятельности в высшей школе [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[http://elibrary.lt/resursai/Uzsienio%20leidiniai/IEEE/Russian/2006/Nr%202/OTO\\_2006\\_2\\_03.Pdf](http://elibrary.lt/resursai/Uzsienio%20leidiniai/IEEE/Russian/2006/Nr%202/OTO_2006_2_03.Pdf): Дата обращения (30.11.2022).

5. Долгова, В.И. Адаптация молодых специалистов в образовательном учреждении (В.И. Долгова, Е.В. Мельник, Ю.В. Моторина) //Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 76–80.

УДК 159.923

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Синцова К.К., Шарипянова Я.М.**

студенты 3 курса группы 20281

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Согласно статистике, в современном мире ежегодно увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья. В связи с чем и растет потребность в специалистах, владеющих навыками работы в условиях инклюзивного образования. У педагогов, которые работают в этой сфере, наблюдаются определенные деформации.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, профессиональные деформации, инклюзивное образование, педагоги.

## **PROFESSIONAL DEFORMATIONS OF TEACHERS WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES**

Sintsova K.K., Sharipyanova Ya.M.

students of the 3rd year groups 20281

Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

**Tregubova T.M.**

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** According to statistics, the number of children with disabilities increases annually in the modern world. Therefore, the need for specialists with skills in inclusive education is growing. Teachers who work in this area have certain deformations.

**Keywords:** children with disabilities, professional deformities, inclusive education, teachers.

**Актуальность.** В.Г. Белинский в произведении «О детских книгах» писал о том, как важен, велик и священ сан воспитателя: в его руках участь целой жизни [1]. Это выражение полностью отражает сущность и значимость специалистов в сфере образования. В рамках развития гуманности и толерантности общества довольно быстро набирает обороты такое понятия, как инклюзия – включение детей с различными особенностями в социум и

возможность их обучения в общеобразовательных школах. Безусловно, педагоги – это ключи к процессу развития и становления личности обучающихся с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья. Однако, педагогическая работа специалистов в сфере инклюзивного образования значительно отличается и влечет за собой возникновение определенных профессиональных деформаций.

**Цель статьи:** изучить профессиональные изменения в личности педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разработать варианты профилактики и устранения этих деформаций

**Методы исследования:** анализ методической литературы, беседа с педагогами сферы инклюзивного образования, обобщение педагогического опыта.

**Основная часть.** К деятельности педагогов инклюзивного образования предъявляются, пожалуй, самые высокие требования, ведь они для детей с какими-либо отклонениями – главный источник получения знаний в доступном формате, проводник в социальный мир и связующее звено между обществом, информацией и различными аспектами жизни. Такие преподаватели отдаются своему делу с полной самоотдачей, постоянно развиваются и прокачивают свои навыки для того, чтобы помочь детям с особенностями адаптироваться и включиться в полноценную общественную среду. Новые профессиональные компетенции педагога связаны с его готовностью принимать и обучать всех детей вне зависимости от их реальных учебных возможностей и особенностей психологического и физического здоровья; с готовностью взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; с умением составлять совместно с другими специалистами программы индивидуального развития ребенка; с владением специальными методиками, позволяющими проводить коррекционную развивающую работу и др. [2].

Традиционно центральная роль в образовательной практике отводится педагогу, от деятельности которого во многом зависит успешность педагогического процесса, уровень и качество знаний учащихся, их психологическое благополучие в классе [3]. В работах С.В. Алехиной отмечается значимость педагогов данной деятельности, определяется структура психологической готовности педагогов, обозначаются основные профессиональные барьеры формирования психологической готовности, связанные с трудностью эмоционального принятия детей с ограниченными возможностями здоровья и недостаточностью знаний об их развитии [4]. Следовательно, подготовленность педагогов в сфере инклюзии является довольно актуальной темой для обсуждения. Безусловно, специалисты этой сферы намного больше подвержены профессиональным деформациям, чем коллеги из других направлений педагогики.

Пообщавшись с преподавателями инклюзивного образования и проанализировав их опыт, мы пришли к выводу, что наиболее частыми личностными проблемами, с которыми они сталкиваются, являются раннее эмоциональное выгорание; подверженность депрессивным настроениям; панический страх ошибок и неудач; увеличение концентрации

профессионального развития не на предметной специализации, а на сфере инклюзии; постепенная утрата понимания своей социально-значимой благородной миссии; переход на чрезмерную индивидуализацию обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья и недостаточное проявление внимания нормотипичным детям.

Результаты проведенных нами исследований показали, что профессиональные изменения присутствуют не только у молодых специалистов, но и у педагогов со стажем. Следовательно, это не связано с нехваткой опыта или возрастными особенностями, а что деформации происходят при наложении стрессовых факторов и напрямую зависят от высокого эмоционального уровня данной сферы работы. В связи с этим особую важность в процессе трудовой деятельности педагога занимает работа над своим психологическим здоровьем. Во имя предотвращения и преодоления профессиональных деструкций учителю следует научиться преодолевать физическое и душевное напряжение, проживать свои эмоции и работать с ними. Безусловно, этот вопрос должен решаться не только самим преподавателем, но и на уровне образовательного учреждения, администрация школы должна тщательнее следить за состоянием педагогов инклюзивного образования, создавать для них ситуации успеха, дополнительно мотивировать и организовывать тренинги с профессионалами в сфере психологии.

**Вывод.** Подводя итоги, можно сказать, что внедрение инклюзивного образования становится с каждым годом популярнее, следовательно, необходимо увеличение количества специалистов в этой сфере. Но у педагогов данной деятельности часто появляются определенные деформации, вне зависимости от опыта, для преодоления или более легкого принятия данных деформаций самому учителю стоит работать над данными психологическими проблемами самостоятельно, а также обращаться к образовательному учреждению, которое в свою очередь должно следить за деятельностью и психологическим состоянием преподавателей.

### **Список литературы:**

1. Белинский В.Г. «О детских книгах».
2. Об учреждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель): приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544 н.
3. Данилова О. В. Психологическая готовность педагогов к профессиональной деятельности в условиях инклюзии. Теоретические основы концепта. Марийский государственный университет г. Йошкар-Ола.
4. Алехина С. В., Алексеева М. А, Агафонова Е. Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании [Электронный ресурс] / С.В. Алехина, М. А. Алексеева, Е. Л. Агафонова.

УДК 334.78

## НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТИВНОМ ВОЛОНТЕРСТВЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

**Скрынник В.В.**

студент 22281.

Научный руководитель – д.п.н., профессор

**Трегубова Т.М.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье приводятся различные точки зрения на феномен «наставничества». Приведены определения данного феномена российскими и зарубежными исследователями. Обращено внимание на фазы комплекса взаимодействия наставника и подопечного.

**Ключевые слова:** наставничество, социально-педагогическое сопровождение, спортивное волонтерство, студент вузов.

## TUTORING IN SPORTS VOLUNTEERING AS PART OF PEDAGOGICAL EXCELLENCE

Skrynnik V.V.

student 22281

Supervisor –D.Pa., Professor

Tregubova T.M.

Volga Region State University

of Physical culture, sports and tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article provides different perspectives on the phenomenon of «tutoring». Definitions of this phenomenon are given by Russian and foreign researchers. Attention was paid to the phases of the complex of interaction between the tutor and the ward.

**Keywords:** tutoring, social and pedagogical support, sports volunteering, university student.

Приоритетом российского государства является широкая поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются важной основой укрепления здоровья населения. Понятие «здоровье» означает не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, профилактику несоциального поведения и создание условий для творческой самореализации

личности ребенка. Поэтому здоровье детей и молодежи является критерием качества современного образования, которое укрепляет их физическое и психическое здоровье.

Спортивные занятия помогают развивать дисциплину, чувство коллективизма, силу воли и решительность в спортивной деятельности. Цель – укрепление здоровья студентов, повышение общей физической культуры, развитие широких навыков, самостоятельных атлетических действий и развитие навыков и физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости [1].

Наставничество, разновидность спортивного волонтерства (добровольчества), заключается в движении, направленном на то, чтобы оказать значительное влияние на собственную жизнь. Добровольцы-наставники могут обрести уверенность в своих силах, развить новые навыки и завести новые социальные связи, помогая другим. Это также возможность открыть себя и привить ценности и привычки, которые помогут вам вести здоровую, продуктивную и полноценную жизнь.

Наставники могут привлекать детей и подростков к совместной организации и участию в спортивных мероприятиях, фестивалях, акциях и соревнованиях. В результате расширяется их кругозор, повышается самооценка и развивается тело. Добровольцы-наставники могут обрести уверенность в своих силах, развить новые навыки и создать новые возможности, помогая другим.

Такие ученые, как Батышев, Сластенин, Томин и Шапкин, неоднократно обращались к вопросу наставничества. Сущность наставничества отражена в работах С.Г. Вершловского, С.Я. Батышева, Л.Н. Лесохиной, В.Г. Суховской и др. В современной педагогике наставничество понимается как поддержка студентов, учащихся и новых сотрудников, которая обеспечивает лучшее распределение личностных ресурсов, самоопределение в профессиональном и культурном плане, формирование чувства гражданственности. В связи с этим можно отметить, что к понятию «наставничества» близко по значению феномен «Социально-педагогическое сопровождение», подробно рассмотренное в работах российских исследователей Л.В. Байбородовой, М.И. Рожкова, Т.М. Трегубовой и т.д. Как показал анализ данных исследований, организация социально-педагогического сопровождения является обязательным условием в достижении успешности в любом виде деятельности, касающимся высшей школы [2].

Раскрывая понятие наставничества, Е.Н. Фомин определяет его как «лично-ориентированный процесс преподавания и обучения», призванный помочь узнать о своей профессии и определить ее значение в их жизни. Наставничество обеспечивает условия для приобретения широкого спектра профессиональных компетенций и личного опыта в решении практических рабочих задач. Авторы подчеркивают, что одной из наиболее перспективных форм наставничества является то, что молодые люди руководствуются примером наставника. Такое наставничество мотивирует молодых работников к

развитию специфических для наставника навыков и помогает облегчить их адаптацию в организации [3].

Л. Львова уточняет, «что педагогическое наставничество – это процесс «творческого сотрудничества» и «взаимодействия пар», возникающий из стремления совместно решать творческие проблемы, основанные на общих педагогических взглядах, методологических исследованиях и общении» [4].

Международные авторы (например, Г. Льюис, Д. Меггинсон, Л. Рай) изучали наставничество в контексте менеджеров по персоналу, а Л. Рай в книге «Развитие навыков эффективного общения Он описывает это как. Его самая важная и существенная роль в развитии. Как добиться успеха» и рассматривает наставничество как «процесс передачи навыков от руководителя к подчиненному» [4].

Г. Льюис определяет наставничество как «систему отношений» и «ряд процессов», целью которых является «поддержка, руководство и консультирование молодых специалистов на рабочем месте» [4].

Анализ международного конструктивного опыта показал, что при организации наставничества успешность и эффективность в любой деятельности достигается значительно быстрее и помогает разрешать личностно-профессиональные проблемы у студентов вузов как в России, так и за рубежом [5]. Именно британский исследователь Дэвид Меггинсон впервые определил наставничество как необходимую поддержку для сотрудников, которым нужно активно оценивать собственную компетентность.

Д. Клаттербак подчеркивает, что наставники могут совмещать роли родителей и сверстников и быть рядом с молодыми людьми в переходные периоды их развития.

#### **Фазы комплекса взаимодействия наставника и подопечного.**

- Первая структурированная встреча между наставником и подопечным
- Вторая встреча наставника и подопечного, вводная рабочая сессия.
- Планирование рабочих сессий с наставниками и подопечными в рамках программы наставничества.
- Регулярные встречи между наставниками и подопечными.
- Заключительная встреча между наставником и подопечным
- Реализация программы наставничества происходит в течение календарного года.
- Количество встреч определяется наставником и подопечным во время встреч.

В процессе наставничества вместе с подопечным должен быть разработан план; наставник должен помочь подопечному осознать свои сильные и слабые стороны и определить пути развития [6].

Наставник должен формировать отношения наставничества в обстановке доверия, взаимного обогащения и открытого диалога, предлагая помощь в достижении целей и устремлений подопечного, указывая на риски и противоречия. Не навязывайте подопечному свои взгляды и позиции, а поощряйте его к выработке собственного видения.

**Заключение.** Можно сделать вывод, что наставничество в волонтерстве может стать основой для развития педагогических навыков.

Для будущих учителей волонтерство может выступать как практическая деятельность, которая, с одной стороны, формирует профессиональную роль, а с другой – совершенствует профессиональные навыки и качества и мотивирует к дальнейшей профессиональной деятельности.

Кроме того, волонтерство является добровольной деятельностью и поэтому имеет много преимуществ для профессионального образования будущих учителей (например, по сравнению с преподавательской и исследовательской деятельностью).

### **Список литературы:**

1. Наставничество как процесс сопровождения детей и подростков. Сборник научно-методических материалов / Н.В. Ковалева, И.В. Деткова, А.В. Леонтьева.
2. Трегубова Т.М. Социально-педагогическое сопровождение как фактор развития академической мобильности студентов в условиях международной образовательной интеграции // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2009. № 3-2. С. 50-55.
3. Савинова С.Ю., Кудрявцева В.В. Наставничество: традиция и новые смыслы // Научное мнение. 2015. №11.
4. Г. Льюис. Наставничество как форма непрерывного образования и профессиональной самореализации // Гуманитарные и социальные науки. Серия «Психология». 2012 №4. С. 248-255.
5. Трегубова Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США / Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Казань, 2001.
6. Зарецкий М.Ф. Наставник и педагогика. Л., 1876. – 15 с.

УДК 796

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАК НЕОБХОДИМЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ НАСТОЙЧИВОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА**

**Смирнова Е.В.**

студент магистратуры гр. 17.1-232

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Казань, Россия

**Аннотация.** Психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса, как необходимый показательный элемент развития настойчивости и волевых качеств спортсмена в прыжках на батуте.

В статье рассмотрено развитие настойчивости и волевых качеств юных батутистов, которые являются одним из важнейших элементов тренировочного процесса и спортивной подготовки в современных условиях.

**Ключевые слова:** настойчивость, воля, батутный спорт, психолог.

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS AS A NECESSARY INDICATIVE ELEMENT OF THE DEVELOPMENT OF PERSISTENCE AND VOLITIONAL QUALITIES OF THE ATHLETE**

Smirnova E.V.

master's student gr. 17.1-232

Kazan (Volga) Federal University

Kazan, Russia

Annotation. Psychological and pedagogical support of the training process as a necessary indicative element of the development of perseverance and strong-willed qualities of an athlete in trampoline jumping. The article considers the development of perseverance and strong-willed qualities of young trampolinists, which are one of the most important elements of the training process and sports training in modern conditions.

**Keywords:** perseverance, will, trampoline sport, psychologist.

Психологическое сопровождение юных спортсменов в данном направлении, несомненно, очень важно и для дальнейшего воспитания и правильного становления личности. Стоит помнить, что воспитание настойчивости и волевых качеств – одна из основных задач психологической подготовки спортсменов. В условиях тренировочного процесса и соревнований, как юных спортсменов, так и уже более опытных, возрастает психическое напряжение, которое по-разному может воздействовать на успешную

деятельность и требует регулярного самоконтроля. В последнее время наблюдается повышенный интерес к проблеме настойчивости и волевой подготовки спортсменов, с появлением технологии индивидуализации спортивной подготовки и личностно-ориентированного воспитания юных спортсменов, с целью изучения настойчивости и воли, как составляющих методики формирования готовности обучающихся в детских спортивных объединениях к тренировкам, соревнованиям и деятельности в повседневной жизни. Понятие настойчивости и воли в психологии имеет не одно значение. С точки зрения психологии, настойчивость – это личностное качество, заключающееся в способности целеустремленно решать поставленную задачу, преодолевая любые внутренние и внешние препятствия. Настойчивая личность не только упорно работает над достижением цели, но и учится на своих ошибках и неудачах, вместо того, чтобы огорчаться и терять время на непродуктивные переживания.

Воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, следовательно, волевое поведение – это овладение собственным поведением, то есть самоконтроль поведения, целенаправленность, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий.

**Организация и методика исследования.** В 2022 году мной проводилось исследование в детских спортивных объединениях физкультурно-спортивной направленности: спортивная секция «Акробат» по дисциплинам индивидуальные прыжки на батуте и акробатической дорожке, а также в центре гимнастики Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой по дисциплинам индивидуальные прыжки на батуте и прыжки на двойном минитрампе в г. Казани.

**Цель:** изучить особенности проявления настойчивости и силы воли.

**Задачи:**

- а) преодоление трудностей личностного роста в спорте и учебе;
- б) содействие в обретении обучающимися не только психологических знаний, но и в обретении способностей ставить в жизни собственные осознанные цели и достигать их;
- в) содействие тренерам и родителям в воспитании детей, а также формировании у них ответственности и уверенности в себе;
- г) создание личного диагностического «банка» дополнительного и спортивного образования, ориентированного на исследование различных параметров развития.

Основным методом исследования являются тест и опрос самооценки настойчивости и волевых качеств, основанный на их упорядочении и разделении, по данным самооценки юных спортсменов.

**Основные направления работы за период сентябрь, октябрь 2022г.:**

- а) психодиагностическая работа, проведение тестирования и опрос спортсменов для определения самооценки в определении настойчивость или сила воли;

б) психопрофилактическая работа, работа по созданию благоприятного психологического климата в спортивном коллективе (тренер-ребенок, тренер-родитель, родитель-ребенок)

в) психопросвещение – психологическое просвещение по реализации образовательной программы и родителей по вопросам, касающихся возрастной психологии, семейного воспитания;

г) консультативная работа – повышение психологической культуры тренеров и родителей путем проведения индивидуальных и групповых консультаций, проведением личных встреч.

**Результаты.** Обучающиеся спортивной секции «Акробат», центра гимнастики олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой прошли тестирование для определения самооценки настойчивости и самооценки силы воли. В процессе исследования были опрошены и протестированы 10 спортсменов по дисциплине акробатическая дорожка, 15 спортсменов дисциплине индивидуальные прыжки, 10 спортсменов по дисциплине прыжки на двойном минитрампе. Особое значение для юных спортсменов имеет самооценка, так как эмоциональная сторона и психологическое состояние у них преобладают над рациональным состоянием и действиями, борьба идет за всё. И здесь, помочь юному спортсмену выработать чувство собственной значимости и решительности, повысить его уверенность в себе, под силу только педагогу-психологу и тренеру. Это и является одним из условий успеха во время учебно-тренировочного процесса, достижения желаемых результатов на соревнованиях и в повседневной жизни. Результаты диагностики настойчивости и волевых качеств показывают, что большинство обучающихся в спортивных школах обладают средним уровнем самообладания, настойчивости, уверенности в себе, смелости (в силу еще достаточно юного возраста, средний возраст тестируемых – 10 лет). Это говорит о неплохой волевой подготовленности спортсменов и развитии настойчивости. Именно воспитание и правильная психологическая направленность на развитие и умение в применении этих качеств – обеспечивает спортсменам оптимальное психологическое состояние во время тренировок, соревнований, обучении в школе и общении со сверстниками, что доказывается достижениями в соревнованиях, успехах в тренировочном процессе и успеваемости в школе.

**Заключение.** Подводя итоги всему вышеизложенному, можно сделать вывод, что в процессе воспитания настойчивости и волевых качеств спортсменов основную роль играет преодоление трудностей в тренировочных занятиях и на соревнованиях, проблем в освоении школьной программы. Это, безусловно, заставляет проявлять упорство, волю к победе, целеустремленность, настойчивость, создает уверенность в своих силах и себе.

Таким образом, следующий этап психологической работы с юными спортсменами, тренерами, родителями, заключается в повышении и оптимизации воспитания и роста настойчивости, силы воли, уровня эмоциональной устойчивости и применения полученных навыков. По данным проведенных тестов, опросов и анализа полученных результатов, определены следующие направления и задачи психологической работы с детско-

юношескими спортивными школами: повышение уровня мотивации достижений, формирование мотивационной и психологической установки на достижение успеха в спортивной деятельности, обучение и личностный рост. Развитие самообладания и волевого самоконтроля, повышение уровня смелости, настойчивости, развитие уверенности в себе. Основными методами в воспитании моральных качеств, смелости, настойчивости, силы воли, являются – общение, разъяснение, убеждение, поощрение и наказание, одобрение и несомненно наглядный пример. Тренер и педагог-психолог должны быть воспитаны, организованы, дисциплинированы. Только благодаря этому у них получится организовать в своем коллективе традиции, дисциплину, доверие и дружбу со своими обучающимися, взаимопонимание и взаимопомощь. Психологическая подготовленность и устойчивость – это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, действии или задании, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками.

Нельзя забывать, что каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Их раскрытию требуется массивный эмоциональный подъём, психологическое сопровождение, поддержка родителей. Любые достижения в спорте и жизни – результат настойчивости и силы воли!

УДК 796

## **АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПОДРОСТКОВ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ЗАНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТОМ**

**Совмиз З.Р.**

к.психол.н., доцент  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье представлен анализ регуляторных ресурсов подростков-спортсменов в процессе борьбы со стрессовыми факторами. Установлено, что высокий уровень компонентов саморегуляции подростков-спортсменов способствует выбору не только конструктивного копинга в виде поиска социальной поддержки, но и неадаптивных копингов, что объясняется возрастными и профессиональными особенностями данных респондентов.

**Ключевые слова:** психологические ресурсы, саморегуляция, ресурсы, стресс, копинг-стратегии, спортсмены, подростки

## **ANALYSIS OF THE FEATURES OF REGULATORY RESOURCES FOR OVERCOMING THE STRESS OF ADOLESCENTS INCLUDED IN PROFESSIONAL SPORTS**

**Sovmiz Z.R.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Krasnodar, Russia

**Annotation.** The article presents an analysis of the regulatory resources of adolescent athletes in the process of dealing with stress factors. It has been established that the high level of self-regulation components of adolescent athletes contributes to the choice of not only constructive coping in the form of a search for social support, but also non-adaptive copings, which is explained by the age and professional characteristics of these respondents.

**Keywords:** psychological resources, self-regulation, resources, stress, coping strategies, athletes, teenagers

**Актуальность.** В современных условиях образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта наблюдается рост интенсивности нагрузок в сочетании с постоянно растущим уровнем конкурентности и стрессогенности условий деятельности. Данная ситуация приводит к необходимости поиска психологических ресурсов, позволяющих успешно справляться со стрессом и максимально реализовывать в соревнованиях отработанные навыки [1, 2].

Указанная проблематика приобретает особую актуальность, когда спортсмен находится на этапе подросткового возраста. Психологическая уязвимость подростков в сочетании со стрессовыми условиями спортивной среды, требуют высокой отдачи и чрезмерных усилий для преодоления сложностей. В качестве психологического ресурса эффективного преодоления стресса нами рассматривается успешная саморегуляция, характеризующаяся как осознанное и организованное воздействие индивида на свою психику с целью гибкой адаптации к периодически меняющимся условиям и преобразования ее характеристик в необходимом направлении [3, 4, 5]. В качестве критерия успешности преодоления стресса в исследовании нами рассматриваются конструктивные и неконструктивные виды копинг-стратегий.

**Цель исследования** – анализ особенностей взаимосвязи компонентов саморегуляции с копинг-стратегиями подростков, включенных в профессиональную спортивную деятельность.

**Методы исследования:** методика диагностики стиля саморегуляции поведения (автор В.И. Моросанова), методика диагностики копинг-стратегий «SACS» (автор С. Хобфолл), корреляционный анализ по критерию Пирсона.

В исследовании приняли участие 48 подростков-спортсменов высокой квалификации (КМС, МС), занимающихся спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, греко-римской борьбой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ особенностей взаимосвязи саморегуляции и копинг-стратегий в группах подростков с различным уровнем включенности в занятия спортом показал, что данные респонденты отличаются компонентами саморегуляции, вступающими в борьбу со стрессом. Подростки-спортсмены применяют адаптивный копинг в виде поиска социальной поддержки при высоком уровне развития гибкости ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,01$ ) и саморегуляции ( $r=0,29$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Снижению неадаптивных копингов в виде избегания способствуют высокий уровень развития моделирования ( $r=-0,37$ ;  $p\leq 0,01$ ); оценивания результатов ( $r=-0,35$ ;  $p\leq 0,01$ ) и общий уровень саморегуляции ( $r=-0,37$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Обладая высоким уровнем развития перечисленных компонентов саморегуляции, подросток-спортсмен активно предпринимает попытки по устранению причин, вызывающих стресс. Умение выделять значимые условия деятельности, адекватная самооценка, пластичность регуляторных процессов при непредвиденных обстоятельствах, способствует активному разрешению подростком-спортсменом стрессовых ситуаций.

Парадоксально то, что в данной группе подростков выявлены следующие корреляционные взаимосвязи: чем выше гибкость ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,05$ ) и саморегуляция ( $r=-0,36$ ;  $p\leq 0,01$ ), тем выше склонность к асоциальным действиям; чем выше самостоятельность, тем выше склонность к импульсивным действиям в ситуации стресса ( $r=0,29$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Казалось бы полученные данные могут выглядеть как антиресурс в успешном преодолении стресса. Но, во-первых, учет возрастных особенностей респондентов, дает нам право предположить, что гибкость поведения и регуляторных процессов придают чрезмерную уверенность в том, что любая

ситуация разрешима, и как следствие приводят к убеждению, что асоциальные действия могут остаться безнаказанными.

Во-вторых, рост самостоятельности и применение при этом импульсивных действий, представляющих собой эмоциональную разрядку, в процессе которой отсутствует осознание своих эмоций и мысленная проработка последствий своего поведения, скорее всего являются следствием специфики спортивной деятельности. Самостоятельность, проявляющаяся в умении планировать деятельность, организовывать работу, контролировать ход ее выполнения и оценивать результаты, в спорте реализуется в виде сублимации негативных эмоций через участие в соревновательной деятельности. А это, в свою очередь, нередко сопровождается импульсивными действиями, спортивной злостью и прочими эмоциональными всплесками, позволяющими мобилизовать свои силы ради победы.

**Выводы.** В данной выборке исследования получились данные, по которым нельзя однозначно утверждать, что высокий уровень саморегуляции детерминирует выбор лишь конструктивных моделей преодоления стресса. Тем не менее выявлено, что спорт способствует формированию способов саморегуляции поведения, особенно в подростковом возрасте, относящемся к группе риска по склонности к девиантному поведению [2, 3, 4]. Подросток-спортсмен получает богатый опыт применения конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, задействуя в стрессе регуляторные особенности психики, что выражается наличием насыщенных взаимосвязей между исследуемыми параметрами.

Полученные нами данные согласуются с исследованиями М.В. Захаровой, С.В. Комаровой, Р.К. Карнеева и О.А. Карнеевой, в которых выявлено о наличии взаимосвязи между уровнем сформированности волевой саморегуляции и продуктивными копинг-стратегиями подростков, находящихся на разных этапах дополнительного спортивного образования [6].

Помимо этого, квалифицированные спортсмены часто находятся в эмоционально напряженном состоянии «боевой готовности». Поэтому развитая саморегуляция может стать причиной выбора асоциальных и прямых копингов, как способов сублимации негативных эмоций в спортивную злость. Подростки-спортсмены, включаясь в раннюю профессионализацию, включаются в широкий круг общения, учатся регулировать эмоции и разделять их с окружающими, делятся впечатлениями с тренером, родителями и коллегами, что проявляется в поиске социальной поддержки в стрессовой ситуации.

Таким образом, специфичность условий спортивной деятельности выражается в том, что саморегуляция подростков, включенных в профессиональный спорт, способствует с одной стороны, выбору конструктивных способов совладания со стрессом в виде поиска социальной поддержки и активному решению возникающих проблем; с другой, повышает вероятность применения импульсивных и асоциальных действий.

### **Список литературы**

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. *Физическая культура, спорт – наука и практика.* – 2012. – № 4. – С. 74-76.
2. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести // *Клиническая и специальная психология.* – 2016. – Т. 5. – № 2 (18). – С. 1-22.
3. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности. / *Физическая культура, спорт – наука и практика.* Краснодар: КГУФКСТ. – 2013. – №4. – С.74-78
4. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Ин-т психологии РАН; М.: Наука, 2012. – 519 с.
5. Мехралиева Н.Г.К. Основные факторы стресса у подростков и пути их преодоления // *Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология.* – № 3. – 2011. – С. 196-199.
6. Захарова М.В., Комарова С.В., Карнеев Р.К., Карнеева О.А. Особенности волевой саморегуляции и копинг-стратегий подростков на разных этапах спортивного дополнительного образования // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 9(175). – С. 369-373.

УДК 373

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Стяжкина Е.С.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В современных условиях формирование личности школьника происходит в процессе формирования универсальных учебных действий, которые являются образовательными результатами общего образования. В начальной школе доминирующим способом познания законов окружающего мира, изучения признаков живой и неживой природы является игра. Игровой метод является доступным в применении на уроках физической культуры и адекватным возрастным особенностям обучающихся 7-10 лет.

**Ключевые слова:** познавательные универсальные учебные действия, игровой метод, подвижные игры, познавательная активность.

### **FORMATION OF COGNITIVE UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS OF STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL AGE IN PHYSICAL CULTURE LESSON**

**Styazhkina E.S.**

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** In modern conditions, the formation of the student's personality takes place in the process of forming universal educational actions, which are educational results of general education. In elementary school, the dominant way to learn the laws of the world around you, study the signs of living and inanimate nature is to play. The game method is available for use in physical education lessons and adequate age characteristics of students 7-10 years old.

**Keywords:** cognitive universal educational operation, gaming method, movement game, cognitive activity.

**Актуальность.** В требованиях ФГОС начального общего образования определена необходимость формирования у обучающихся метапредметных результатов, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Ф.Д. Грибанова считает, что вопросы формирования познавательных универсальных учебных действий (ПУУД) у младших школьников относятся к числу наиболее актуальных проблем современной педагогической науки и

практики. Объясняется это тем, что решение практических задач: осуществление обязательного всеобщего начального образования, повышение его качества, формирование активной жизненной позиции младших школьников – является велением времени в условиях ускоряющегося научно-технического и социального прогресса и требует поиска новых подходов к дальнейшему совершенствованию познавательной деятельности.

По мнению Л.И. Боженковой (2014), ПУУД это действия, которые обеспечивают познание – умственный творческий процесс получения и постоянного обновления знаний, необходимых человеку[9].

М.И. Поелуева (2016) отмечает, что ПУУД – система способов познания окружающего мира, построение самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по переработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

Применительно к учебному предмету «физическая культура» базовые исследовательские ПУУД включают:

- определение разрывов между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- сравнение нескольких вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- проведение по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

- формулировку выводов и подкрепление их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозирование возможного развития процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Применительно к учебному предмету «физическая культура» базовые логические ПУУД включают:

- сравнение объектов, установление основания для сравнения, установление аналогии;

- объединение частей объекта (объекты) по определенному признаку;

- определение существенных признаков для классификации, классифицирование предложенных объектов;

- умение находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- умение выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

– умение устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

Применительно к учебному предмету «физическая культура» работа с информацией ПУУД включают:

- умение выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- умение распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- умение соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- умение анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- умение самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации[1].

**Методы исследования.** Анализ научно- методической литературы, педагогическое тестирование, математико- статистические методы.

#### **Результаты исследования.**

Для исследования показателей познавательных универсальных учебных действий обучающихся было проведено педагогическое тестирование. Оно проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №65 г. Кирова. В тестировании приняли участие обучающиеся 3 «Б» класса, в количестве 20 человек и 3 «В» класса, в составе 20 человек. Испытуемым обоих классов было предложено выполнить три теста на выявление показателей вышеуказанных компонентов ПУУД.

Для оценивания применились методики: «Выделение существенных признаков», «Чтение схемы и выполнение последовательности физических действий», «Полоса препятствий».

В таблице 1 представлены результаты тестирования компонентов ПУУД в 3 «Б» и 3 «В» классах.

Из таблицы 1 видно, что «среднее квадратическое отклонение» показателей компонентов «Базовые исследовательские ПУУД» «Работа с информацией» больше нуля, следовательно в обоих классах присутствует признак разноуровневого развития показателей ПУУД. В результате межгрупповых исследований можно сделать заключение, что обучающиеся 3 «Б» и 3 «В» статистически не различаются по всем компонентам ПУУД ( $U_{рас} > U_{крит}$ ;  $P=0,05$ ). Можно считать, что в учебном процессе школы применяется одинаковый методический подход формирования ПУУД.

Таблица 1 – Результаты исследования показателей познавательных универсальных учебных действий обучающихся 3 «Б» и 3 «В» класса

| Тесты/компонент ПУУД   | Ноябрь, 2021                            |  | $\Delta \bar{x}$ | Манна-Уитни (расч) | (P 0,05) |
|--|---|--|------------------|--------------------|----------|
|  | 3 «Б» (20 чел) ( $\bar{x} \pm \sigma$ ) | 3 «В» (20чел) ( $\bar{x} \pm \sigma$ ) |                  |                    |          |
| «Выделение существенных признаков» / «Базовые логические ПУУД» (баллы)                                       | 1 $\pm$ 0,5                             | 1,3 $\pm$ 0,6                          | +0,3             | 49                 | <0,05    |
| «Чтение схемы и выполнение последовательности физических действий»/ «Базовые исследовательские ПУУД» (баллы) | 2,8 $\pm$ 0,6                           | 2,9 $\pm$ 0,5                          | +0,1             | 81                 | <0,05    |
| «Полоса препятствий»/ «Работа с информацией ПУУД» (с.)   | 5,2 $\pm$ 0,2                           | 5,6 $\pm$ 0,4                          | +0,4             | 81                 | <0,05    |

На основании данных научно-методической литературы и результатов тестирования мы разработали комплексы игровых заданий.

В экспериментальных комплексах предусмотрены игры для каждого компонента познавательных УУД:

– для компонента «базовые логические действия» игры «Спортивное не спортивное», «Сравнение»;

– для компонента «базовые исследовательские действия» игры «Фрукты и овощи», «Игра в номера».

– для компонента «работа с информацией» игры «В поисках клада», «Жмурки».

– В таблице 2 представлены части урока для формирования познавательных универсальных учебных действий [13].

Таблица 2 – Фрагмент технологической карты урока

| Части урока            | Этапы урока                           | Действия обучающихся  | Универсальные учебные действия                          |
|------------------------|---------------------------------------|---|---|
| Подготовительная часть | Целеполагание                         | «В поисках клада», «Жмурки».  | Работа с информацией ПУУД                               |
| Основная часть         | Практическая деятельность обучающихся | «Фрукты и овощи», «Игра в номера», «Спортивное не спортивное», «Сравнение»; | Базовые логические ПУУД, Базовые исследовательские ПУУД |

Из таблицы 2 видно, что формирование ПУУД предусмотрено в подготовительной части урока и (или) в основной части урока физической культуры.

Стоит отметить, что разработчиками стандартов констатируется постепенное усложнение уровня владения УУД: от учебных действий, осваиваемых под руководством учителя, к самостоятельному их использованию при осуществлении учебной и учебно-исследовательской деятельности, а также к новой внутренней позиции обучающегося – направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества [14].

В процессе урока проводится подвижная игра, включающая в свое содержание формирование нескольких компонентов познавательных универсальных учебных действий.

Для компонента «базовые логические ПУУД» 8 уроков по 1 заданию;

Для компонента «базовые исследовательские ПУУД» и «работа с информацией ПУУД» 14 уроков по 2 задания.

Обучающиеся в ходе игры выполняют задания, что способствует формированию познавательных универсальных учебных действий.

**Заключение.** На основании тестирования показателей познавательных универсальных учебных действий и анализа литературы по проблеме формирования познавательных универсальных учебных действий, мы пришли к выводу, что необходимо формировать познавательные универсальные учебные действия обучающихся младшего школьного возраста посредством игрового метода в процессе урока физической культуры.

### **Список литературы:**

1. Министерство просвещения Российской Федерации от 31.05.2021// Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, 2021. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/#1000> (дата обращения 17.11.2022). – Текст: электронный.

2. Грибанова, Ф.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников / Ф.Д. Грибанова. –Текст: электронный // Педагогический проект. – 2016. – URL: <https://infourok.ru/formirovanie-roznavatelnih-universalnih-uchebnih-deystviy-mladshih-shkolnikov-952333.html> (дата обращения: 03.11.2022).

3. Верёвкина, Л.В. Формирование универсальных учебных действий на уроках физкультуры с помощью игровых технологий / Л.В. Верёвкина. –Текст: электронный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. –23с. 2524 –// eLIBRARY: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_22310534\\_83851144.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22310534_83851144.pdf) (дата обращения: 07.11.2022). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Кузубова, О.М. Подвижные и спортивные игры на уроках физической культуры /О.М. Кузубова.–Текст: электронный. // Академическая публицистика – 2020. – № 6 – с.271-274 – ISSN: 2541-8076 -// eLIBRARY: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43052051.pdf> (дата обращения: 02.11.2022). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Бадмаева, Д.Д. Активизация учебной деятельности школьников при использовании дидактических игр: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Д.Д. Бадмаева. – Улан-Удэ, 2004. – 28с. – Текст: непосредственный.

6. Луканова, О.В. Формирование универсальных учебных действий на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС /О.В. Луканова, О.А. Тряпкина.–Текст: электронный. // Проблемы педагогики – 2017.-  
CYBERLENINKA: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-usloviyah-realizatsii-fgos.pdf> (дата обращения: 13.11.2022). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Пичкалева, Н.В. Формирование познавательных универсальных учебных действий на уроках физической культуры /Н.В. Пичкалева.–Текст: электронный. // Пермский педагогический журнал – 2018.CYBERLENINKA: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-urokah-fizicheskoy-kultury.pdf> (дата обращения: 11.11.2022). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Мичурина, Ю.Д. Формирование познавательных учебных действий у младших школьников в процессе обучения / Ю.Д. Мичурина. –Текст: электронный // Интернет-журнал «Инновационная наука». – 2017.-№с2-2 – ([https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_28319053\\_47475411.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28319053_47475411.pdf)) (дата обращения: 28.10.2022).

9. Боженкова, Л.И. Методика формирования универсальных учебных действий: учебное пособие / Л.И. Боженкова. – М., 2014. – 205с. – ISBN 978-5-9963-2739-3 –Текст непосредственный.

10. Поелуева, М.Н. Познавательные универсальные учебные действия / М.Н. Поелуева. – Текст: электронный. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/statya-na-temu-poznavatelnye-uud/> (дата обращения: 03.11.2022).

11. Жигульская, Г.П. Формирование познавательных универсальных учебных действий младших школьников в игровой деятельности / Г.П. Жигульская, Е.А. Маркушевская. – Текст: электронный // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 38. – С. 27-30. eLIBRARY: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25448266> (дата обращения: 07.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Неклюдова, М.В. Формирование познавательных универсальных учебных действий / М.В. Неклюдова. – Текст: электронный. -2015. . – URL: [https://infourok.ru/formirovanie\\_poznavatelnyh\\_universalnyh\\_uchebnyh\\_deystviy-536775.htm](https://infourok.ru/formirovanie_poznavatelnyh_universalnyh_uchebnyh_deystviy-536775.htm) (дата обращения: 22.10.2022).

13. Савинов, Е.С. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. / Е.С. Савинов. М.: Просвещение, 2011. – 342 с. – Текст электронный.

УДК 373

## ОСОБЕННОСТИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФУТБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Султанов М.У.**

студент 4 курса

**Садретдинов Д.Ф.**

к.геогр.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

**Веселова Е.И.**

к.п.н., преподаватель

Казанское училище олимпийского резерва

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье раскрывается значимость внеурочной работы со школьниками в спортивно-оздоровительном направлении. Отмечается необходимость разработки применяемых методов работы и планирования. Главное место в статье отведено игровому виду спорта – футболу, включенному в основную учебную программу по физической культуре и имеющему большой воспитательный и развивающий потенциал.

**Ключевые слова:** внеурочная деятельность, образовательный стандарт, общеобразовательная школа, план работы, школьный урок.

## FEATURES OF EXTRACURRICULAR FOOTBALL ACTIVITIES IN SECONDARY SCHOOL

Sultanov M.U.

4th year student

Sadretdinov D.F.

Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Veselova E.I.

candidate of pedagogical sciences, teacher

Kazan School of Olympic Reserve

Kazan, Russia

**Abstract.** The article reveals the importance of extracurricular work with schoolchildren in the sports and health direction. The necessity of developing the applied methods of work and planning is noted. The main place in the article is given to the game sport – football, which is included in the basic curriculum for physical culture and has a great educational and developing potential.

**Keywords:** extracurricular activities, educational standard, general education school, work plan, school lesson.

Среднее общее образование – многоплановый, синтетический процесс, неотъемлемой частью которого является внеурочная деятельность, нацеленная на помощь педагогу и ребёнку в освоении новых видов учебной деятельности, что помогает формировать учебную мотивацию, способствует расширению образовательного пространства, создаёт дополнительные условия для развития учеников.

Понятие «внеурочные занятия учащихся общеобразовательных учреждений» объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых наиболее достижимо решение таких педагогических задач, как социализация и воспитание положительных личностных качеств.

Организаторы внеурочной работы исходят из понимания того, что время, отводимое на такую деятельность, для школьников является ожидаемым, имеет потенциал положительных эмоций, так как используется учащимися не только добровольно, а по собственным желаниям и предпочтениям. При этом внеурочные занятия проводятся в организационных формах, отличных от урочной системы обучения.

Пути реализации внеурочной деятельности весьма разнообразны: через отдельные тематические программы, составленные педагогами, через формы работы классного руководителя, организацию поисковой, исследовательской, проектной деятельности, производство практических работ – всего того, на что не хватает урочного времени.

Содержание внеурочной деятельности школа формирует исходя из запросов участников образовательного процесса. Можно подбирать и использовать курсы внеурочной деятельности для того чтобы расширить круг вопросов изучаемых предметов. При планировании и реализации программ курсов внеурочной деятельности важно учитывать, что группы детей могут быть разновозрастными [1].

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет несколько направлений внеурочной деятельности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное. Особое место принадлежит спортивно-оздоровительному направлению.

Безусловно, внеурочная деятельность представляет собой хороший ресурс, чтобы устранить пробелы в знаниях, но с другой стороны является действенным подспорьем для учеников, которые могут и хотят развиваться в иных направлениях, в том числе – спортивном.

Футбол – один из тех игровых видов спорта, которые включены в программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он является обязательной частью урочных занятий, широко практикуется во внеклассной работе. Этот вид спорта широко представлен в спортивных секциях, при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, в соревнованиях общеобразовательных учреждений, а также различных турнирах муниципального, регионального уровней и т.д.

Необходимо подчеркнуть, что футбол оказывает на организм школьника всестороннее положительное воздействие: функционирование всех систем организма, обеспечивает гармоничное физическое развитие, способствует

развитию физических способностей. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его включение во внеурочную деятельность учащихся представляется весьма справедливым и закономерным [2].

В пользу выбора футбола как вида школьной внеурочной работы рассматривается и относительно небольшая затратность на материальное оснащение учебного процесса: на футбольные мячи и вспомогательное оборудование к ним, комплект футбольных ворот, а также набор опознавательных и разметочных знаков.

Программа внеурочной работы применительно к футболу имеет физкультурно-спортивную направленность, по функциональному предназначению является досуговой, по форме организации – кружковой, по времени реализации рассчитанной на год. Регулярность занятий обеспечивается двумя-тремя занятиями в неделю при продолжительности до двух часов [3].

Несмотря на то, что футбол – игра молодых и активных, она требует определенной теоретической подготовки спортсменов. Поэтому программы футбольного кружка (секции) предусматривают занятия по изучению нового материала (технические приемы и тактические действия), за которыми следуют занятия совершенствования и повторения изученного, комплексные (смешанные) занятия, контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности) [4]. Критериями оценки работы являются выполнение требований по общефизической подготовке (ОФП), выполнение разрядов и их подтверждение, результаты выступлений на соревнованиях и др.

Обучение во внеурочное время позволяет учащимся иметь хорошие результаты, которые предполагают успешную сдачу нормативов по ОФП, индивидуальный рост физической подготовки учащегося, повышение уровня морально-волевых качеств, выстраивание системы ценностных ориентиров, готовность к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства в данном виде спорта. В качестве методов мониторинга результативности применяются педагогическое наблюдение. Педагогический анализ результатов участия в мероприятиях, диагностика личностного роста.

Все вышесказанное справедливо и для такой разновидности футбола как мини-футбол. Его внедрение во внеурочную деятельность особенно актуально в регионах, отличающихся долгим холодным сезоном, частыми неблагоприятными погодными условиями (регионы Европейского Севера России, Сибири, Дальнего Востока).

При составлении плана учитывается не только проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий, но и возможности организации и участия в футбольных турнирах, причем допустимы даже смешанные группы, состоящие из учащихся 5-7, 8-9 и 10-11 классов.

Начало и конец учебного года знаменуются проведением тестирования физической подготовленности учащихся, на что отводится два-три занятия. Начальное тестирование служит целям выявления исходных данных. Заключительное (итоговое) тестирование позволяет установить достигнутые результаты, провести сопоставление их с исходными показателями, оценить

качество и подвести итоги всего учебно-воспитательного процесса. Полученные данные позволяют судить о правильности выбранной стратегии планирования и являются источником его совершенствования на предстоящий учебный год

**Список литературы:**

1. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах. – М.: Просвещение, 2013. – 176 с.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2014. – 176 с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2010. – 192 с.

УДК 378

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФКиС

**Тарек Эль Гуль**

магистрант

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что педагоги физической культуры и спорта в процессе профессионального становления сталкиваются с рядом затруднений (барьеров), препятствующих их успешной профессионализации. Автором определены этапы психолого-педагогического сопровождения профессионального становления педагогов физической культуры и спорта, которые призваны помочь молодому педагогу легче адаптироваться к педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** педагог физической культуры и спорта, психолого-педагогическое сопровождение, профессиональное становление, барьеры, адаптация.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF FUTURE TEACHERS' OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT PROFESSIONAL ESTABLISHMENT

Tarek El Gul

master

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sport and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The relevance of our research is caused due to the fact that teachers of physical culture and sport in the process of professional establishment are facing a number of difficulties (barriers), hardening their successful professionalization. The author defined stages of psychological and pedagogical support of teachers' physical culture and sport professional establishment, which are aimed to help the young teacher to adapt to pedagogical activity easier.

**Keywords:** teacher of physical culture and sport, psychological and pedagogical support, professional establishment, barriers, adoption.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена тем, что в современных условиях требуются молодые, инициативные, компетентные, самостоятельно-мыслящие, ответственные педагоги физической культуры и спорта. Однако в период своего профессионального становления они сталкиваются с рядом

затруднений (барьеров), препятствующих их успешной профессионализации. Это трудности, возникающие в процессе адаптации: проблемы с коллективом педагогов, недопонимание с руководящим составом образовательной организации, недостаточная методическая и психологическая компетентность в вопросах методики обучения студентов и знания индивидуальных, возрастных и физических особенностей студентов – все выше-обозначенные факторы свидетельствуют о наличии дискомфорта у молодого педагога в период адаптации.

Реализация психолого-педагогического сопровождения профессионального становления педагога физической культуры и спорта призвана помочь педагогу совершенствовать свое педагогическое мастерство, а также предоставить возможности для профессионально-личностного развития и самосовершенствования. Соответственно, можно утверждать, что для совершенствования Российской системы высшего образования требуются педагоги с развитыми структурами педагогической деятельности, т.е. всесторонне-развитые личности, готовые осуществлять педагогическую деятельность в физкультурно-оздоровительном пространстве университета.

Профессор Т.М. Трегубова изучила американский опыт социально-педагогического сопровождения профессиональной деятельности студентов по обмену, она отмечает наличие «многочисленных служб помощи и поддержки студентов, которые созданы и успешно функционируют в американских университетах наряду с большим количеством Ассоциаций, Союзов студентов, созданных самими студентами для защиты своих интересов» [1, 54]. Следовательно, можно свидетельствовать о сформированности диверсифицированной системы социально-педагогического сопровождения в США. для студентов по обмену, что предполагает оказание всесторонней помощи и поддержки студенту.

З.Н. Сафина, А.С. Кац полагают, что «средствами социально-педагогической работы можно осуществить превентивные меры по сохранению и поддержанию физического, психологического здоровья, сохранению и развитию когнитивных возможностей» [2, с. 119]. Мы полагаем, что цель социально-педагогической работы по адаптации молодых педагогов – это достижение максимального уровня психологического комфорта педагогов, а также становление педагогов-профессионалов, склонных к совершенствованию своего педагогического мастерства.

**Цель статьи** – разработать этапы психолого-педагогического сопровождения профессионального становления педагогов физической культуры и спорта.

**Методы исследования.** В ходе проведения нашего исследования были использованы следующие теоретические методы: анализ отечественной литературы по проблеме исследования, системный анализ, который послужил основой целостного рассмотрения проблемы психолого-педагогического сопровождения профессионального становления педагогов физической культуры и спорта. К эмпирическим методам нашего исследования относятся: исследование и обобщение опыта реализации психолого-педагогического

сопровождения профессионального становления педагогов физической культуры и спорта в нашем Университете, метод коротких интервью для молодых педагогов о реализации технологий психолого-педагогического сопровождения в их профессиональной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе интервьюирования педагогов физической культуры и спорта, а также в ходе обобщения практического опыта педагогов физической культуры, мы разработали авторские этапы психолого-педагогического сопровождения педагогов физической культуры и спорта, которые призваны помочь молодому педагогу легче адаптироваться к педагогической деятельности:

*Этап 1* – формирование устойчивой мотивации педагога физической культуры и спорта к профессиональной деятельности (Средства реализации: повышение своего педагогического мастерства; участие педагога в соревновательных мероприятиях по физической культуре и спорту; включенность педагога в учебный процесс в физкультурно-оздоровительном пространстве университета);

*Этап 2* – развитие саморегуляции, самоконтроля, формирование саморазвития – (Средства реализации: развитие умения владеть своим телом, чувствами, эмоциями; умение определять свое физическое состояние, а также степень подготовленности и качество здоровья студентов специальных групп подготовки; фокус на профессионально-личностное развитие и самосовершенствование);

*Этап 3* – совершенствование умения целеполагания (Средства реализации: планирование профессиональной деятельности: на квартал, на год; моделирование ситуаций взаимодействия в физкультурно-оздоровительном пространстве университета, составление учебных карт для подведения итогов работы и определения результативности каждого студента);

*Этап 4* – создание атмосферы психологического комфорта (Средства реализации: занятия аутотренингом вместе с психологом, формирование позитивного восприятия педагогической профессии, дыхательная гимнастика для успокоения и создания рабочего настроения).

Мы согласны с К.М. Логиновым, что, несмотря на хорошие показатели степени подготовленности молодых педагогов физической культуры и спорта, «у начинающих учителей (физической культуры и спорта) чаще всего возникают трудности в процессе профессиональной адаптации, в начале их трудовой деятельности в образовательных организациях» [3, с. 101]. Действительно, начальный период является сложным для всех педагогов, но для педагогов физической культуры и спорта в особенности, в связи с многоаспектностью дисциплины «Физическая культура и спорт» и её здоровьесберегающей направленностью.

И.В. Переверзева исследовала развитие педагогического мастерства у педагогов физической культуры и спорта, и выделила следующую особенность: в своей профессиональной деятельности молодой педагог физической культуры реализует от 40% до 60% своего потенциала [4], следовательно, 1/3 часть творческого потенциала педагога является неистраченной, и находится в

резерве. Соответственно, психолого-педагогическое сопровождение ориентировано на активизацию внутренних потребностей молодого педагога в самоактуализации в профессиональной деятельности.

**Выводы.** Таким образом, мы пришли к выводу, что молодому педагогу физической культуры и спорта необходимо психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления, поскольку молодой педагог не всегда может творчески реализоваться в профессии, а также он чувствует психологический дискомфорт в виду ряда затруднений (барьеров). Задача психолого-педагогического сопровождения – формировать психологическую готовность у педагогов физической культуры и спорта к реализации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Трегубова Т.М. Социально-педагогическое сопровождение как фактор развития академической мобильности студентов в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2009. № 3-2. С. 50-55.

2. Сафина З. Н. Содержание и особенности социально-педагогической работы и социально-ориентированных проектов для людей старшего поколения в условиях цифровизации / З. Н. Сафина, А. С. Кац // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 4-3(118). – С. 117-119. – DOI 10.23670/IRJ.2022.118.4.053.

3. Логинов К.М. Педагогическое сопровождение процесса профессионального становления учителей физической культуры [электронный ресурс] / К.М. Логинов // Актуальные исследования. 2022. №23(102). С.101-107. URL: <https://apni.ru/article/4230-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-protsesssa-prof> (дата обращения: 19.11.2022)

4. Переверзева, И.В. Технология психолого-педагогического сопровождения профессионального становления преподавателей физического воспитания вузов / И.В. Переверзева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. №3. С. 57-60.

УДК 378

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ ГРАМОТНОСТИ И ЦИФРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФКиС

**Терентьев А.С.**

магистрант

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена тем, что педагог физической культуры и спорта, применяя цифровые технологии, инноватирует процесс обучения и делает его более персонифицированным. Автором определены барьеры, затрудняющие формирование цифровой грамотности и компетентности, а также обозначены критерии её сформированности. Автор пришёл к выводу, что цифровые технологии мотивируют студентов поколения Z.

**Ключевые слова:** педагог физической культуры и спорта, цифровая грамотность, цифровая компетентность, барьеры, критерии.

## FORMATION OF DIGITAL LITERACY AND DIGITAL COMPETENCY AT FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Terentiev A.S.

master

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The relevance of the research is caused due to the fact that the teacher of physical culture and sport, applying digital technologies, innovates process of training and makes it more personified. The author defined the barriers complicating formation of digital literacy and competency, and also criteria for its formation are designated. The author came to a conclusion that digital technologies motivate students of generation Z.

**Keywords:** teacher of physical culture and sport, digital literacy, digital competency, barriers, criteria.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена массовым переходом на цифровую экономику. Современную эпоху называют по-разному: информационное общество, постиндустриальное общество, общество обществ, цифровое общество. Разная трактовка понятий обусловлена различием в восприятии общества социальных изменений, и степенью осознанности в подходе к изменениям, которые происходят в социуме. Очевидно одно, что

сфера образования не стала исключением, и в ней происходят значительные цифровые трансформации. Актуальность совершенствования цифровой грамотности и цифровой компетентности для педагога физической культуры заключается в том, что он привносит инновационный компонент в процесс обучения, и делает занятие более персонифицированным, доступным для понимания современного студента.

Современный педагог физической культуры и спорта должен владеть цифровыми технологиями в обучении, обладать цифровой грамотностью и цифровой компетентностью хотя бы на базовом уровне. Это предполагает отбор релевантной информации для обучения в цифровой образовательной среде, а также применение её в соответствии с уровнем цифровой грамотности в ходе проведения онлайн-занятий. Профессор И.Н. Айнутдинова и профессор Т.М. Трегубова предлагают свое определение ИКТ (цифровых) технологий: «комплекс технологического инструментария и ресурсов, таких как программное обеспечение, сети, медиа, которые позволяют собирать (генерировать), хранить, оцифровывать информацию, передавать (транслировать), делиться информацией, в форме голоса, информации, текста или зрительных образов [1, р. 432].

Следует отметить, что педагогу физической культуры и спорта в процессе своей профессиональной деятельности необходимо учитывать индивидуально-личностные и возрастные особенности поколения Z (Generation Z). К ним относятся: повсеместное использование гаджетов с раннего возраста (цифровых средств), целеустремленность, амбициозность, предпочтение индивидуальных форм работы, центрация на собственной личности. В связи с этим, педагогу физической культуры важно развивать у студентов поколения Z навыки групповой/ командной работы, которая также может быть организована в дистанционном формате, чтобы обеспечить интеграцию в физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность.

**Цель статьи** – определить затруднения (барьеры) в освоении цифровой грамотности и цифровой компетентности, на основании полученных данных, обозначить критерии сформированности цифровой грамотности и цифровой компетентности для педагогов физической культуры и спорта.

**Методы исследования.** В ходе разработки теоретической части исследования были использованы следующие методы: анализ нормативных документов (рекомендации Всемирной организации здравоохранения по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни) [2], анализ отечественных и зарубежных работ по проблеме исследования. В ходе реализации практической части исследования, был использован метод коротких интервью с педагогами о степени их владения цифровой грамотностью и цифровой компетентностью, изучение цифровых «продуктов» профессиональной деятельности педагогов физической культуры и спорта (разработка онлайн-занятий и комплекса упражнений для самостоятельной работы студента). В целях определения критериев сформированности цифровой грамотности и цифровой компетентности, была использована педагогическая диагностика.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из результатов короткого интервьюирования, нам удалось систематизировать данные, и определить затруднения (барьеры), которые препятствуют формированию цифровой грамотности и цифровой компетентности педагогов физической культуры и спорта. К ним относятся:

1. *Нормативный уровень:* отсутствие нормативных документов, закрепляющих переход педагогов физической культуры к осуществлению профессиональной деятельности в цифровой образовательной среде;

2. *Инструментальный уровень:* недостаточное владение цифровыми технологиями для реализации профессиональной деятельности в цифровой образовательной среде;

3. *Институциональный уровень:* недостаточный объем цифровых средств обучения для их реализации в физкультурно-оздоровительном пространстве университета;

4. *Личностный (ментальный) уровень:* недостаточная психологическая готовность педагогов для реализации цифровых технологий в физкультурно-оздоровительном пространстве университета.

На основании выше-обозначенных затруднений (проблем) при формировании цифровой грамотности и цифровой компетентности, а также на основе педагогической диагностики, мы разработали критерии сформированности цифровой грамотности и цифровой компетентности:

1. Разработка учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» с учётом применения цифровых технологий в обучении;

2. Сформированность системы знаний о цифровизации в сфере физкультурного образования;

3. Применение цифровых технологий в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности педагога физической культуры и спорта;

4. Реализация практических умений и навыков в области цифровых технологий при сдаче нормативов ГТО в дистанционном формате.

В процессе реализации практической части исследования, в ходе изучения цифровых «продуктов» педагогов физической культуры и спорта, мы установили, что педагоги физической культуры чаще всего используют платформы MOODLE, Zoom, You-tube для организации онлайн-занятий. Они ориентированы на самостоятельную работу студентов по индивидуальной образовательной программе (разработка индивидуального комплекса упражнений) с учётом степени физической подготовленности студентов, качества их здоровья, выраженности хронических заболеваний.

С.П. Гарбузов выделил специальный критерий сформированности информационной компетенции, заключающийся «в соответствии каждого отбираемого компонента содержания учебного материала конкретному виду физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности» [3, с. 67]. Мы полагаем, что важно отбирать правильные цифровые средства обучения в соответствии с задачами занятий физической культуры и спорта.

М.А. Крутиков полагает, что в соответствии с проведенными международными исследованиями, прослеживается потребность в повышении

уровня цифровой компетентности молодых педагогов (TASIL, ICILS) и необходимость усиления ИКТ-компетентности учителей [4]. Мы считаем, что акцент надо сделать на молодом педагоге физической культуры и спорта, поскольку он не только является активом человеческого капитала образовательной организации, но и обладает высокой адаптивностью к применению цифровых технологий в обучении.

**Выводы.** Таким образом, мы пришли к выводу, что применение цифровых технологий в профессиональной деятельности педагогов физической культуры и спорта не только привносит инновационный компонент, но и мотивирует студентов поколения Z на активное участие в занятиях физической культурой и спортом, а также соответствует современным реалиям. Следовательно, формирование цифровой грамотности и цифровой компетентности – это неотъемлемое требование, предъявляемое к современному педагогу физической культуры и спорта.

### Список литературы:

1. Ainoutdinova I.N., Khuziakhmetov A.N., Tregubova T.M. Advantages and disadvantages of distance education for university students in Russia / I.N. Ainoutdinova, A.N. Khuziakhmetov, T.M. Tregubova // Modern Journal of Language Teaching Methods. –2017. –№. 7 (9/2). –Р. 431 – 444.

2. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior:at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

3. Гарбузов С. П. Развитие информационной компетенции преподавателя физической культуры вуза в условиях цифровой трансформации образования / С.П. Гарбузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №10 (188).– С.65-69.

4. Крутиков М.А. Формирование цифровой компетентности будущих учителей в процессе профессиональной подготовки [электронный ресурс] / М.А. Крутиков // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №6. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30414>.

УДК 796

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**Транькова А.А.**

студент

**Кузнецова Ю.Н.**

к.псих.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В сложном процессе становления личности немало зависит от того, как учащийся адаптируется в мире людей, как найдет свое место, где он может чувствовать себя хорошо, может реализовывать свои потенциальные возможности и получать удовольствие от этой реализации и игра в волейбол – это сильнейшее средство социализации учащихся, включающая в себя как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия на становление личности, так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на его формирование. На основе этого, нами была разработана программа, повышающая социальный интеллект, что позволит учащимся лучше взаимодействовать друг с другом.

**Ключевые слова:** социальный интеллект, учащиеся 15-16 лет, секция по волейболу.

## PEDAGOGICAL TECHNIQUES FOR THE FORMATION OF SOCIAL INTELLIGENCE OF STUDENTS AGED 15-16 IN SECTIONAL VOLLEYBALL CLASSES

Trankova A.A.

student

Kuznetsova Yu.N.

Candidate of Psychological Sciences, associate professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** In the complex process of personality formation, a lot depends on how the student adapts to the world of people, how he finds his place where he can feel good, can realize his potential and enjoy this realization, and playing volleyball is the strongest means of socialization of students, including both socially controlled the processes of purposeful influence on the formation of personality, as well as spontaneous, spontaneous processes that affect its formation. Based on this, we have developed a program that increases social intelligence, which will allow students to interact better with each other.

**Keywords:** social intelligence, students aged 15-16, volleyball section.

**Актуальность.** Волейбол – один из интеллектуальных видов спорта. Он является одним из ведущих видом спорта, который влияет на гармоничное развитие ребёнка. Личность, которая имеет высокоразвитый социальный интеллект, обладает тремя главными способностями: способностью понимать свое собственное поведение, способностью понимать поведение другого индивида и способностью действовать так, как того требует сложившаяся ситуация, что так важно в командных видах спорта.

На основе этого, хорошие отношения в команде оказывают огромное влияние на уровень спортивных достижений и на гармоничное физическое развитие учащихся. Поэтому социальный интеллект является одной из важнейших в физической и психологической подготовке учащихся и заключается в обучении: умению быстро ориентироваться в собеседнике, в ситуации общения и взаимоотношений, слушать и говорить, что играет важную роль в адаптации человека, а также умение действовать в интересах коллектива.

Неоспорима значимость социального интеллекта спортсмена в командных видах спорта, успех учащегося во многом определяется умением взаимодействовать в ходе тренировочного процесса с товарищами, тренером, а в ходе соревнований – способностями правильно оценивать соперника. Однако, работы, посвященные особенностям социального интеллекта у учащихся в секциях по волейболу, крайне немногочисленны, что и определило тему этого исследования.

В процессе исследования, для решения поставленных задач, использованы следующие методы: 1) анализ научно-методической литературы; 2) наблюдение; 3) педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Развитие социального интеллекта необходимо для овладения подростком регуляцией поведения во взаимодействии с окружающими людьми, успешной адаптации к межличностным взаимоотношениям и социализации в целом.

В подростковом возрасте каждый из трех компонентов формируется непосредственно в общении и основан на познании самого себя, собеседника и окружающего социума. Когнитивный компонент представляет собой совокупность социального знания, социальной памяти, социального мышления и социального прогнозирования, а также перцептивные способности в общении. Результатом сформированности когнитивного компонента является способность прогнозировать последствия поведения людей в определенных ситуациях, возможность предсказать то, что произойдет в дальнейшем, основываясь при этом на понимании логики развития ситуации взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях.

Мы взяли команду учащихся 15-16 лет, которая посещают секцию по волейболу и провели наблюдение в тренировочном процессе и соревновательном. Уже в тренировочном процессе наблюдались некоторые трудности:

1. Незнание своих партнёров в команде.
2. Формирование конфликтной атмосферы в групповых упражнениях.
3. Неявный лидер команды.
4. Отсутствие эмпатии (не у всех).

Все эти проблемы так или иначе плохим образом влияют на самих учащихся и на тренировочный процесс в целом.

В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов утверждают, что «результативность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена надежностью и готовностью к соревнованию» [1]. Для того чтобы обеспечить у учащихся к моменту начала соревнований состояние психической готовности, необходимо включить в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий.

Для одного из таких воздействий, мы разработали программу, которая поможет скорректировать и лучше сформировать социальный интеллект в группе учащихся 15-16 лет в секции по волейболу. В нашу программу входит:

1. Лекции: мы взяли некоторые темы, которые позволят теоретически лучше понять учащимся, для чего нужен социальный интеллект, темы лекции: «Что такое социальный интеллект?», «Социальный интеллект как основа командоформирования в игровых видах спорта», «Решение конфликтов в коллективе» и т.д.

2. Тренинги: в наши тренинги входят «видеотренинги – разбор игровых ситуаций», «самопрезентация как игрока», «тренинг на сплочение», «тренинг: мои цели на ближайший месяц», «тренинг на видение себя в коллективе» и т.д.

3. Упражнения: упражнения на развитие социального интеллекта.

4. Тестирование: в наше тестирование входят «Тест социального самоконтроля Снайдера», «Опросник межличностных отношений», «Диагностика помех в установлении эмоционального контакта» и «Тест Гилфорда».

5. Тематические игры: игры на знакомство, игры на сплочение, игры на командную работу, игры на доверие и т.д.

6. Психологический театр: представляет собой некую имитацию «театра», где учащиеся имитируют некоторую конфликтную ситуацию, которая может возникнуть в коллективе, на игровой площадке или в тренировочном процессе и в конце, все учащиеся показывают свой вариант решения ситуации.

Все это поможет сделать атмосферу команды теплее, доверительнее и тем самым добиться лучшего результата на соревнованиях и в тренировочном процессе.

**Выводы.** В социальном воспитании ребенка игры имеют исключительное педагогическое значение. Ряд ученых отмечают, что игры отражают индивидуальность и творческую деятельность детей, в основе которой обычно лежат унаследованные от прошлого, но приспособленные к современным условиям традиции. Совершенно очевидно, что игровая деятельность таит в себе огромные воспитательные возможности, которые

недостаточно полно используются в работе с детьми (А.В. Запорожец, Т.А. Маркова, К. Ринцлер) [2].

Моя тренерская практика показала, что волейбол – это сильнейшее средство социализации учащихся, особенно в возрасте 15-16 лет, когда на первый план детей выходит общение со сверстниками и формирование своего мнения на этот мир. Оно включает в себя как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия на становление личности, так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на его формирование.

#### **Список литературы:**

1. Плахтиенко, В. А. Методика психодиагностики в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, – 1983. – 176 с.
2. Запорожец, А.В. Основы дошкольной педагогики / Маркова Т.А., Ринцлер К. – 2015. – 272 с. URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=10194>.

УДК 378

## РАЗВИТИЕ ПОЛИПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОЕКТНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В СФЕРЕ ФКИС В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Трегубов Ю.М.**

к.э.н, доцент

Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А.Н. Туполева

Казань, Россия

**Аннотация.** Автором предложен подход реализации мер полипрофессиональной проектной подготовки как инструмента создания потока квалифицированных кадров в сфере ФКИС.

**Ключевые слова:** полипрофессиональная проектная подготовка, проектные группы, специалисты в области ФКИС.

### DEVELOPMENT OF POLYPROFESSIONAL DESIGN TRAINING AS A TOOL FOR IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATIONAL SERVICES IN THE FIELD OF FKIS IN MODERN CONDITIONS

Tregubov Yu.M.

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor  
Kazan Tupolev National Research Technical University

Kazan, Russia

**Abstract.** The author proposed an approach to the implementation of measures of polyprofessional design training as a tool for creating a stream of qualified personnel in the field of FKIS.

**Keywords:** polyprofessional project training, project groups, specialist in sport and culture sphere.

По мере становления в России рыночных отношений и сопутствующей им конкурентной среды особое значение приобретают вопросы формирования профессиональных компетенций будущих спортсменов и управленцев в сфере физической культуры и спорта. Полагаю, что сочетание экономической и спортивной составляющей в подготовке специалистов является залогом их востребованности на рынке труда и достижению высоких спортивных результатов [2].

Высокие темпы развития рынка образовательных услуг в условиях становления постиндустриальной экономики, определяемой как экономики знаний, доказывают необходимость исследования закономерностей его функционирования, что становится условием повышения качества образовательных услуг в сфере ФКИС в соответствии с запросами потребителя, фактором адаптации образовательных организаций к новому социально-экономическому укладу.

Система подготовки специалистов на современном этапе развития физической культуры требует не столько количественного роста, сколько качественного скачка. Нужны специалисты новой формации, берущие «не числом, а умением», способные работать в многофункциональной информационно-технологической среде, развивать эту среду применительно к конкретному проекту и быстро адаптироваться к воздействию на нее внешних и внутренних факторов. Необходима коренная модернизация системных основ подготовки специалистов. Это касается в первую очередь образовательных стандартов, в которых содержательные акценты должны быть перенесены с требований к знаниям специалиста на требования к его умению творчески применять эти знания в работе над конкретным проектом и на конкретном участке.

Современный университет по своему годовому финансовому обороту, по размерам, по объему и стоимости основных средств, по структуре ничем не отличается от крупных промышленных предприятий или сферы услуг. Университет, который не имеет системы менеджмента, соответствующей самым современным требованиям мирового рынка, не может эффективно и востребованно создавать новые знания и управлять ими. Университет, как правило, имеет большую инновационную составляющую, нежели объекты промышленности, и более интенсивно развивается, так как услуги, которые он предоставляет, должны опережать своей новизной и практической апробацией индустрию производства и сферы услуг, в противном случае специалисты, которых университет выпускает, останутся невостребованными.

Одним из критериев, определяющим необходимость для вуза иметь современную систему менеджмента, является ее унификация с мировыми требованиями, ее узнаваемость потребителем и обществом, получающими выпускников университета, инвесторами, развивающими университет, российскими и зарубежными партнерами, ищущими в высшей школе надежного и динамичного коллегу, самим студентом, выбирающим вуз, в котором он хотел бы учиться. Естественно, что вуз обладает научным потенциалом, позволяющим ему построить свою собственную систему менеджмента, однако такая эксклюзивность не позволяет мультиплицировать на другие вузы эту систему, динамично ее развивать, сделать узнаваемой в других организациях. Необходимо использовать известную модель системы менеджмента. Общеизвестной моделью, наиболее полно отвечающей всем требованиям мирового рынка, является стандарт Международной организации по стандартизации ISO 9001:2000.

Применительно к сфере образовательных услуг качество результатов определяется качеством знаний, навыков и умений выпускников вузов, их активной гражданской позицией, уровнем культуры и нравственности. Очевидно, что хорошее качество результатов может быть достигнуто только при хорошем качестве образовательного процесса, которое определяется с одной стороны его содержанием, а с другой – его обеспеченностью материально-техническими, информационными и кадровыми ресурсами. В то же время высокое качество образовательных услуг может быть обеспечено только при качественном функционировании всей системы вуза, включая

качество менеджмента на всех уровнях управления и качество организации вспомогательных процессов [1].

Одним из резервов повышения качества продукции образовательных структур является внедрение инновационных образовательных технологий, таких как полипрофессиональная проектная подготовка. Развертывание и реализация этого потенциала связаны с возможностью формирования в технических университетах полипрофессиональных учебно-проектных групп, состоящих из студентов разных направлений и специальностей высшего профессионального образования.

В состав таких групп могут входить управленцы гостиничного бизнеса, специалисты сферы услуг, экономисты, экологи, программисты, спортсмены. В крупных научно-производственных проектах найдется место для специалистов по маркетингу, PR-менеджменту, торговому делу, инженерной психологии, хозяйственному праву.

Несущей конструкцией или «силовым стержнем», обеспечивающим сплоченность и работоспособность такого студенческого коллектива, является реальный инновационный проект, разрабатываемый по техническому заданию предприятия-работодателя под руководством преподавателей выпускающих кафедр и консультантов-наставников со стороны предприятия. Главной отличительной чертой выпускника, получившего предпроектную подготовку и основанную на ней проектную подготовку в полипрофессиональных учебно-проектных группах, является умение эффективно взаимодействовать со специалистами других профессий в различных сферах хозяйственной деятельности предприятия. Практическое освоение гуманитарно-коммуникационных технологий позволит ему вырабатывать и осуществлять системные решения своих частных профессиональных задач при разработке и реализации крупномасштабных инновационных производственных проектов.

Конечная цель реализации потенциала проектной подготовки в университетах физической культуры и спорта – повысить качество подготовки выпускников, обеспечить новый этап развития предприятий сферы услуг в условиях открытой конкуренции. Достижение поставленных целей возможно только за счет унификации руководящих организационно-методических документов университетов – партнеров-резидентов стран-участниц Болонского соглашения. Для этого в основу модернизации образовательного процесса в вузе должны быть положены следующие принципы:

- высокоточная ориентация профессиональных компетенций выпускников на быстро изменяющиеся запросы отраслей и предприятий сферы услуг;
- гибкость образовательных программ и учебных планов;
- академическая мобильность студентов по вертикали и горизонтали как главная предпосылка осознанного выбора ими индивидуальных траекторий профессиональной подготовки;
- неразрывное единство учебной, научной и воспитательной деятельности, развитие у сотрудников и студентов чувства патриотизма, гордости за Университет.

Для наиболее полной реализации этих основополагающих принципов должны быть решены главные задачи инновационного развития:

1. Создана новая эффективная система мониторинга спроса и предложения на сопряженных рынках образовательных услуг, рабочих мест и профессиональных компетенций для всех сфер трудовой деятельности выпускников вуза: инженерно-технической, научной, управленческой, экономической, гуманитарной.

2. Коренным образом изменены процедуры и алгоритмы планирования учебного процесса в рамках многоуровневой системы подготовки выпускников и перехода на систему зачетных единиц (кредитов).

3. Обеспечено массовое внедрение информационных технологий и ERP-систем во всех элементах и на всех стадиях образовательного процесса: от разработки образовательных программ и оперативно-календарного планирования до непосредственного проведения занятий, самостоятельной работы студентов и подготовки выпускных квалификационных работ.

4. Проведена реструктуризация содержания и, на этой основе, интеграция учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) и студенческих научно-исследовательских разработок (СНИР), как ключевого элемента подготовки «самонаводящихся» профессионалов высокого уровня, способных решать принципиально новые, ранее не известные задачи в сфере науки, производства и менеджмента в рамках проектного подхода.

5. Перестроена система органов студенческого самоуправления с наделением их функциями и инструментами прямого контроля качества учебно-воспитательного процесса и защиты прав студентов и аспирантов. Важным инструментом саморегулирования отношений в студенческом коллективе призвана стать система академических лиг студентов (высшая, первая и вторая), принадлежность к которым будет определяться качеством учебной работы, и предоставлять студентам – членам высшей и первой лиг определенные преференции и льготы.

Конечным продуктом при реализации данных мер будет являться комплексное кадровое обеспечение предприятий и организаций Республики Татарстан в форме проектно-ориентированных команд специалистов с высшим специальным образованием, способных решать в тесном взаимодействии друг с другом весь комплекс задач, связанных с разработкой, производством и продвижением на рынок инновационной продукции этих предприятий [1].

### **Список литературы:**

1. Трегубов Ю.М. Особенности подготовки магистров в области экологического менеджмента в процессе полипрофессиональной проектной подготовки// Сборник научных статей V Международной научно-практической конференции. Омск, 2014

2. Трегубов Ю.М. Формирование и мониторинг системы полипрофессиональной проектной подготовки как механизма повышения качества образовательных услуг// «Сегодня и завтра Российской Экономики», Москва, №32, 2009

УДК 378

## ПРИОРИТЕТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГА ШКОЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

**Трегубова А.П.**

заместитель директора

Казанская школа-гимназия № 7 для детей с ОВЗ

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье представлены сущность и содержание понятия «профессиональное мастерство педагога школы для детей с ОВЗ», выявленные в результате анализа специальной литературы, а также собственного педагогического опыта автора. Приведены конкретные примеры организации работы по повышению педагогического мастерства на примере Казанской школы-гимназии № 7 для детей с ОВЗ.

**Ключевые слова:** профессиональное мастерство, ученики с ограниченными возможностями здоровья, личностные качества, профессиональные компетенции.

## PRIORITY CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL SKILLS OF A SCHOOL TEACHER FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Tregubova A.P.

deputy director

Kazan school-gymnasium No. 7

for children with disabilities

Kazan, Russia

**Abstract.** The article presents the essence and content of the concept of «professional skills of a school teacher for children with disabilities», identified as a result of the analysis of special literature, as well as the own pedagogical experience of the article author. Specific examples of organizing work to improve the pedagogical skills are given on the example of the Kazan school-gymnasium No. 7 for children with disabilities.

**Keywords:** professional skills, pupils with disabilities, personal qualities, professional competencies.

**Актуальность** нашей статьи обусловлена тем, что современное состояние российского образования характеризуется как качественными изменениями в области его содержательно-институциональной перестройки, так и в части существенных трансформаций традиционных требований и подходов по подготовке специалистов для сферы образования во всем многообразии форм институционального и неинституционального образования, а также профессиональном развитии педагогов, в том числе и для детей с ОВЗ.

Наше обращение к проблеме формирования и развития профессионально-педагогического мастерства педагога согласуется с достижением целей и задач, определяемых Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.12.2012 г.), Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Указом Президента Российской Федерации от 10 декабря 2019 года № 490 «О развитии искусственного интеллекта в Российской Федерации» и других программных документах, принятых в их развитии.

Действительно, стратегические цели развития государства в условиях глобальной информатизации и высокой технологичности современного общества могут быть достигнуты при условии высоко конкурентоспособного кадрового потенциала, что ставит перед системой образования задачу формирования специалиста будущего, обладающего необходимыми компетенциями, гибкостью и нестандартностью мышления, творческими умениями, способностью продуцировать новые идеи и эффективно реализовывать свой творческий потенциал [1].

На решение этих задач направлены прогностические ориентиры развития системы педагогического образования, совершенствования системы повышения квалификации и профессионального развития педагогов, работающих на разных уровнях образования и с различными категориями обучающихся, в том числе и с учащимися с ОВЗ, создающими условия для успешного решения поставленных задач и реализации Федеральных государственных образовательных стандартов профессионального и высшего образования, обеспечивающих качество образования.

Таким образом, проблема совершенствования педагогического мастерства является одной из актуальнейших на современном этапе реформирования образования и имеет особую значимость как необходимое условие развития всех социальных институтов общества.

Проанализировав специальную литературу по данной проблеме [1-3], мы пришли к выводу, что понятие «профессиональное мастерство педагога» в различных источниках представлено как системообразующая методологическая компетентность педагога, включающая профессионально-педагогические, психологические и творческие мотивы и потребности, отражающие сформированную готовность к организации инновационного образовательного процесса в контексте его реформирования и цифровизации.

Совершенствование педагогического мастерства учителя мы рассматриваем как непрерывный процесс профессиональной деятельности, проявляющийся в его творчестве, в непрерывном развитии как искусстве воспитания и обучения личности ученика, как процесс реализации потенциала самой личности педагога, обеспечивающего совершенствование его связей с другими социальными институтами, педагогическим сообществом и системой педагогического образования.

Наш анализ проблемы выявления сущности профессионального мастерства педагога для работы с детьми с ОВЗ позволил установить одну из

его приоритетных характеристик, а именно – наличие сформированных элементов педагогической техники, что в достаточной степени полноты и в разных аспектах углубляется в процессе организации преподавательской деятельности в школе, в том числе и для детей с ОВЗ [3, 4].

Абстрагируясь от частных особенностей, можно утверждать, что деятельность педагога, работающего с детьми с ОВЗ, характеризуется двумя основными составляющими: субъективной и объективной. К субъективным параметрам относятся личностные качества и особенности педагога, а к объективным параметрам – знания, умения и навыки, которыми он обладает, а также в соответствии с профессиональным стандартом – компетенции, среди них – работа в условиях реализации программ инклюзивного образования; работа с детьми, имеющими проблемы в развитии и т.д.

Профессиональное мастерство учителя, работающего с детьми с ОВЗ, подразумевает наличие таких профессиональных качеств, как дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, ответственность, работоспособность; умение ставить цели и достигать их; сформированная готовность к профессиональному развитию в течение всей профессиональной деятельности (в контексте Концепции обучения в течение всей жизни).

Несомненно, важны также и человеческие качества учителя, являющиеся профессионально значимыми условиями установления доброжелательных и благоприятных отношений в образовательном процессе, среди них – справедливость, человечность, терпеливость, доброта, порядочность, честность, ответственность, объективность, толерантность, уважение к людям, оптимизм, нравственность.

Что касается психолого-акмеологических групп качеств, составляющих профессиональное мастерство педагога для работы с детьми с ОВЗ, то была выявлена необходимость формирования профессиональной и личностной самооценки, адекватного уровня профессионально-педагогических притязаний, а также рефлексии собственных личностных качеств и стилей педагогической деятельности. Не вызывает сомнения тот факт, что профессиональное мастерство учителя по работе с учеником с ОВЗ не может само по себе решить цели и задачи, стоящие перед системой образования этой категории обучающихся, в том числе и задачи их социализации и социальной реабилитации. Однако профессиональное мастерство педагога выступает необходимым условием решения поставленных задач [3-5].

Педагогический коллектив ГБОУ «Казанская школа-гимназия № 7 для детей с ОВЗ» активно работает над повышением профессионального мастерства учителей. В школе регулярно проходят совещания-семинары, посвященные различным аспектам процесса обучения в школе для детей с ОВЗ. Так, в октябре ГБОУ «Казанская школа-гимназии № 7 для детей с ОВЗ» принимала гостей со всех районов Республики Татарстан, так как был организован семинар-совещание заместителей директоров государственных бюджетных общеобразовательных учреждений для детей с ОВЗ. В ходе семинара наряду с выступлениями учителей школы и проведением мастер-классов педагогов и учителей, перед гостями выступили также и ученики 9 и 10

классов – представители школьной мэрии, которые очень тепло и эмоционально рассказали о школе и своей работе. А в ноябре в нашей школе-интернате была организована практика для участников программы профессиональной переподготовки работников образования по проблеме «Стратегии коррекционной работы с учащимися с дисграфией и дислексией», которой приняли участие слушатели, так и всё руководство кафедры психологии и инклюзивного образования ГАОУ ДПО РТ. После проведения практики слушатели курсов отметили, что они возьмут в свою образовательную копилку многие технологии и приёмы работы с детьми с ОВЗ, с которыми щедро поделились учителя школы-гимназии № 7. Все это свидетельствует, что в школе уделяется большое внимание развитию профессионального мастерства педагогов. И не случайно мы получили почетный Сертификат участника Всероссийского конкурса «Лучший ресурсный центр по поддержке образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – 2022».

### **Список литературы:**

1. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 200-209.
2. Трегубова Т.М., Шибанкова Л.А., Кац А.С. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова, А. С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 07 февраля 2020 года. Том 1. – Москва: Инфинити, 2020. – С. 31-37.
3. Сигал Н. Г. Инклюзия сегодня: за и против. – Казань: Отечество, 2017. – 200 с. – ISBN 978-5-9222-1151-2.
4. Тони Бут, Мэл Эйнскоу. Показатели инклюзии. Практическое пособие. – М.: РООИ «Перспектива», 2013. – 124 с. – ISBN 978-5-91400-009-4
5. Голубева Л. В. Инклюзивное образование: идеи, перспективы, опыт. – Волгоград: «Учитель», 2014. – 95 с. – ISBN 9785705728237.

УДК 316

## ПРЕДИКТОРЫ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

**Устин П.Н.**

к.психол.н., доцент

**Попов Л.М.**

к.психол.н., доцент

**Вахитов Г.З.**

к.э.н., доцент

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье показаны возможности использования различных параметров социальных графов, как показателей социальной успешности студентов, имеющих свои персональные профили в социальной сети «ВКонтакте». На основе значительного массива данных определены основные характеристики социального графа, которые поддаются анализу на данном этапе исследований.

**Ключевые слова:** социальная успешность, социальный граф, субъекты образовательной деятельности, предикторы, виртуальное поведение.

### PREDICTORS OF SOCIAL SUCCESS OF SUBJECTS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES IN SOCIAL NETWORKS

Ustin P.N.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Popov L.M.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Vakhitov G.Z.

Candidate of Economic Sciences

Kazan (Volga Region) Federal University

Kazan, Russia

**Abstract.** The article shows the possibility of using various parameters of social graphs as indicators of social success of students who have their personal profiles in the social network «VKontakte». The main characteristics of the social graph have been identified on the basis of a significant amount of data.

**Keywords:** social success, social graph, actors of educational activity, predictors, virtual behavior.

Социальные сети выступают одним из основных способов взаимодействия людей в современном мире. Это, в свою очередь, связано с активной виртуализацией личности и расширением ее Я-концепции через появление нового компонент – «Я-виртуальное». Интенсивное развитие информационных технологий значительно повлияло на особенности поведения и жизненной активности человека через существенные трансформации

традиционной модели социальной реальности. Это, прежде всего, виртуализация социальных процессов, когда происходит интенсивное слияние социальной и виртуальной реальностей. Следствием обозначенных изменений выступает «Я – виртуальное» – достаточно новый психологический феномен, который, отражая «Я – реальное» личности, расширяет ее социальные и психологические границы. Особенности организации виртуальной среды предоставляют человеку возможность выражать широкий спектр как когнитивных, так и поведенческих реакций. А эти реакции, в свою очередь, выступая предметом современных исследований, привлекают своей проблематикой специалистов гуманитарных, естественнонаучных и технических наук.

Современные социальные сети представляют собой виртуальные площадки, которые позволяют их пользователям активно взаимодействовать в онлайн и оффлайн форматах. Одним из факторов широкого распространения социальных сетей выступает то, что они способны связать друг с другом миллионы пользователей со всего мира, расширяя границы их социально-психологического взаимодействия. Взаимодействие здесь происходит как через непосредственное общение людей друг с другом, так и через разнообразные продукты их виртуальной активности.

Под продуктами виртуальной активности личности понимаются разнообразные элементы ее персонального профиля в социальных сетях – метрики или психометрики. Сюда входят: посты, репосты, фото-аудио-видео-контент, лайки, сообщества и т.д. Данные метрики, являясь продуктами виртуальной активности личности, формируют ее виртуальный образ, который в свою очередь выступает отражением ее Я-реального. Следовательно, метрики персонального профиля в социальных сетях являются теми предикторами, которые потенциально открывают широкие возможности прогнозирования поведения личности в реальной жизни.

Одним из обозначений данного направления исследований может быть «Психология социальных сетей» – название, которое было предложено сотрудниками Института психологии и образования при оценке перспективных трендов развития будущей психологии [1].

Анализ актуальной проблематики в психологических исследованиях, который был проведен группой палестинских исследователей, показал существенную динамику в росте публикаций, связанных с психологией социальных сетей [2]. Например, это результаты, которые были получены М. Косински в коллаборации с другими исследователями. Авторы на значительной выборке пользователей социальной сети «Facebook» (более 58 000 испытуемых) показали, как с помощью метрики «лайки» можно прогнозировать расовую принадлежность, пол, сексуальную ориентацию, партийную принадлежность, вероисповедание [3]. Или как можно прогнозировать сексуальные ориентации пользователя по особенностям его фотографии, представленной на странице его персонального профиля в социальных сетях [4].

Данное исследование отражает одну из задач проекта, направленного на разработку психометрической модели когнитивно-поведенческих предикторов жизненной активности личности. Ранее коллективом авторов были предложены предикторы, позволяющие прогнозировать академическую и профессиональную успешность личности, как проявления ее жизненной активности, через особенности ее виртуального поведения в социальных сетях. На основе междисциплинарного подхода, объединившего усилия, как психологов, так и специалистов в области информационных технологий, были разработаны психологические и математические основания разрабатываемой модели. С помощью методов машинного обучения, нейросетевых алгоритмов и методов анализа больших данных были проанализированы сотни тысяч персональных профилей пользователей социальной сети «ВКонтакте» среди субъектов образовательной (студентов) и профессиональной деятельности. В результате была предложена психометрическая модель прогнозирования академической и профессиональной успешности пользователей социальной сети «ВКонтакте» [5, 6].

В процессе реализации проекта появилась необходимость расширить модель через разработку нового компонента – социальная успешность. Под социальной успешностью в исследовании понимается способность человека формировать обширную базу контактов, оперативно обмениваться информацией, демонстрировать интерес и проявлять эмпатию к другим пользователям, организовывать собственную группу сторонников и уметь эффективно оказывать влияние на других.

Показателями социальной успешности личности в исследовании выступают социометрики, которые отражают различные характеристики межличностных отношений пользователей социальных сетей. Для измерения этих характеристик социальной успешности используется метод анализа социальных графов. Социальный граф, в свою очередь, выступает математической моделью, которая состоит из вершин и ребер, соединяющих некоторые пары вершин. Разнообразные характеристики социального графа, получаемые через расчет различных коэффициентов, отражают социально-межличностные отношения пользователей социальных сетей.

Экспериментальной площадкой исследования выступила социальная сеть «ВКонтакте». В качестве испытуемых выступили студенты Казанского федерального университета. База данных была получена с помощью информационно-аналитической системы «Студент» (Электронный университет). Правовые и этические аспекты исследования были также учтены – исследователи оформили специальные согласия на работу с персональными данными студентов, согласованные со службами университета. Кроме того, персональные данные студентов, сформированные в базах данных, были автоматически обезличены с помощью специально разработанных скриптов.

С помощью специально разработанных под цели исследования информационно-аналитических систем был осуществлен автоматизированный поиск ID-адресов в социальной сети «ВКонтакте» с последующим мониторингом содержания страниц персонального профиля каждого

найденного пользователя. Объем выборки составило более 30 000 студентов, обучающихся во всех институтах и факультетах университета.

В итоге на основе расчетов и анализа возможностей использования разнообразных коэффициентов социальных графов в реализуемом исследовании на данном этапе были получены следующие результаты:

Во-первых, в качестве вершин социальных графов будут выступать следующие показатели: 1). Профили пользователей социальных сетей; 2). Профили друзей пользователя; 3). Профили подписчиков пользователя; 4). Профили друзей у друзей пользователя.

Во-вторых, на данном этапе исследования в качестве метрик социальных графов возможно использование следующих параметров: а). Общее количество друзей пользователя социальной сети «ВКонтакте»; б). Общее количество всех элементов социального графа (Друзья, Подписчики, Друзья у друзей, Подписчики у друзей); в). Общее количество всех ребер между всеми вершинами социального графа; г). Степень кластеризации элемента (доля пар соседей узла, которые связаны друг с другом; д). Плотность социального графа (отношение наличного количества ребер к максимально возможному); е). Центральность узла по степени (отношение имеющегося количества связей узла к количеству остальных узлов в графе); ж). Центральность узла по близости (степень близости конкретного элемента социального графа к остальным элементам).

**Благодарности.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 19-18-00253, «Нейросетевая психометрическая модель когнитивно-поведенческих предикторов жизненной активности личности на базе социальных сетей», <https://rscf.ru/project/19-18-00253/>.

### **Список литературы:**

1. Журавлев, А.Л. Прогноз развития психологической науки и практики к 2030 г. / А.Л. Журавлев, Т.А. Нестик, А.В. Юревич // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 5. С. 55-74.

2. Zyoud, S.H., Sweileh, W.M., Awang, R. et al. Global trends in research related to social media in psychology: mapping and bibliometric analysis // International Journal of Mental Health Systems. 2018. 12. 4. P. 1-8.

3. Kosinski M., Stillwella D., Graepelb T. Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior // PNAS. 2013. Vol. 110. No 15. P. 5802-5805

4. Kosinski M., Wang Y. (2018). Deep neural networks are more accurate than humans at detecting sexual orientation from facial images. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 114. № 2. pp. 246-257.

5. Попов, Л. М. Когнитивно-поведенческая концепция и возможности ее реализации в жизненной активности студентов / Л. М. Попов, П. Н. Устин // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42. – № 1. – С. 26-35.

6. Попов, Л. М. Истоки когнитивно-поведенческой психологии в работе В.М. Бехтерева «Сознание и его границы» / Л. М. Попов, П. Н. Устин // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. – № 1. – С. 83-94.

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Ферт М.С.**

студент 4 курса

**Садретдинов Д.Ф.**

к.геогр.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

**Веселова Е.И.**

к.п.н., преподаватель

Казанское училище олимпийского резерва

Казань, Россия

**Аннотация.** Статья определяет место развития силы в подготовке спортсмена-пловца школьного возраста. Отмечается необходимость учета возрастных особенностей морфометрических показателей и обратного влияния силовых упражнений на организм как результата тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** внеурочная деятельность, занятия по плаванию, общеобразовательная школа, силовая подготовка, силовые упражнения

## FEATURES OF POWER TRAINING OF SWIMMERS IN THE CONDITIONS OF A COMPREHENSIVE SCHOOL

Firth M.S.

4th year student

Sadretdinov D.F.

Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Veselova E.I.

Candidate of Pedagogical Sciences, teacher

Kazan School of Olympic Reserve

Kazan, Russia

**Abstract.** The article defines the place of strength development in the training of a school-age athlete-swimmer. It is noted that it is necessary to take into account the age-related features of morphometric indicators and the reverse effect of strength exercises on the body as a result of the training process.

**Keywords:** extracurricular activities, swimming classes, secondary school, strength training, strength exercises.

Физическая активность, как известно, является фактором развития таких качеств человека как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. В дальнейшем развитии перечисленных свойств велика роль спортивных занятий, среди которых значительное место принадлежит плаванию. Плавание включено

в программу предмета «Физическая культура» в качестве базового компонента и является обязательной ее частью, позволяющей успешно решать задачи физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Одной из организационных форм занятий по плаванию на начальном этапе приобретения навыка плавания является школьный урок. Но по мере дальнейшего его развития и укрепления, когда достигается рост подготовленности занимающихся, все большее значение приобретают внеурочные занятия.

Современные школы нередко обладают собственными бассейнами или соседствуют с близко расположенной водной базой. В таких условиях можно приступать к изучению программного материала начиная с 1-го класса.

Обучение плаванию в общеобразовательной школе происходит от класса к классу последовательно, осваивается техника спортивных стилей плавания, тренируется уверенное выполнение стартов и поворотов. Содержательная сторона программы в разделе «Плавание» призвана способствовать повышению уровня подготовки школьников, в том числе направляя их на самостоятельное выполнение физических упражнений.

Занятия плаванием отличаются большим разнообразием выполняемых упражнений. Поэтому систематические занятия им оказывают заметное влияние на развитие координационных (равновесие, ориентация в пространстве, дифференцирование временных, пространственных и силовых параметров движений) и кондиционных (выносливость, силовые возможности) способностей, позитивно влияет на психологическое и физическое состояние учащихся в процессе занятий, дисциплинирует их, побуждает к соблюдению правил пребывания в водных объектах и сооружениях и т.д.

Физическое развитие спортсмена непосредственным образом сказывается на результативности пловца, так как для достижения высоких показателей ему необходимо проявить скорость и выносливость, которые тесно связаны с развитием силы. Эта взаимосвязь спортивного результата с показателями силы позволяет данное физическое качество считать одним из решающих факторов результативности в плавании.

При подготовке пловцов школьного возраста ставится важнейшая задача – построение силовой подготовки с учетом их возрастных, антропометрических особенностей и исходным уровнем силовых показателей. Также необходимо учитывать, что не только морфометрические особенности организма определяют силовые возможности пловца, но и занятия спортом формируют его морфологическую структуру, влияя, таким образом, на уровень физического развития и спортивного достижения.

Условия школы вполне позволяют осуществить развитие и совершенствование силовых качеств: абсолютную силу, скоростно-силовые качества и силовую выносливость [1]. Систематичность, регулярность, грамотный подбор упражнений, направленных на развитие всех силовых качеств и определяет успех.

Специализация по видам плавания также вполне может осуществляться в условиях школы. При этом работу по силовой подготовке необходимо

дифференцировать. С пловцами, специализирующимися на спринте, большое внимание уделяется развитию абсолютной и взрывной силы, так как они в значительной мере обуславливают скоростные возможности, определяя величину силы тяги, развиваемой при плавании, на качество стартового прыжка и поворота. Пловцы, специализирующиеся на средних и длинных дистанциях, нуждаются в первую очередь в развитии силовой выносливости. Заметим, что силовая выносливость во многом определяет результаты на любых дистанциях, независимо от стиля плавания.

Подходы к силовой подготовке школьников отличаются. Наряду с учетом их возрастных и антропометрических особенностей, закономерностей развития силовых способностей, индивидуальных различий и специфических требований спортивного плавания, длительностью подготовки пловцов, требуется систематизации задач, которые ставятся поэтапно в зависимости от роста организма и двигательных способностей спортсменов разного возраста и пола.

На начальных этапах занятий плаванием силовая подготовка школьников носит характер разносторонней общей подготовки и часто проводится на суше. Она направлена на укрепление мышечного каркаса и проявление силовых качеств при выполнении разнообразных двигательных заданий.

В условиях школы в качестве средств силовой подготовки выступают разнообразные упражнения с противодействием партнера, упражнения с набивными мячами, применяется имитация гребковых движений с резиновыми амортизаторами, метания снарядов, бег по пересеченной местности [2]. Дальнейшие занятия знаменуются включением упражнений на специальных тренажерах с малыми отягощениями, с обращением особого внимания на освоение правильной технике специальных силовых упражнений.

Пловцы уже в школьном возрасте выполняют норматив кандидата в мастера спорта и становятся мастерами спорта. При работе с пловцами такого уровня в тренировочный процесс включаются все виды силовой подготовки. Специальная силовая подготовка тогда используется на всех этапах спортивного совершенствования.

Силовая подготовка в залах строится в неразрывной связи с технической подготовкой пловца. Здесь стоит задача в максимально возможном приближении структуры и характера движений к движению в плавании на соревновательных скоростях. В большинстве случаев придерживаются того, что силовая работа на суше оказывается более эффективной и, следовательно, в практической деятельности она и стала приоритетной.

В заключение отметим, что на всех этапах учебно-воспитательного процесса следует осуществлять контроль достигнутого уровня силы. Для оценки силовых способностей имеется довольно большой арсенал тестов по количественной и качественной оценке, а полученные результаты позволяют строить дальнейшую стратегию развития силовых качеств юного спортсмена.

**Список литературы:**

1. Зизикова С.И. Возрастная динамика морфофункциональных показателей пловцов 10-15 лет в процессе спортивно ориентированного физического воспитания. Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-4. С. 172-176.
2. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 2008. – 272 с.
4. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведениях. – Волгоград: ВолгГАСА, 2002. – 136 с.

УДК 378

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГОВ ФКиС В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

**Хабибуллин Б.Р.**

магистрант

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена тем, что компетентность профессионально-личностного развития педагогов физической культуры и спорта достигается средствами самосовершенствования и самоактуализации в профессиональной деятельности. В ходе экспериментальной части нашей работы, мы определили, что профессионально-значимыми качествами для педагогов физической культуры и спорта являются требовательность к себе и студентам, ответственность, сила воли.

**Ключевые слова:** педагоги физической культуры, профессионально-личностное развитие, профессионально-значимые качества, самосовершенствование, самоактуализация.

## PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT TEACHERS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

**Khabibullin B.R.**

master

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sport and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The relevance of the research is caused due to the fact that the competency of teachers of physical culture and sport professional and personal development can be achieved by means of self-improvement and self-actualization in professional activity. During an experimental part of our work, we defined that professionally-valuable qualities for teachers of physical culture and sport are insistence to themselves and students, responsibility, will power.

**Keywords:** teachers of physical culture and sport, professional and personal development, professionally-valuable qualities, self-improvement, self-actualization.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена необходимостью подготовки компетентных педагогов физической культуры и спорта, способных работать в условиях многозадачности. Уровень физической подготовленности студентов, наличие у них мотивации к ведению здорового образа жизни,

нацеленность на достижение определенных результатов в сфере физической культуры и спорта зависят от сформированности профессиональных компетенций педагогов физической культуры и спорта. Профессор Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац едины во мнении, что для педагога физической культуры и спорта особенно важны «позитивное восприятие педагогической профессии, стремление к самостоятельности в принятии решений при организации коллективной работы, формирование (личностных) интересов и мотиваций» [1, с.32]. Действительно, эти аспекты являются значимыми для формирования компетентности профессионально-личностного развития, с акцентом на непрерывное самосовершенствование и самоактуализацию в профессиональной деятельности.

В условиях цифровой трансформации образования, педагогу физической культуры необходимо владеть достаточным уровнем ИКТ-грамотности и ИКТ-компетентности. Это требование времени является необходимым, поскольку современные студенты склонны к саморазвитию, поэтому педагогу физической культуры и спорта требуется подготовить индивидуальный комплекс вариативных упражнений для развития всех мышц и двигательной активности в онлайн-формате для самостоятельного изучения студентов.

З.Н. Сафина и А.С. Кац полагают, что в современных условиях акцент делается на «повышении жизнеспособности (т.е. на поддержании качества здоровья у педагогов физической культуры и спорта и студентов) и адаптации в обществе» (т.е. успешной социализации, усвоении социальных норм педагогов физической культуры и спорта и студентов) [2, с. 117]. Мы согласны, что педагогам физической культуры и спорта для успешного личностно-профессионального развития важно быть, в первую очередь, жизнеспособным и жизнестойким, и развивать эти качества в своих студентах. Наличие такого качества, как жизнеспособность, у педагогов физической культуры и спорта детерминирует развитие таких качеств, как целеустремленность, нацеленность на результат и др., отвечающих за наличие устойчивой мотивации.

**Цель статьи** – определить профессионально-значимые качества личности, которые являются важными для профессионально-личностного развития, и обозначить педагогические условия сформированности профессионально-значимых качеств личности.

**Методы исследования.** В качестве теоретических методов исследования, были использованы анализ работ отечественных авторов по проблеме исследования, а также понятийно-терминологический анализ для упорядочения понятийного поля проблемы. В качестве практических методов исследования были применены включенное наблюдение (активное участие автора статьи на аудиторных и внеаудиторных занятиях физической культурой и спортом, а также мероприятиях, организуемых нашим Университетом в сфере физической культуры и спорта); пилотное анкетирование с целью определения профессионально-значимых качеств личности педагога; индивидуальные беседы с педагогами, цель которых уточнение и систематизация данных для формирования представления о сформированности компетентности

профессионально-профессионально-личностного развития педагогов физической культуры и спорта.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В.П. Чернышев, Л.Г. Чернышева рассматривают понятие «профессионально-личностное развитие» как «способ самовыражения, самореализации, саморазвития человека в течение жизни, при этом субъективная активность человека определяется системой устойчиво доминирующих потребностей, мотивов, интересов и ориентации в каждый конкретный момент жизни» [3, с. 92-93]. Мы согласны с мнением авторов и полагаем, что профессионально-личностное развитие педагогов физической культуры предполагает фокус на самостоятельную деятельность педагога по самосовершенствованию и самоактуализации в профессиональной деятельности.

Н.В. Рощина дает следующую трактовку *профессионально-важных* и *профессионально-значимых* качеств: качества, влияющие на эффективность решения задач профессиональной деятельности, и качества, влияющие на решение задач профессионального развития [4]. В контексте реализации профессионально-личностного развития педагогов физической культуры и спорта, мы будем рассматривать динамику развития личностно-профессиональных качеств.

Анкетирование проводилось среди педагогов физической культуры и спорта и магистров 1-2 курсов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В пилотном анкетировании участвовали 15 педагогов и 43 магистр.

В результате анкетирования, мы убедились, что педагоги физической культуры и спорта, обладая определенным опытом обучения студентов, мыслят более прагматично, чем студенты, с акцентом на результативность обучения. Среди магистров 1-2 курсов также присутствует градация, на 1 курсе у магистров формируются общие качества, такие, как упорство, толерантность, стрессоустойчивость, организованность. На 2 курсе магистратуры формируются специальные качества, применимые к профессиональной деятельности, такие, как владение основами профессиональной этики, готовность к обеспечению поддержания качества здоровья обучающихся.

Приведем профессионально-значимые качества, формируемые в процессе реализации профессиональной деятельности, согласно анкетированию педагогов:

1. требовательность (наличие чёткой системы требований, предъявляемых к своей профессиональной подготовке и степени физического развития студентов в целях достижения результативности обучения);

2. ответственность (объективная оценка ситуаций взаимодействия и их эффективности, а также соответствие организации занятия принципам здоровьесбережения);

3. сила воли (наличие волевых качеств для преодоления кризисных ситуаций);

4. эмоциональная устойчивость (умение владеть собой в различных ситуациях педагогического взаимодействия);

5. коммуникабельность (умение организовывать ситуации взаимодействия в физкультурно-оздоровительном пространстве университета).

Исходя из результатов проведенного анкетирования, мы определили три педагогических условия, необходимых для формирования компетентности профессионально-личностного развития у педагогов физической культуры и спорта. Достижение профессионально-личностного развития педагогов физической культуры и спорта будет эффективным, если:

1. сделать акцент на самосовершенствовании и самоактуализации в профессиональной деятельности;

2. использовать внутренние ресурсы и внутренний потенциал для преодоления «профессиональных дефицитов»;

3. развивать волевые качества педагогов физической культуры и спорта для преломления кризисных ситуаций.

**Выводы.** Таким образом, мы установили, что профессионально-личностное развитие предполагает активную, самостоятельную работу над совершенствованием своих личностно-профессиональных качеств. В результате нашего исследования, мы определили, что основными профессионально-значимыми качествами для педагогов физической культуры и спорта являются требовательность к себе и студентам, ответственность, сила воли.

#### **Список литературы:**

1. Трегубова Т.М., Шибанкова Л.А., Кац А.С. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова, А. С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 7 февраля 2020 года. – Москва: Инфинити, 2020. – С. 31-37.

2. Сафина З. Н. Содержание и особенности социально-педагогической работы и социально-ориентированных проектов для людей старшего поколения в условиях цифровизации / З. Н. Сафина, А. С. Кац // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 4-3(118). – С. 117-119. – DOI 10.23670/IRJ.2022.118.4.053.

3. Чернышев В. П., Чернышева Л. Г. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры / В.П. Чернышев, Л.Г. Чернышева // Педагогическое образование и наука. – 2009. – №12. – С. 92-95.

4. Рощина Н. В. Динамика развития профессионально-личностных качеств будущих учителей физической культуры / Н.В. Рощина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 25 (4). – С. 236-239.

УДК 796

## **ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Хазиахметова Э.Р.**

студент 9281 гр.

научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

**Мунавирова Л.Р.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности использования психотехнических игр на уроке физической культуры. Приведены и описаны игры направленные на развитие и совершенствование у обучающихся психологических качеств и черт, направленных на формирование уверенности в себе и в своих силах.

**Ключевые слова:** психотехнические игры, урок физической культуры, старший школьный возраст.

## **APPLICATION OF PSYCHOTECHNICAL GAMES IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN CONFIDENCE FORMATION IN STUDENTS OF HIGH SCHOOL AGE**

Khaziakhmetova E.R.

student 9281 gr.

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The article discusses the peculiarities of using psychotechnical games in a physical education lesson. Games aimed at development and improvement of psychological qualities and features aimed at formation of self-confidence and in own abilities in students are given and described.

**Keywords:** psychotechnical games, physical culture lesson, junior school age.

На сегодняшний день актуальна организация образовательного процесса с применением активного, инновационного и нетрадиционного инструментария обучения. Поэтому основная задача современного учителя физической культуры – подобрать наиболее подходящие методы и формы урока,

развивающие не только физическую (двигательную) составляющую, но также и психическую сферу обучающихся.

Термин «психотехника» был введен в научный оборот гамбургским психологом Г. Мюнстерберг [2]. Он определил психотехнику как прикладную психологию, которая занимается решением задач общественной жизни, обращенных в будущее. Он разделял прикладную психологию на психологию культуры, характер целей и задач которой – «объяснительный с устремлением в прошлое», и психотехнику – «практически жизненный, обращенный в будущее».

Первым разработчиком психотехнических игр были: Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомов [3]. Авторы внедрили игры на внимание, осуществление самоконтроля, эмпатии, воображения, на развитии рефлексии, саморегуляции.

Основная цель психотехнических игр – помощь обучающимся в приспособлении к изменяющейся действительности, приобретению способности к преодолению психотравмирующего воздействия.

Психотехнические игры являются «универсальным» психологическим инструментом учителя физической культуры в работе со школьниками, которые способствуют:

1. Развитию способностей к саморегуляции неблагоприятных психических состояний;
2. Развивает соответствующие психические функции (внимание, память, воображение);
3. Налаживанию и коррекции межличностных отношений в классе при систематическом применении;
4. Формированию и поддержанию мотивационно-ценностного компонента учебной деятельности;
5. Росту творческих и интеллектуальных способностей обучающихся (улучшает процесс приобретения новых знаний, понятий, улучшает процесс обобщения);
6. Накоплению определенных социальных навыков, позволяющих ребенку наиболее валидно приспособляться к изменяющейся действительности.

Работа с психотехническими играми – хороший стимул для включения неиспользованных психологических резервов и структур обучающегося. Они дают дополнительный толчок к личностному развитию.

Помимо этого, игра является средством совершенствования психических функций ребенка, носит корректирующий характер неблагоприятных черт личности, устраняет различные страхи, способствует перестройке отношений между ребенком и его ближайшим окружением.

Особое место и значение имеет применение игровой деятельности с детьми, предрасположенными к развитию дезадаптивных форм поведения. Именно игровая деятельность может способствовать постепенному формированию у ребенка положительного отношения к реальной школьной жизни, что в свою очередь, будет стимулировать развития у него интереса к обучению.

Цель нашего исследования заключалась во внедрении психотехнических игр в образовательный процесс при проведении уроков физической культуры, влияющих на формирование уверенности в себе у обучающихся старших классов. Базой исследования выступила МБОУ «Гимназия № 183» города Казани. В исследовании приняли участие 52 обучающихся старших классов.

На первом этапе исследования мы провели тестирование по методике определения самооценки Дембо-Рубинштейн, второй этап включал в себя применение разработанных психотехнических игр на занятиях по физической культуре, на третьем этапе было проведено повторное тестирование самооценки обучающихся [4].

Данный уровень самооценки показывает, что дети сами могут правильно оценивать результаты своей собственной деятельности, адекватно реагируют на критику, оценку со стороны, открыты для приобретения нового опыта.

Барьером для адекватного уровня уверенности в себе у обучающихся являются: завышенный уровень притязаний (96), авторитет у сверстников (92), характер (24), внешность (26), уверенность в себе (98), интегральный показатель самооценки (24) по всем показателям методики.

Полученные данные свидетельствуют о том, что обучающиеся уверены в себе и своих силах, но они не умеют ставить перед собой цели (адекватные для реализации). Исходя из этого, у них формируется внутренний конфликт, впоследствии которого формируется неуверенность.

Для решения данной проблемы мы включили в учебно-воспитательный процесс психотехнические игры. Применение, разработанных игр проводилось в форме регулярных встреч, что позволяло систематично и последовательно обучать определенным психотехническим навыкам. Занятия проводились по 15-30 минут, игры повторялись на протяжении нескольких занятий.

Различают три основных вида психотехнических игр: психотехнические игры как учеба (тренинг), отдых (реабилитация) и соревнования (конкурс). Психотехнические игры как учебное мероприятие (тренинг) предполагают освоение определенного объема знаний и умений, позволяющих достигать определенных эффектов в управлении психическими процессами[5].

При таком подходе к занятиям необходимо по мере возможности начинать с простых упражнений и только постепенно переходить к более сложным, вносить максимальную ясность в технику исполнения каждого приема.

Если же психотехнические игры используются как форма отдыха (реабилитация), подход к ним должен быть совершенно другим.

В этом случае на первый план выходят не здоровое понимание, а необычность, непонятность, а порой и загадочность получаемых на занятиях фактов.

При реабилитационной ориентации нужно придавать упражнениям максимально непринужденный характер, сделать их забавными, смешными.

Психотехнические игры, могут быть использованы как соревнование (конкурс). Для этого их нужно переформулировать так, чтобы в каждом упражнении можно было выявить победителя или команду-победительницу.

Если психотехнические игры используются как соревнование, то роль учителя физической культуры существенным образом меняется. Он не обязан преподавать и разъяснять приемы достижения высоких результатов в том или ином упражнении. Он дает полную возможность своему ученику самостоятельно выбрать и реализовать способ достижения определенного задуманного результата своей деятельностью.

**Упражнение «Зеркало».** Обучающиеся разбиваются на пары, после чего становятся лицом к друг другу. Один из участников пары совершает замедленные действия головой, руками, туловищем. Задача напарника – в точности повторять все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре движения подбираются участниками индивидуально, они сами выбирают темп движения, скорость, характер движения. В процессе игры участники, выполняющие «зеркальное отражение партнера» начнут чувствовать тело своего напарника и схватывать логику его дальнейших совершаемых движений. По мере игры «зеркальные напарники» освоив двигательный интеллект партнера, начинают не только мгновенно совершать действия партнера, но и опережать их.

Освоив навыки двигательного подражания, участники игрового процесса могут испытать свои силы в более усложненном варианте. Правила остаются те же, но роль «отражения» и «оригинала» не определены.

Это упражнение хороший способ для развития психологического контакта. Наблюдая за ходом его выполнения, учитель физической культуры может выявить «естественного» лидера в каждой паре.

**Упражнение «Лабиринт».** Класс также разбивается на пары, в каждой паре определяется ведущий игрок. Этот игрок с помощью устных указаний «заводит» своего партнера в выдуманный лабиринт. Выдуманный лабиринт игрок разрабатывает и оформляет заранее на листе бумаги, не показывая его напарнику. Всего могут использоваться три команды. Первая, обозначает вход в лабиринт, – «Прямо!». Далее в зависимости от пути в лабиринте, следует команда «Направо!» или «Налево!». Пройдя лабиринт, игрок должен развернуться на 180 градусов и медленно выйти из него, вслух озвучивая все свои перемещения. В это время «заводящий» контролирует весь путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием и прошел лабиринт, то упражнение усложняется и добавляется количество поворотов. После чего напарники меняются ролями.

Помимо предложенного варианта, можно работать не в парах, а всем классом. При этом часть сидящих в кругу участников будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть – выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.

При осуществлении данной игры учителю физической культуры следует обратить внимание на то, каким образом каждый обучающийся справляется с ролью «ведомого». Обучающиеся, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где

«направо» или «налево», они вынуждены обычно представлять себя самого на месте «человечка», мысленно проходить лабиринт и проделывать в нем воображаемые повороты. Дети с двигательным типом ориентировки в пространстве, не столь видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом.

Обладая данной способностью, ребенок может продуктивно использовать идеомоторную тренировку для овладения новыми для него движениями и совершенствования своей двигательной координации.

**Упражнение «Дискуссия».** Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть. Третий – «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор. Поначалу игра кажется несколько громоздкой: участники с трудом входят в свои роли, то и дело забывают о своей «глухоте» или «немоте», не могут сориентироваться в возможностях своих партнеров. Для того чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, костылями, значками инвалидности и прочим. Через некоторое время нужда в этих напоминаниях отпадает, участники осваивают свои роли, причем в каждой тройке складываются свои собственные способы общения. «Спевшемуся» коллективу с наработанными приемами взаимопонимания можно попробовать свои силы в решении более сложных задач, таких, например, как составление программы концерта художественной самодеятельности или маршрута экскурсии по достопримечательным местам большого города. Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление участников прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствуют сплочению группы. Игра помогает участникам значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

**Упражнение «Шеренга».** Обучающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из стен спортивного зала. Все закрывают глаза и по хлопку учителя подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно делать как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен. Задача обучающихся – после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутым лицом в одну и ту же сторону.

Обычно, данная задача оказывается для класса невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые в разные стороны. Для такой перемешанной шеренги учитель формирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутым в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде учителя до тех пор, пока не будет достигнута эта цель.

Специфичность использования игр на рефлексивное сотрудничество между обучающимися заключается в том, что их, нельзя повторно предлагать одним и тем же игрокам: найденное решение поставленной задачи может применяться чисто механически.

**Упражнение «Анабиоз».** Обучающиеся делятся на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – вызволить партнера из анабиотического состояния, то есть оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации». Данная игра помогает участникам развивать навыки эмоционального интеллекта. Соответственно главным героям производимого упражнения является не тот, на кого осуществляется непосредственное воздействие, а тот, кто это воздействие оказывает.

**Упражнение «Шарик и гиря».** Обучающиеся встают в круг, спиной к центру. Руки вытягивают вперед так, чтобы правая и левая рука находились на одном уровне. Глаза у участников закрыты. Им предлагается вообразить, что к кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой руке тяжелая гиря. Через 1-2 минуты учителем дается команда открыть глаза. После того как освоены упражнения на внимание и воображение, это задание практически всегда приводит к тому, что кисть правой руки оказывается выше кисти левой. Если этот эффект присутствует, то можно приступить к основному упражнению.

Участникам предлагается выполнить то же упражнение, но с открытыми глазами. При этом даются две установки: «Как можно ярче вообразите шарик и гирю» и «Наблюдая за положением рук, не делайте намеренных движений». Затем участники в течении 3-5 минут работают над упражнением.

Как и многие другие психотехнические игры, это упражнение должно привести к открытию некоторых новых психических возможностей. Поэтому в ходе обсуждения учителю следует обратить внимание, прежде всего на то – каким образом участники вышли за границы старых представлений. Нужно также иметь в виду и возможные способы «уклонения» от нового опыта.

Цель упражнения «Шарик и гиря» – создать такие условия, в которых участник был бы вынужден искать способ «расщепления» своего сознания. При этом он может нащупать самые разные приемы. Например, ему будет казаться, что руки чужие; или он будет утверждать, что главное – перестать думать во время этого упражнения; или ему удастся настолько ярко вообразить шарик и гирю, что они начнут действовать как реальные внешние силы. Во всяком

случае, найденный способ должен послужить начальной точкой для дальнейших экспериментов с изменением состояния сознания. А может быть, и средством управления состоянием во время соревнований.

После проведения игр мы провели повторное тестирование по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Главным результатом исследования является снижение уровня притязаний: (умственные способности (30); характер (46); авторитет у сверстников (28); внешность(32); уверенность в себе (12); интегральный показатель самооценки (10).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что подобранная методика применения психотехнических игр на уроках физической культуры способствует формированию уверенности обучающихся. Также важно отметить, что для достижения наиболее эффективного результата необходима долгосрочная и систематическая работа по применению психотехнических игр.

### **Список литературы:**

1. Гуго М. Основы психотехники / Г. Мюнстерберг ; Пер. с нем. под ред. и с предисл. Б. Н. Северного и В. М. Экземлярского. – 2-е изд. – Москва : Русский книжник, 1924-1925 – 25-27 с.
2. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Николай Цзен, Юрий Пахомов. – 2. изд., доп. – М: Класс, 2001. – 258 с.
3. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство) Тернополь, 2004. 168 с.
4. Небиев, М. Н. Психотехнические игры в образовательном процессе младших школьников / М. Н. Небиев // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2010. – № 4(13). – С. 21-24.

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

**Хазиахметова Э.Р.**

студент 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

**Мунавирова Л.Р.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье проводится диагностика уровня тревожности у подростков в возрастной категории от 13 до 15 лет. Анализируются результаты проведенного тестирования, в ходе которого был определен основной критерий возникновения уровня тревожности у обучающихся. Описано и рассмотрено значение применения средств физической культуры при снижении уровня тревожности обучающихся.

**Ключевые слова:** тревожность, физическая культура, подросток, урок, диагностика.

## DIAGNOSING ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Khaziakhmetova E.R.

student 9281 gr.

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** This article diagnoses the level of anxiety in adolescents in the age category from 13 to 15 years. The results of the conducted testing are analyzed, during which the main criterion for the occurrence of anxiety level in students was determined. What is described and considered is the value of using physical education means in reducing the level of anxiety in students.

**Keywords:** anxiety, physical culture, teenager, lesson, diagnosis.

**Введение.** На сегодняшний день особую актуальность приобретает проблема профилактики такого состояния, как тревожность, вызванного неблагоприятными факторами внешней среды, социальным окружением, психологическим дискомфортом, бытовыми условиями, а также школьным процессом обучения и воспитания.

В сфере психологии принято следующее определение понятия тревожности: «Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги»[1].

Именно состояние тревожности, как отмечают многие исследователи и психологи, лежит в основе многих психологических дисфункций психики ребенка, появлению соматических болезней, «социальной депривации», помимо этого, длительное нахождение в состоянии тревожности приводит к нарушениям развития.

Второстепенные факторы, а именно – высокий уровень учебной нагрузки, нарастание учебной информации, стресс, нерациональный режим дня, недостаток витаминов, вызванный несбалансированным и нерегулярным питанием, изнуряющие занятия с репетитором, недостаток двигательной активности, как в учебной (физкультминутки, физкультпаузы, зарядка и т.д), так и во внеурочной время приводит к ухудшению как психофизиологического состояния обучающихся, так и ментальной структуры личности, что также способствует к снижению защитных сил организма и дальнейшему возможному возникновению состояния тревожности.

По мнению доктора психологических наук А.М. Прихожан, на психологическом уровне тревожность ощущается как излишнее беспокойство, как физическая, так и психологическая напряженность, озабоченность, переживание в виде чувств неопределенности, невозможности личного принятия решения, одиночества, беспомощности [2].

Справиться с состоянием тревожности подростку одному сложно, поэтому ему необходима помощь и поддержка со стороны. У каждого человека есть, присущий именно ему оптимальный уровень тревожности или ее еще называют – полезная тревожность. Однако излишний уровень состояния тревожности или длительное нахождение в ней дезорганизует психическую сферу подростка, сила и ресурсы организма начинают уходить в основном на поддержание организма, результаты школьника начинают падать во многих сферах жизнедеятельности.

В психологии принято выделять два вида тревожности: это личностная и ситуативная [3]. Личностная тревожность характеризуется как стабильная личностная черта индивида, которая проявляется в постоянной склонности к переживаниям и тревоге в разных жизненных ситуациях.

Ситуативный вид тревожности проявляется в основном в конкретных ситуациях переживания.

С целью диагностики тревожности было проведено исследование среди подростков в возрастной категории от 13 до 15 лет. Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназии № 183» города Казани. Количество респондентов составило 79 человек.

Методы исследования. Первой методикой диагностирования тревожности у подростков выступил опросник Спилбергера [4]. Респондентам нужно было ответить на приведенные суждения и выбрать цифру соответствующую их состоянию на момент проведения опроса.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из результатов данной методики, были выявлены следующие показатели:

1. По шкале ситуативная тревожность, средний показатель составил – 43, что соответствует умеренному уровню ситуативной тревожности.

2. По шкале личностная тревожность показатель равен высокому уровню при среднем значении 52. Высокая личностная тревожность говорит о преобладании невротического типа личности у обучающихся.

Вторым критерием или методикой выступил тест школьной тревожности Филлипса, который также определил наличие тревожности у обучающихся [4].

Около 50% опрошенных испытывают переживание социального статуса, 30% ощущают состояние фрустрации потребности в достижении успеха, 15% испытывают страх самовыражения и 5% испытывают проблемы и страх в общении с учителями.

Исходя из полученных данных, можно отметить, что большинство испытуемых, а именно более 50% испытывают состояние тревожности, в основном связанное с возникновением чувства переживания социального статуса и также ощущения состояния фрустрации потребности в достижении успеха.

Специалисты в области психологии считают, что одним из эффективных средств снятия психологического дискомфорта и состояния тревожности является физическая культура [5].

Обучающимся с тревожными расстройствами занятия физической культурой и спортом помогают снизить страх и внутренние блоки, сформированные в результате него. Во время занятий спортом происходит развитие как волевых качеств, так и развития психической сферы школьника [6].

Благодаря занятиям спортом у подростка формируется уверенность в себе, в собственных силах, стабилизация уровня самооценки. Помимо этого, физическая культура способствует развитию решительности, целеустремленности и стойкости.

Выводы. Таким образом, благодаря занятиям физической культуры возможно снизить нервное напряжение, совершенствовать психофизиологические качества школьника. Применение средств физической культуры, является необходимым условием для полноценной жизни и улучшения психического здоровья подростков.

### **Список литературы:**

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.

2. Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. – М., 1997.

3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов. Текст: непосредственный // Прикладная психология. 2001. № 1. С. 41-47.

4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 к. – 2-е изд, перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1: Система работы с детьми разного возраста. С. 133.

5. Ильин Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. СПб: Питер, 2012. 352 с. Текст: непосредственный.

6. Кузьмина А. А. Изучение уровня школьной тревожности у подростков на уроках физической культуры / А. А. Кузьмина // Дни науки и инноваций НовГУ : Материалы XXVII научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов НовГУ. В 3-х частях, Великий Новгород, 06–11 апреля 2020 года. – Великий Новгород: Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, 2020. – С. 264-270. – DOI 10.34680/978-5-89896-666-9/2020.DN-1.42.

УДК 339

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

**Халфиева А.Р.**

к.психол.н., доцент

**Устин П.Н.**

к.психол.н., доцент

**Гафаров Ф.М.**

к.ф-м.н., доцент

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ результатов исследования успеваемости учеников средних общеобразовательных учреждений до и после перехода на дистанционный формат обучения в период пандемии COVID-19. Исследование реализовано на основе больших данных, включающих информацию по различным аспектам образовательного процесса и аккумулированных в одной из региональных информационно-аналитических систем (более ста миллиона оценок).

**Ключевые слова:** пандемия COVID-19, дистанционное обучение, школьная успешность, эффект закрытия школ, Big Data.

## THE SPECIFIC IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF SCHOOL STUDENTS

**Khalfieva A.R.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

**Ustin P.N.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

**Gafarov F.M.**

Candidate of Physical and Mathematical Sciences

Kazan (Volga Region) Federal University

Kazan, Russia

**Abstract.** The article presents a comparative analysis of the results of the study of the performance of secondary general education students before and after the transition to a distance learning format during the COVID-19 pandemic. The study was implemented on the basis of Big Data (more than one hundred million estimates).

**Keywords:** COVID-19 pandemic, distance education, academic success, effect of school closures, Big Data.

**Актуальность исследования** определяется комплексом проблем, которые возникли в России в период пандемии COVID-19, когда была закрыта и приостановлена деятельность многих организаций и производств. Система образования также подверглась влиянию этого периода. Закрылись школы, ссузы, вузы. Педагогам и ученикам приходилось приспосабливаться к новым реалиям в экстренном порядке. А новые реалии – это дистанционное обучение. Все это повлияло на систему оценок в образовательных учреждениях, которая и без того считается достаточно субъективной. В данной статье приводится анализ данных школьной успеваемости за три года обучения (2017, 2018, 2019) на примере одного из регионов России. Благодаря большому объему данных (сотни миллионов цифровых единиц), можно проследить влияние пандемии COVID-19 и эффекта закрытия школ на изменения в оценках успеваемости учащихся.

Для проведения эффективных и производительных вычислений с большими данными в исследовании использованы современные методы Big Data, построенные на основе компьютеров, объединенных в кластер. Данный кластер, состоял из четырех виртуальных машин, каждая с 1 TH HDD, 32 GB RAM и 16 GPU cores. Для первичной обработки больших данных построена информационно-аналитическая система на основе платформы Dask [1]. Dask – это система, которая за счет своей гибкости обладает значительными преимуществами по сравнению с другими платформами, используемыми для работы с большими данными. В настоящее время большинство аналитических систем строятся с помощью языка программирования Python и на основе таких общеизвестных библиотек как Pandas, SciPy, Numpy [2]. Преимущество системы Dask в том, что она позволяет эффективно масштабировать все возможности данных библиотек и запускать их выполнение в параллельном режиме на множестве вычислительных узлов.

Для решения исследовательских задач на основе платформы Dask была разработана и апробирована система, которая позволила провести первичную обработку и агрегацию исходных данных в различных форматах в зависимости от решаемой задачи. В дальнейшем обработка уже агрегированных данных производилась на локальном компьютере на основе использования возможностей библиотеки Pandas [3].

Сравнительный анализ средних оценок, осуществлённый через расчет перцентилей успеваемости за 2018-2019 учебный год показал, что нет существенных различий для разных месяцев, а за 2019-2020 учебный год наблюдается значимое повышение успеваемости по различным квартилям за апрель и май. Между данными за апрель и май наиболее серьезное отличие наблюдается в нижних перцентилях, к высоким перцентильям это различие постепенно исчезает. Если смотреть в срезе по учебным годам отдельно за месяцы апрель и май, отчетливо выявляется повышение успеваемости за апрель и май месяца 2019-2020 учебного года.

Было выявлено, что повышение успеваемости по различным квартилям особенно в апреле 2020 года связано с тем, что в этот период времени все школы были закрыты на карантин из-за пандемии COVID-19. Поэтому все

обучение осуществлялось в дистанционном формате. Так как школы в основном ориентированы на очное обучение, данный резкий переход с использованием цифровых технологий был весьма сложным как для учителей, так и для обучающихся. Как учителям, так и обучающимся приходилось в скором темпе осваивать разные виды цифровых технологий, адаптировать учебные занятия под дистанционную форму обучения. Есть предположение, что при таком резком переходе, когда еще идет о процесс адаптации к новым формам обучения, передаче учебного материала, система оценивания успеваемости школьников также подвергается изменениям и коррекции. Соответственно, возникает необходимость сначала опробовать, как все это работает, привыкнуть, а потом уже обращать внимание на оценки.

Также можно связать завышение оценок еще и с тем, что сидя в замкнутом пространстве, не имея возможности выходить из дома на протяжении длительного времени, учащиеся находились под контролем родителей. В это время родители, которые также работали в дистанционном формате, вынуждены были помогать своим детям выполнять домашние задания. Возможно еще и с этим связан высокий уровень положительных оценок школьной успеваемости в апреле.

Следующий фактор, который предположительно мог повлиять на оценки обучающихся, желание школьных учителей поддержать своих учеников в такой непростой для них период неизвестности и страха. Здесь можно столкнуться с феноменом, что в России нет четких критериев оценивания знаний учеников. Соответственно, существует множество субъективных факторов, которые могут повлиять на оценку. Например, настроение учителя или «статус» школьника (троечник или отличник), либо личные требования учителя к школьникам.

Было выявлено, что в апреле 2019-2020 года, в период локдауна в связи с пандемией COVID-19 показатель средних оценок сильно выделяется по сравнению с другими годами (с предыдущими и последующим). В мае также видна разница, но данный показатель чуть ниже в сравнении с показателем средних оценок в апреле. Можно подтвердить предположение, что в период закрытия школ в связи пандемией COVID-19, между школьным учителем и учеником не была отлажена система взаимодействия. В связи с отсутствием критериев оценивания, возникали такие вопросы как: «Что оценивать?»; «Как оценивать?»; «Каким образом оценивать активность школьников через различные облачные платформы (ZOOM, MS Teams и др.)?»; «Какие задания давать и как их оценивать?»; «Насколько эта оценка объективна?». Следовательно, можно сделать вывод, что выраженная разница в оценках в сторону завышения связана с отсутствием технологий и методик оценивания в дистанционном формате, в котором вынуждена была работать школа в период пандемии.

Очень важно обратить внимание на постепенное повышение оценок из года в год. Предположительно, это связано с тем, что на сегодняшний день, критерием эффективности учителя является качество образования, которое можно определить по высоким оценкам. К весне идет снижение оценок.

Гипотетически, время весны влияет на физическое и ментальное состояние как учителей, так и учеников в сторону снижения эмоционального фона и активности. Исключение составляет май, который наполнен праздниками в России и фактически можно выделить только 2 полноценные рабочие недели.

Чтобы подтвердить полученные данные, был использован метод количественной оценки разницы между двумя группами (расчет величины эффекта) – Cohen's  $d$  или коэффициент  $d$ , который является нормированной величиной и учитывая дисперсию, показывает разницу в сравнительном анализе [4]. Преимущество данного метода в том, что если традиционно используемое  $p$ -значение может показать нам наличие статистических различий между двумя группами, то размер эффекта может раскрыть нам, насколько велика эта разница на самом деле.

Сравнительный анализ учебных годов до пандемии и после показал, что в апреле и в мае 2019-2020 учебного года коэффициент  $d$  достигает самых высоких значений. Однако примечательным выступает тот факт, что в последующий учебный год, после открытия школ и перехода на привычный очный формат обучения, система оценивания также возвратилась в привычный формат, хотя прогнозировалось значительное снижение оценок в начале учебного года, чтобы уравновесить высокие оценки, полученные учениками во время пандемии.

Статистический анализ эмпирических данных показал сильное влияние перехода к дистанционному обучению на средние оценки учеников. Результаты исследования открывают возможность построить эмпирически обоснованную модель прогнозирования возможных потерь в знаниях в различных предметных областях школьной программы учеников начальной, основной и старшей школы, вызванных перерывами в очном обучении, в зависимости от длительности перерывов в очном обучении в школах.

Можно остановиться на выводе, что апрель и май сильно отличаются по показателям средних оценок, показывая, что успеваемость школьников, которая измеряется в оценках, в эти месяцы значительно выросла. Дискуссионным остается вопрос о показателях повышения знаний и успешного усвоения материала учениками по сравнению с их реальной успеваемостью по предметам за 2 месяца дистанционного формата обучения в периода пандемии COVID-19. Далее в статье будут рассмотрены данные успеваемости школьников (то есть оценок), только в период пандемии, в месяцы, где выделились различия от остальных месяцев (апрель и май 2020 г.).

Сравнительный анализ по классам и по предметам показал, что в апреле оценки значительно выше, чем в мае, как в начальных классах, так и в средних, старших. Самое выраженное отклонение по коэффициенту  $d$  можно наблюдать по предмету «Математика» (в начальных классах, в средних и старших классах). Также анализ значений показателей по предметам по средним и старшим классам показал, что в таких предметах как «Литература» и «Информатика» меньше всего изменений. Возможно, это связано с тем, что данные предметы больше всего были адаптированы к дистанционному формату обучения. Также вероятнее всего, что по этим предметам легче было найти

способы дистанционного оценивания. Следовательно, успеваемость по ним, судя по оценкам, меньше всего подверглась изменениям. По наглядно представленным результатам, можно сделать предположение, что оценка здесь – это результат определенного поведения школьного учителя, который смог подстроиться под изменившиеся реалии процесса образования, выстроив объективную шкалу оценивания. По остальным предметам (например, математике) этот процесс адаптации занял некоторое время.

Предметы начальной школы, где отклонение по коэффициенту  $d$  не такое значительное – это «Музыка», «Технология», «Литература», «Рисование». Вероятно, что по данным предметам у учеников начальной школы и так были высокие оценки, поэтому смена формата обучения никак не повлияла на завышение и без того высоких оценок. Тем более, что речь идёт о творческих предметах, где вряд ли можно систему оценок привести под одну универсальную шкалу оценивания.

Анализ результатов значения коэффициента  $d$  для разных видов оценивания показал, что к 11 классу коэффициент отклонений сильно снижается. Гипотетически можно предположить, что в 11-м классе школьники готовятся к Единому государственному экзамену (ЕГЭ). ЕГЭ можно назвать универсальным критерием оценивания знаний учеников-выпускников. Данные их успеваемости во время всего процесса обучения и оценка по ЕГЭ не должны сильно отличаться. В связи с этим, учителя во время оценивания старшеклассников (особенно 11-й класс), держат в памяти универсальный и объективный критерий оценивания единого госэкзамена и каждый раз корректируют свою субъективную шкалу оценивания.

Также можно наблюдать, что больше всего отклонений по коэффициенту  $d$  было выявлено в оценивании диктанта и самостоятельной работы. Предположительно, было сложнее всего переориентироваться на определенную шкалу оценки по данным видам оценивания, так как существуют дополнительные факторы, влияющие на выполнение данных видов заданий в формате дистанционного обучения, в процесс которого были вовлечены все члены семьи, т.к. дистанционный формат затронул в это время не только образовательные учреждения, но и организации. Что касается остальных видов оценивания, таких как, например, реферат или проект, ответ на уроке или домашняя работа, то здесь наблюдается не сильные отклонения в оценивании. Эти виды работ и в очном формате выполнялись учениками самостоятельно, либо с помощью родителей, поэтому особой разницы и в оценивании не наблюдается.

Сравнительный анализ отклонений по коэффициенту  $d$  в период пандемии COVID-19 показал выраженное отклонение в городских школах, нежели в сельских. Можно предположить, что, не имея универсальную шкалу оценивания, имея субъективные факторы оценивания домашних заданий у школьного учителя сельской местности больше шансов выстроить контакт и наладить взаимодействие с учениками, личную коммуникацию в силу их малочисленности и достаточной приближённости (нет необходимости ехать в другой район города, все ученики практически в шаговой доступности). Также

есть предположение, что в сельской малокомплектной школе процесс обучения в обычном, стандартном варианте продолжал осуществляться. Возможно, в силу того, что не все сельские школы оснащены высокоскоростным интернетом и необходимыми цифровыми ресурсами для дистанционного образования.

Таким образом, на сегодняшний день, как показывает опыт неожиданного закрытия школ в связи с пандемией COVID-19 и перехода на дистанционный формат обучения, в системе школьного образования нет объективных шкал оценивания. Для формата очного обучения на систему оценок влияют одни факторы и мотивы оценивания учителей, а для дистанционного – другие. Анализ данных показал, что только к маю школьные учителя начали отлаживать свои шкалы в соответствии с дистанционным форматом обучения, что позволило немного «снизить» высокие оценки, хотя и разница по сравнению с предыдущими годами в этом месяце по-прежнему остается значительной.

Можно сделать вывод, что апрель и май сильно отличаются по показателям средних оценок, показывая, что успеваемость школьников, которая измеряется в оценках в эти месяцы значительно выросла. Дискуссионным остается вопрос о повышении знаний, успешном усвоении материала учениками и о реальной успеваемости по предметам за эти 2 месяца (период пандемии COVID-19 и переходе на дистанционный формат обучения).

**Благодарности.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 22-28-00923, «Цифровая модель прогнозирования академической успеваемости учащихся при закрытии школ на основе больших данных и нейросетей».

#### **Список литературы:**

1. Rocklin M. (2015) Dask: Parallel computation with blocked algorithms and task scheduling // in Proceedings of the 14th python in science conference. P. 126-132. doi: 10.25080/Majora-7b98e3ed-01.
2. Gafarov F., Minullin D., Gafarova V. (2021), Dask-based efficient clustering of educational texts // in CEUR Workshop Proceedings. 3036. P. 362 – 376.
3. Daniel J.C. (2019) Data Science with Python and Dask. New York: Manning Publications Co.
4. Cohen, J. (1988) Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. New York, NY: Routledge Academic.

УДК 796.078

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**Хасанова С.М.**

преподаватель

**Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой адаптивной  
физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В Концепции развития ранней помощи в РФ актуализируется необходимость раннего начала комплексных мер, которые содействуют «максимально возможным достижениям в развитии ребенка, поддержанию его здоровья, а также успешной социализации и включению ребенка в образовательную среду с последующей интеграцией в общество» [1]. В условиях развития инклюзивного общества детям с особенностями интеллектуального развития подбираются различные средства и методы для достижения обозначенных целей [2,3,5]. Программа Специальной Олимпиады «Молодые атлеты» является перспективной технологией и площадкой для психофизического развития детей и создания благоприятных условий для формирования их личностных качеств [2].

**Ключевые слова.** Адаптивное физическое воспитание, дети с нарушением интеллекта, молодые атлеты, инклюзия.

## **ORGANIZATION OF INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

**Khasanova S.M.**

Lecturer

**Parfenova L.A.**

Ph.D., Associate Professor, Head of the Department  
of Adaptive Physical Culture and Life Safety

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The Concept for the Development of Early Care in the Russian Federation updates the need for an early start of complex measures that contribute to «the maximum possible achievements in the development of the child, maintaining his health, as well as successful socialization and inclusion of the child in the educational environment with subsequent integration into society» [1]. In the context

of the development of an inclusive society, children with intellectual disabilities are selected various means and methods to achieve the indicated goals [2,3,5]. Special Olympics Program «Young Athletes» The program of the Special Olympics «Young Athletes» is a promising technology and platform for the psychophysical development of children and the creation of favorable conditions for the formation of their personal qualities [2].

Keywords: Adaptive physical education, children with impaired intelligence, young athletes, inclusion.

**Введение.** Программа Специальной Олимпиады «Молодые атлеты» – игровая спортивная программа для детей с особенностями развития интеллекта и без таковых в возрасте от двух до восьми лет. Данная программа помогает учителям, членам семьи, социальным работникам в организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий [4].

Задачами программы является:

- предоставить возможность детям от двух до восьми лет с нарушениями интеллекта и без таковых играть и общаться вместе, создавая инклюзивное сообщество;

- организовать доступную среду и инклюзивные занятия в школах, в обществе и дома;

- способствовать выбору подходящих уровню занимающихся упражнений и спортивных игр;

- организовать поддержку и консультацию семьям;

- популяризировать здоровый образ жизни, правильное питание и активный отдых.

Программа содержит упражнения для развития базовых двигательных действий и специально подобранные подвижные игры, с помощью которых дети осваивают движения, которые необходимы им в повседневной жизни и в спорте. Программа представляет 8-ми недельный курс, включающий в себя упражнения и игры с элементами популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, флорбол и настольный теннис). Упражнения и игры могут выполняться одним ребенком или в инклюзивной группе детей. Рекомендуется подбирать упражнения, подходящие к уровню способностей ребенка и по мере освоения легких заданий приступать к более сложным.

Специальная Олимпиада предлагает три модели реализации данной технологии:

Первая модель «в школе», когда занятия проводятся учителями в течение учебного дня не менее двух-трех раз в неделю. Они могут быть включены в физкультурные занятия в детских садах и на уроках с учащимися младших классов.

Вторая модель «во дворе, в общественном пространстве» проводится тренерами молодых атлетов и волонтерами. Предполагают проведение совместных занятий с участием членов семьи и друзей особенного ребенка. Подобранные игры можно проводить в спортивных клубах, в зонах отдыха и в

любом подходящем общественном месте. Периодичность – не менее одного раза в неделю.

Третья модель «дома», когда занятия проводятся индивидуально или в малых группах вместе с родителями, родственниками и соседями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью определения заинтересованности родителей в создании новых условий для физического развития детей с нарушением интеллекта и выявления физкультурно-спортивных предпочтений был проведен социологический опрос в форме анкетирования, состоящий из 20 вопросов, в котором приняло участие 40 респондентов из числа родителей детей с нарушением интеллекта (3-8 лет), проживающих в г. Казани. При этом 26 человек (65%) были родителями мальчиков и 14 человек (35%) – родители девочек.

В результате проведенного анкетирования было установлено, что 33 (82,5%) взрослым необходима консультация специалистов в сфере адаптивного физического воспитания, 3 (7,5%) – консультация не нужна и 4 (10 %) человека воздержались от ответа.

Мы определили, что 27 (67,5%) детей посещают физкультурно-спортивные секции. Среди них самыми востребованными являются секции по плаванию, которые посещают 9 (22,5%) детей, на занятия по футболу ходят 7 (17,5%) атлетов, на гимнастику – 5 (12,5%) человек, занятия коррекционной направленности посещают 3 (7,5%) детей, остальные 3 (7,5%) детей посещают разнообразные занятия (иппотерапия, хореография, настольный теннис), а 13 (32,5%) опрошенных и вовсе не посещают учреждения дополнительного образования (рис.1). Первенство плавания мы связали с тем, что одноименный раздел реализуется в дошкольной образовательной программе, а в самих ДОО имеются бассейны.

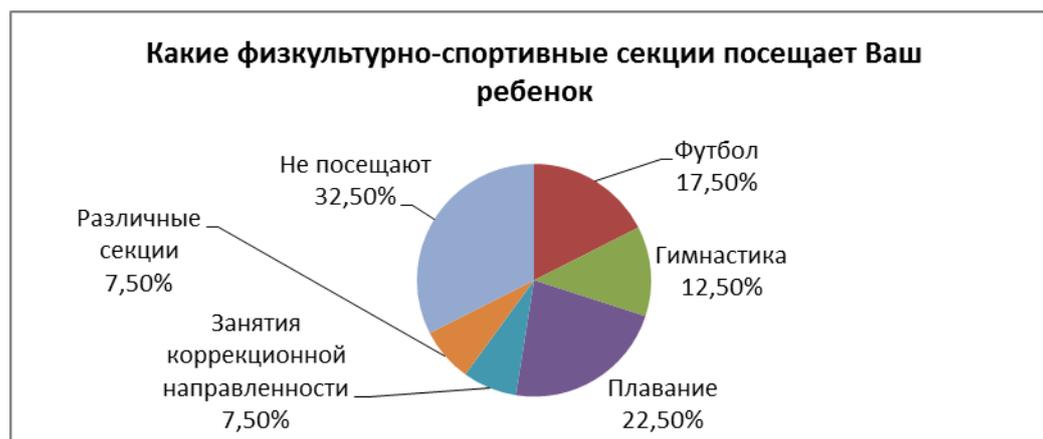


Рисунок 1 – Ответы на вопрос: «Какие физкультурно-спортивные секции посещает Ваш ребенок», (%)

При выявлении уровня двигательной активности ребенка в течение дня, мы установили, что всего лишь 7 (17,5 %) респондентов согласны с тем, что двигательная активность их ребенка находится на достаточно высоком уровне, 10 (25%) опрошиваемых ответили, что на среднем, а у 23 (57,5%) детей

двигательная активность находится на низком уровне (рис. 2.). Однако эти показатели не могут быть достоверными, так как носят субъективный характер.



Рисунок 2 – Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, какой ежедневный уровень активности у вашего ребенка?», (%)

Согласно результатам опроса, у 33 (82,5%) родителей ощущается востребованность в инклюзивных занятиях по адаптивному физическому воспитанию и из них почти все готовы посещать их 1-2 раза в неделю.

Для выявления целевых ориентиров взрослых был поставлен вопрос: «Как Вы считаете, каких результатов сможет достигнуть Ваш ребенок с помощью занятий?». Укрепление здоровья детей в итоге занятий хотят получить 11 (27,5%) родителей, развить двигательные навыки – 9 (22,5%) и найти новое общение в 10 (25%) случаях, 8 (20%) желают улучшить самочувствие и настроение детей, 2 (5%) родителей важны спортивные результаты детей (рис. 3).

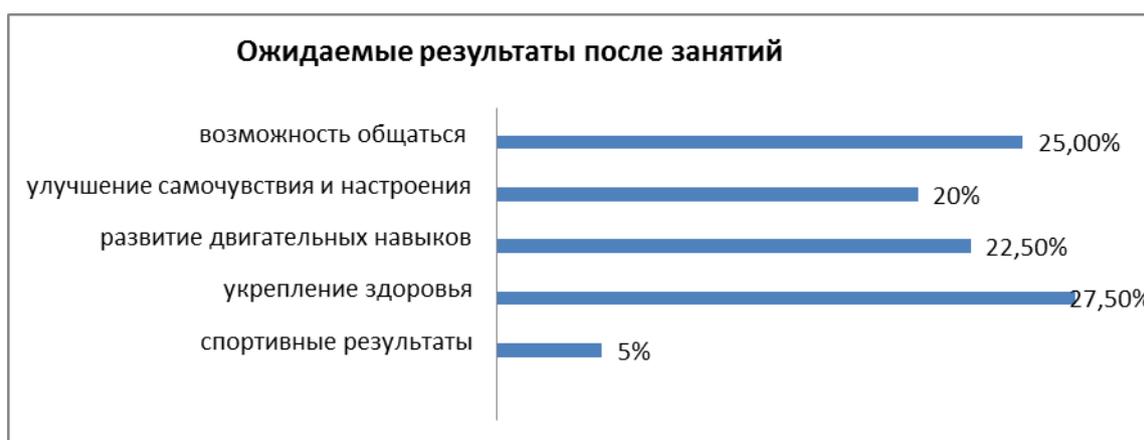


Рисунок 3 – Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, каких результатов сможет достигнуть Ваш ребенок с помощью занятий?» (%)

Также нами было установлено, что после проведенной презентации программы «Молодые атлеты», 100% родителей проявили интерес к данной физкультурно-спортивной технологии.

**Выводы.** Таким образом, результаты социологического опроса позволили определить потребности в организации и содержании инклюзивных занятий, необходимых для дошкольников с ментальной инвалидностью. Предложенные Special Olympics International (Специальная Олимпиада) модели и средства программы «Молодые атлеты» мы адаптировали с учетом культивируемых в Татарстане видов спорта и национальных региональных особенностей, которые внедрили в образовательную практику ряда дошкольных учреждений Республики. Экспериментальная апробация разработанных инноваций сопровождается функциональной и социальной диагностикой занимающихся. Исследовательская работа продолжается, но уже на данном этапе можно констатировать значительную эффективность реализуемых мер.

### **Список литературы:**

1. Концепция развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2016 г. № 1839-р.

2. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.

3. 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.

4. 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.

5. Парфенова, Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, Патриция К.К.Б., А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С.68.

УДК 796

## ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**Хуснутдинова С.Р., Гайнутдинова Р.И.**  
Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

**Аннотация.** В современных условиях особую важность приобретают вопросы формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а также совершенствование системы физического воспитания и спорта. Одним из направлений достижения указанной задачи может служить применение различных телесных практик, позволяющих гибкое применение в различных условиях образовательной среды. Рассмотрению классификации предметно-пространственного компонента образовательной среды с точки зрения применения йоги посвящена статья.

**Ключевые слова:** пространственно-предметный компонент образовательной среды.

## BODILY PRACTICES AS AN ELEMENT OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL SYSTEM

**Khusnutdinova S.R., Gainutdinova R.I.**  
Kazan (Volga Region) Federal University  
Kazan, Russia

**Abstract.** The formation of healthy lifestyle, the strengthening of the health of students, as well as the improvement of the system of sport education, are of particular importance. One of the ways to achieve this task can be the use of various bodily practices that allow flexible use in various conditions of the educational environment. The article is devoted to the consideration of classification of the subject-spatial component of educational environment from the point of view of the application of yoga.

**Keywords:** subject-spatial component of educational environment.

Под телесными практиками понимается комплекс мероприятий, направленных не только на оздоровление физического состояния человека, но и улучшение его психологического состояния, т.е. телесные практики призваны в целом повысить качество жизни человека и являются значимым элементом самосохранного (самосохранительного) поведения, способствующего полноценному продолжению жизни. Важной особенностью подобных практик является осознанное их выполнение и ответственный подход к выбору того или иного направления телесных практик. Вот так определяют телесные практики авторы статьи «Почему телесные практики – один из лучших способов борьбы

с эмоциональным выгоранием и стрессом» – «это любая осознанная работа с телом, которая ставит своей целью не только физическое развитие – повышение выносливости, гибкости – или оздоровление, но и развитие своего «я» в этом теле, жизненной силы и энергии в нем, а также телесной осознанности» [1].

Последние годы заметен интерес не только взрослого или пожилого населения к здоровому образу жизни. Молодое поколение, в т.ч. школьники и студенты, интересуются и непосредственно различными видами спорта, и теми телесными практиками, которые не входят в круг спортивных дисциплин, но ими активно используются. Например, йога как телесная практика применяется в любом возрасте, используется людьми различного рода занятий, в т.ч. спортсменами.

Внимание к телесно-ориентированным практикам последние годы в нашей стране не ослабевает. М.В. Данилина, Е.Д. Короткина дают социально-психологические характеристики восточных систем саморазвития на примере йоги с точки зрения условий российской социокультурной среды [2]. Издается большое количество статей в от научного профиля до «глянцевых» журналов. Даже беглый взгляд на популярные издания для красоты и здоровья, социальные сети позволяет сделать вывод о том, что занятия йогой стали очень модными и востребованными людьми разных возрастов. Выходят методические пособия для различного уровня подготовленности и погружения в телесные практики. К йоге относят телесные практики, методы, направленные на развитие психофизических способностей человека. Физиологически адекватная телесная практика позволяет достичь позитивное психо-эмоциональное состояние и оптимизировать физиологические процессы [3, с. 2].

Появляются статьи в научной печати, посвященные не только всему направлению йоги, но и отдельным течениям. Так, Е.Н. Кузнецова, О.В. Хилько в статье «Применение йоги Айенгара как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза» указывают на применение методов йоги как научно-обоснованного механизма телесно-ориентированной практики. Авторы предлагают конкретные шаги и методику применения йоги Айенгара позволяющие осуществить коррекцию психического и физического здоровья студентов, усилить интерес и мотивацию к двигательной активности, улучшить самоорганизацию обучающихся [4].

Метод йоги, разработанный Айенгара, называют наиболее физиологичной йогой, т.к. внимание в первую очередь уделяется детальному, физиологически обоснованному выполнению статических поз (асан), балансу и выравниванию тела, что приводит к большему пониманию особенностей своего тела и осознанному отношению к нем. Этот метод йоги предполагает использование различных вспомогательных материалов – «кирпичи», ремни, болстеры, одеяла, стул и т.п. [3, с. 4].

Применение телесных практик в образовательной среде, в т.ч. для спортивного образования, предполагает определенные требования к предметно-пространственным компонентам образовательной среды. Предметно-пространственный компонент образовательной среды достаточно хорошо

изучен и в работах указывается на его существенную роль в эффективности образовательного процесса [5, 6]. Требования к предметно-пространственным компонентам образовательной среды с точки зрения применения телесных практик различаются в зависимости от следующих критериев: 1) целей применения телесных практик, 2) возможностей самой среды и 3) особенностей образовательного процесса.

Нами предложена классификация предметно-пространственных компонентов образовательной среды согласно указанным выше критериям, включающая три группы:

1. Полное соответствие предметно-пространственных компонентов образовательной среды обучению телесным практикам

2. Частичное соответствие предметно-пространственных компонентов образовательной среды проведению телесных практик

3. Несоответствие предметно-пространственных компонентов образовательной среды проведению телесных практик

В первом случае цель образовательного процесса заключается в освоении знаний, умений и навыков применения йоги и может быть осуществлена либо самостоятельно обучающимся в специализированном центре, либо включена во внеурочные занятия, кружки, дополнительные секции в образовательном заведении и при этом имеется необходимое оснащение. В этом случае необходимо соблюдение следующих моментов: занятие проводит тренер сертифицированный по курсу йоги в специализированном зале для занятий, оснащенном необходимым оборудованием – коврики, одеяла, стулья, «кирпичи», ремни, болстер, а обучающиеся используют специальную одежду, предназначенную для занятий йогой.

Вторая и третья группа классификации предметно-пространственного компонента образовательной среды объединяет условия для обучающихся, цель которых не заключается в специальном освоении йоги и телесные практики применяются как вспомогательные основному образовательному процессу для снятия мышечного и умственного напряжения после длительного практически неподвижного присутствия в аудитории или, наоборот, после значительной физической или психо-эмоциональной нагрузки.

Вторая группа классификации предполагает, что в образовательном учреждении есть зал или аудитория для спортивных занятий, танцевальных и т.п., т.е. аудитория свободна от парт и другой мебели, хорошо проветривается и имеет качественное покрытие пола. В этом случае занятия йогой могут осуществляться как кружковая работа, занятия в свободное время, в большой перерыв и т.п. Для проведения занятия педагог и/или один из обучающихся старших классов или вуза, владеющими приемами йоги, демонстрирует наиболее простые позы не требующие особой физической подготовки и применимые практически для любого уровня, из оборудования можно использовать самый минимальный набор, например, коврик, ремни. Важно для комфортного занятия, чтобы на обучающихся была удобная одежда.

К третьей группе классификации предметно-пространственного компонента образовательной среды относятся телесные практики, которые

занимают очень короткое время и используются как вспомогательные основному образовательному процессу в условиях обычной аудитории. Это могут быть небольшие перерывы во время урока, лекции, тренировки позволяющие обучающимся перевести внимание на тело, подвигаться, сосредоточиться на дыхании, тем самым сбросить накопившееся напряжение или, наоборот, сконцентрироваться для сложной темы или проверочной работы. Несмотря на то, что в данном случае предметно-пространственные компоненты образовательной среды не соответствуют непосредственно проведению телесных практик, они все-таки могут быть использованы в адаптированном виде как вспомогательные основному образовательному процессу в условиях обычной аудитории, что продемонстрировано на фото 1.



Фото 1 – Возможности применения телесных практик (элементов йоги) в обычной аудитории (фото Р.И. Гайнутдиновой)

Отсутствие инструментов и приспособлений для эффективного выполнения упражнений не означает, что их не нужно применять вовсе. Как раз, с целью освоения телесных практик для улучшения физического и психологического состояния человека в любом возрасте и в любом месте могут быть применены самые простые подходы, которые в дальнейшем при регулярном применении могут стать стимулом к освоению и более глубокому

пониманию своего тела, своего психо-эмоционального и физического состояния.

Таким образом, при этом гибкость и адаптивность телесных практик позволяет применять базовый набор практик практически в любой предметно-пространственной среде образовательных учреждений как сопровождение основного образовательного процесса, направленное на снижение утомляемости, увеличение подвижности, снятия тревожности и т.п. обучающихся любого возраста.

### **Список литературы:**

1. Почему телесные практики – один из лучших способов борьбы с эмоциональным выгоранием и стрессом URL: <https://www.thesymbol.ru/beauty/reviews/pochemu-telesnye-praktiki-odin-iz-luchshih-sposobov-borby-s-emocionalnym-vygoraniem-i-stressom/> (дата обращения: 10.11.2022).
2. Данилина М.В., Короткина Е.Д. Социально-психологические характеристики восточных систем саморазвития в условиях российской социокультурной среды // МНИЖ. 2016. №5-6 (47) – С.140-142.
3. Ульмасбаева Е.Б., Ушко М.И. Методическое пособие для слушателей интенсивного курса заочного обучения «Первый шаг». Семинар 1. – РСОО «Йога-Практика», 2008. – 22 с.
4. Кузнецова Е.Н., Хилько О.В. Применение йоги айенгара как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза // МНКО. 2018. №4 (71). – С.338-340.
5. Соловьева Е.А. Исследование роли предметно-пространственного компонента в формировании образовательной среды вуза // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2005. №12. – С.83-93.
6. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М., 2001.

УДК 796.078

## РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА

**Цухлов Н.А.**

студент

**Герасимов Е.А.**

ст. преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В работе представлено изучение и обоснование влияния занятий спортом на психофизические показатели детей с ментальными нарушениями. Доказано, что занятия флорболом развивают показатели простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), что положительно сказывается на коррекции нарушений психомоторной сферы занимающихся с интеллектуальной недостаточностью.

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

## DEVELOPMENT OF VISUAL-MOTOR RESPONSE IN CHILDREN WITH DEFECTIVE INTELLIGENCE BY FLORBOLA

Tsukhlov N.A.

Student

Gerasimov E.A.

Senior lecturer,

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The work presents the study and justification of the impact of sports on the psychophysical indicators of children with mental disabilities. It has been proven that floorball classes develop indicators of a simple visual-motor reaction (PZMR), which has a positive effect on the correction of psychomotor disorders of those engaged in intellectual impairment.

**Keywords:** adaptive physical education, schoolchildren with intellectual disabilities, floorball, simple visual.

**Введение.** Основной задачей педагогов на любом возрастном уровне – добиться разностороннего развития детей. Зачастую многогранность здоровья человека не удается охватить его в полной мере таким, на первый взгляд узким, направлением, как физическая культура или адаптивная физическая культура. Сосредоточение на физическом здоровье выходит на первый план в подобных

дисциплинах, уроках в коррекционных школах и инклюзивных классах. Возникает острая необходимость в поиске средств и методов для расширения влияний на другие аспекты здоровья. Одним из таких аспектов безусловно является психическое здоровье.

Мониторинг психического здоровья детей с ментальными особенностями в состоянии здоровья выходит на первый план. Этому способствует ряд причин: социальные, физиологические и даже природные. Как известно большую часть психологического развития и разгрузки дети получают на уроках физической культуры. Однако, изучение и учет таких показательней, как зрительно-моторные реакции зачастую отсутствует.

**Исследование.** Многие исследования [1, 2, 3] показали, что психические процессы замедленны у детей с ментальными особенностями легкой степени. 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 [4, 5, 6]. 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, 6].

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: 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.

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 ребят.

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 (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 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 ( $458,3 \pm 24,2$  мс).

**Вывод.** Мониторинг развития психических факторов показали значительный прирост в скорости зрительно-моторных реакций после внедрения в программу физической культуры элементов флорбола. Благодаря значительному приросту в этом показателе удалось максимально приблизиться к среднему значению в данной возрастной группе для нормотипично развивающихся школьников.

### **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. Ананьев И. В., Быстрова Ю. А. Методика формирования операционно-технологической компетентности у лиц с интеллектуальными нарушениями (на примере социального предприятия «особая сборка») / Быстрова Ю. А. // Вестник МГЭИ (on line). – 2021. – №. 1. – С. 317-334.
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.

УДК 796

## СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

**Цыганов Д.А.**

тренер

МБУ «СШ «Ледовый дворец спорта»,

НГУ им. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

**Пайгунова Ю.В.**

к.психол.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В статье описывается проект спортивно-массового мероприятия для воспитанников спортивных школ города в возрасте от 8 до 15 лет. Рассмотрены цели и возможные положительные эффекты, оказываемые проведением рассматриваемого мероприятия на личностное и физическое развитие занимающихся. Также рассматриваются проблемы низкого уровня двигательной активности детей в летний каникулярный период, неосведомленности детей о возможностях занятия различными видами спорта в летний период и низких коммуникативных способностей.

**Ключевые слова:** спортивно – массовые мероприятия, спортивные школы, двигательная активность детей, проекты физкультурно-оздоровительной направленности.

## SPORTS-MASS EVENTS IN THE LIFE OF PUPILS OF SPORTS SCHOOLS

Tsyganov D.A.

coach

MBU «SS» Ice Palace of Sports,

NSU named after Lesgaft

St. Petersburg, Russia

Paigunova Ju.V.

Cand. pshl. Sciences, Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. The article describes the project of a mass sports event for pupils of the city's sports schools aged 8 to 15 years. The goals and possible positive effects of the event under consideration on the personal and physical development of those involved are considered. The problems of the low level of physical activity of children during the summer vacation period, the lack of awareness of children about

the possibilities of practicing various sports in the summer and low communication skills are also considered.

**Keywords:** sports and mass events, sports schools, motor activity of children, projects of physical culture and health improvement.

**Актуальность.** Свободное время детей в период отдыха от образовательного процесса, организация досуга в каникулярный период не теряет своей важности со временем. Детям нужно отдохнуть от привычного распорядка, завести новых друзей и интересно с пользой для здоровья провести время. Игры на открытом воздухе помогают не только физическому, но и всестороннему личностному развитию, прививают дух коллективизма, интерес к окружающему миру и людям, отвлекают от гаджетов, возвращают в реальный мир [1].

Актуальность проекта состоит в необходимости обучения детей школьного возраста самостоятельной организации летнего отдыха. Основной проблемой исследования является организация досуга детей школьного возраста в период летних каникул.

Проблемы, решаемые с помощью проекта:

1. Низкий уровень физической активности детей в период летнего отдыха.
2. Неосведомленность детей о наличии спортивных сооружений в городе и неспособность организовать свой активный отдых.
3. Малое количество социальных связей у детей.
4. Ранняя специализация в спорте.
5. Малое количество детей в спортивно оздоровительных группах спортивных секций города.

Появлению вышеописанных проблем могут способствовать несколько причин:

1. Большая загруженность в школе, вследствие чего дети много времени проводят в сидячем положении.
2. Неосведомленность детей о наличии спортивных сооружений в городе и неспособность организовать свой активный отдых.
3. Небольшой круг общения, ограниченный школьным классом и командой. Даже при наличии желания провести время, занимаясь спортом, некоторые дети не находят единомышленников в лице своих сверстников которые составили бы им компанию.

**Методы исследования.** В статье к рассмотрению предлагается проект спортивно массового мероприятия «Универсальный спортсмен» для воспитанников спортивных школ и секций города Чистополь в возрасте от 8 до 15 лет. Суть проекта заключается в организации и проведении серии спортивных соревнований по различным видам спорта в период с мая по июль. Состав участников комплектуется из воспитанников детских спортивных школ и секций города:

- Младшая группа: 3-4 класс 9-10 лет
- Средняя группа: 5-6 класс 11-12 лет
- Старшая группа: 7-8 класс 13-14 лет

После формирования списка участников по возрастным группам, методом жеребьевки формируются команды. Целевое количество участников 150 человек, по 50 человек в каждой возрастной группе. В результате жеребьевки все участники возрастной группы делятся на команды по 10 человек, всего 5 команд. Планируется, совместно с тренерами спортивных секций города и при содействии отдела спорта городской администрации организовать серию турниров по спортивным дисциплинам, включенным в программу соревнований. В программу соревнований будут входить следующие дисциплины: плавание (младшая группа 25м., средняя и старшая 50м.), бег (младшая группа 30м., средняя и старшая 60м.), футбольный турнир, волейбольный турнир, перетягивание каната, отжимания и подтягивания. Соревнования будут проходить на разных спортивных площадках и спортсооружениях города.

### **Результаты исследования и выводы.**

Показатели эффективности проекта:

1. Информированность детей о возможных вариантах организации досуга в летний период
2. Высокая мотивация для занятий разными видами спорта
3. Увеличенный круг общения участников соревнований
4. Большая наполняемость спортивно-оздоровительных групп спортивных школ
5. Разносторонняя подготовленность воспитанников спортивных школ

Проведение соревнований по заявленным видам спорта в течение месяца способствует развитию всех физических качеств, а также формирует новые двигательные умения спортсменов. Разучивание новых двигательных шаблонов в незнакомом виде спорта расширяет двигательную базу спортсмена и в дальнейшем способствует быстрому и качественному освоению техники избранного вида спорта. В результате реализации рассматриваемого проекта спортсмены будут осведомлены о наличии в городе различных спортивных сооружений и возможности проводить свободное время занимаясь различными видами спорта и двигательной активности. Частично будет решена проблема ранней специализации и односторонней физической подготовки.

Высокий уровень конкуренции во время проведения соревнований, и борьба за призовые места позволит поддержать соревновательный дух и мотивировать на дальнейшее физическое и двигательное совершенствование [2].

Необходимость в сжатые сроки познакомиться и наладить контакт с ребятами из других секций предъявляет высокие требования к коммуникативным навыкам детей. Соревновательная среда способствует проявлению и воспитанию многих личностных качеств, таких как лидерство, упорство, терпение, дисциплина, ответственность и многие другие. В результате проекта у каждого участника появятся новые друзья и знакомства, которые будут основаны на общем интересе – занятиях спортом.

При условии широкого освещения мероприятия в местных СМИ, у родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста сформируется

представление о наличии и направленности спортивных школ города, а также появится интерес к регулярным занятиям. Это должно увеличить численность занимающихся на СОЭ в спортивных секциях.

**Список литературы:**

1. Голикова О.М. Проблемы современного состояния развития детского отдыха в российской федерации // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 66-69
2. Мугиль Ю. В., Спасенкова С. В. Проблемы организации отдыха и оздоровления детей в детских лагерях и пути их преодоления // БГЖ. 2019. №4 (29).

УДК 796

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ**

**Чайникова Т.Н.**

студент 9282 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Гут А.В.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В ходе изучения литературных источников мы пришли к выводу, что дифференцированный подход положительно влияет на обучение плаванию на уроках физической культуры в младших классах, создает благоприятный эмоциональный фон и помогает каждому ребенку поверить в свои силы.

**Ключевые слова:** диффундированный подход, урок физической культуры, младшие школьники, обучение плаванию.

## **DIFFERENTIATED APPROACH TO LEARNING TO SWIM IN LOWER SCHOOL PHYSICAL EDUCATION**

Chinikova T.N.

student 9282 gr.

Supervisor – Cand. ped. Science, Associate Professor

Gut A.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** In the course of studying literary sources, we came to the conclusion that a differentiated approach has a positive effect on teaching swimming in physical education lessons in elementary grades, creates a favorable emotional background and helps each child to believe in himself.

**Keywords:** diffused approach, physical education lesson, junior schoolchildren, swimming lessons.

**Актуальность исследования.** Младший школьный возраст играет важную роль в период всего обучения. В это время происходит физическое и психофизиологическое развитие, а также воспитание потребности и мотивации к занятиям физической культуры.

М.Г. Ишмухаметов считает, что: «следует внедрять дифференцированное обучение на уроках физической культуры в школе для того, чтобы

совершенствовать и повысить эффективность на уроках. Также важно создавать благоприятные условия, чтоб каждый ученик смог реализовать себя, а также желал и умел учиться» [1].

Учитель должен учитывать знания и способности детей в обучении плаванию на уроках физической культуры, благодаря чему подбирать разноуровневые задания – в этом и предполагается дифференцированный подход. Такие задания должны быть доступны детям разного уровня подготовки и знаний. Часто мы сталкиваемся с ситуацией, что один ребенок усваивает программный материал легко, без затруднений, а другой – затрачивает все силы на постижение достаточно трудного для него материала. При этом один не найдя применения своим способностям, не будет тренировать себя на трудном для него материале, а у другого разовьется чувство неуверенности в своих силах. И в том, и в другом случае у учащихся угаснет интерес к обучению. Только дифференцированный подход позволяет сделать обучение плаванию на уроках физической культуры более плодотворным и интересным.

В соответствии с дифференцированным подходом в обучении плаванию учащихся на уроках физической культуры, каждый ученик получал доступное ему задание, не ниже уровня программы. Ученики стабильно повышают уровень своих заданий, навыков и умений. Выполнение более сложного варианта становится целью каждого ученика. Такая работа имеет важное воспитательное значение, приучает к тщательному выполнению любого задания, поддерживает на должном уровне активность, формирует чувство самостоятельности и ответственности [2].

Исходя из актуальности темы была сформулирована гипотеза исследования, которая предполагает, что обучение по плаванию на уроках физической культуры будет более эффективным, если на уроках использовать дифференцированный подход.

**Цель исследования** – определить влияние дифференцированного подхода на обучении плаванию на уроках физической культуры.

Для проверки гипотезы и с целью определения эффективности дифференцированного подхода в обучении плаванию на уроках физической культуры в младших классах, проводился педагогический эксперимент.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 6 города Канаш Чувашской Республики. В эксперименте принимали участие 32 человека.

На первом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая и специальная литература по теме исследования, анализировались средства и методы использования дифференцированного подхода, формировались контрольные испытания. Нами были учтены все знания, навыки и умения обучающихся младших классов.

На втором этапе было проведено первичное тестирование, с целью определения исходного уровня тестов. В рамках обучения плавания на уроках физической культуры в экспериментальной группе применялся дифференцированный подход, а контрольная группа занималась по

стандартной программе, рекомендованной Министерством образования и науки, под руководством учителя физической культуры.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование, статистическая обработка полученных результатов и сформированы выводы.

Для определения эффективности программы были отобраны следующие тестовые упражнения: техника плавания, плавание 50 метров, тест Купера (12 минут плавания), тест для определения гибкости в плечевых суставах. Анализ показателей первичного тестирования участников контрольной и экспериментальной группы (32 обучающихся 3-х классов), показал, что все тесты находятся на уровне ниже среднего. Это обусловлено тем, что в этих классах преподаватель не учитывает особенности каждого ученика и дает всем одинаковую нагрузку.

Нами были определены основные средства, рекомендованные для развития физической подготовки:

- комплексы упражнений для школьников младшего школьного возраста на были включены в специальные занятия по плаванию и в разминочные упражнения на суше;

- упражнение повторялось по 8-10 раз (каждый урок количество упражнений в комплексе прибавлялось, если у школьников было ярко выраженное утомление, то отдых между упражнениями увеличивался).

Также, проанализировав применяемые методики физического развития, мы пришли к выводу, что имеется недостаточно информации об использовании дифференцированного подхода в обучении плаванию.

Для разработки методики нами были определены факторы, влияющие на развитие физических способностей: собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические.

В экспериментальную методику вошли 3 комплекса упражнений, которые применялись три раза в неделю: вторник, четверг и суббота. Каждое занятие, по наблюдению, упражнения в комплексах усложнялись.

По завершении эксперимента было проведено итоговое тестирование для определения динамики результатов групп. Анализируя результаты, можно отметить следующее:

1. В экспериментальной группе все показатели тестовых испытаний в ходе исследования значительно улучшились. При этом между начальными и конечными результатами обнаружено достоверное различие. В тесте «техника плавания» результат улучшился на 4,8, а «плавание 50 метров» улучшилось в 3,1 раза.

2. В контрольной группе результаты некоторых тестовых испытаний в этот же период выросли, но не существенно, а некоторые остались на прежнем уровне.

Из этого следует, что основная задача учителя физической культуры заключается в том, чтобы оценить исходные данные ребенка, его задатки с целью разработки индивидуальных программ для групп различного уровня подготовки. Благодаря принципам «от простого – к сложному» и «от привычного – к новому», преподаватель физической культуры сможет обучать

детей правильной технике плавания, а использование дифференцированного подхода, при различном исходном уровне, ведет к овладению запланированным объемом двигательных умений и навыков.

**Список литературы:**

1. Ишмухаметов, М. Г. Дифференцированный подход на уроках физической культуры / М. Г. Ишмухаметов. – 3. – Пермь: Звезда, 2012. – 112 с. – Текст : непосредственный.
2. Бандаков, М. П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / М. П. Бандаков. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 31-32.
3. Бутузов, И. Т. Дифференцированное обучение – важное дидактическое средство эффективного обучения школьников / И. Т. Бутузов. – 2-е изд. – Москва : Просвещение , 2018. – 93 с. – Текст : непосредственный.
4. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в школе / В. М. Качашкин. – 3-е изд. – Москва : Просвещение , 2017. – 28 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Черенщиков А.Г.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Глазкова Г.Б.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова  
Москва, Россия

**Дубров А.А.**

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова  
Москва, Россия

**Аннотация.** Цель исследования: научно-теоретическое обоснование использования методов, форм и средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в физическом воспитании студентов для повышения физической подготовленности, воспитания морально-волевых качеств и патриотизма современной молодежи. Методы: анализ специальной литературы, обобщение успешных педагогических практик по теме исследования. Результаты. Разработаны содержание вариативной части профессионально-прикладной физической подготовки студентов (элементы самбо и рукопашный бой) и дополнительная образовательная программа «Основы самообороны». Применение специально направленных методов, форм и средств ППФП в физическом воспитании студентов будет способствовать повышению уровня профессионального здоровья, укреплению традиционных ценностей будущих специалистов.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, традиционные ценности, самбо, рукопашный бой.

## VOCATIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Cherenshchikov A.G.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

Glazkova G.B.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

G.V. Plekhanov Russian University of Economics  
Moscow, Russia

Dubrov A.A.

G.V. Plekhanov Russian University of Economics  
Moscow, Russia

**Abstract.** The purpose of the study: scientific and theoretical justification for the use of methods, forms and means of vocational physical training (PPFP) in the physical education of students to increase physical fitness, education of moral and volitional qualities and patriotism of modern youth. Methods: analysis of special literature, generalization of successful pedagogical practices on the topic of research. Results. The content of the variable part of the professional-applied physical training of students (sambo elements and hand-to-hand combat) and the additional educational program «Basics of Self-Defense» were developed. The use of specially directed methods, forms and means of PPTF in the physical education of bu students will contribute to improving the level of professional health, strengthening the traditional values of future specialists.

**Keywords:** professional-applied physical training, students, traditional values, sambo, hand-to-hand combat.

**Введение.** Современное общество, достигнув высокого уровня социально-экономического и технологического развития, имеет следующие проблемы: недостаточный для активной жизни уровень физического развития и физической подготовленности граждан; снижение традиционных ориентиров и моральных принципов россиян [6].

Рассматривая традиционные духовно-нравственные ценности как основу российского общества, государственная политика ориентирована на сбережение и развитие человеческого капитала страны, сохранение и укрепление традиционных ценностей, культуры и исторической памяти.

В числе задач, представленных в указе Президента Российской Федерации, отмечено развитие системы образования (разработка и реализация соответствующих программ и проектов), направленной на воспитание гармонично развитой и социально активной молодежи, стремящейся к духовно-нравственному, интеллектуальному и физическому совершенству.

В высших школах содержание (теоретический и практический материал) учебной дисциплины «Физическая культура» способствует не только повышению уровня физической подготовленности студенческой молодежи, но и воспитанию духовно-нравственных ценностей, готовности к успешной самореализации и защите Отечества.

Проблема исследования: каким образом дополнить организацию и содержание физического воспитания студентов для повышения уровня профессионального здоровья и укрепления традиционных духовно-нравственных ценностей, необходимых в современной успешной жизнедеятельности.

Цель исследования – научно-теоретическое обоснование использования методов, форм и средств профессионально-прикладной физической подготовки в физическом воспитании студентов для повышения физической подготовленности, воспитания морально-волевых качеств и патриотизма современной молодежи.

**Методы и организация исследования.** В исследовании проведен научной работе осуществлен анализ нормативно-правовой документации и

научно-методической литературы, обобщение успешных педагогических практик в области применения методов, форм и средств профессионально-прикладной физической подготовки в физическом воспитании студентов, разработана структура и содержание дополнительной образовательной программы «Основы самообороны».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания студенческой молодежи для формирования прикладных знаний, умений и навыков будущих специалистов для обеспечения их готовности к эффективной профессиональной деятельности [4].

В условиях геополитических изменений в мире необходимо расширить специальные прикладные задачи ППФП в физическом воспитании вузов: развитие специальных физических способностей, двигательных навыков, воспитание морально-волевых качеств, способствующих достижению необходимой готовности не только к выбранной профессиональной деятельности, но и готовности к современной жизни и защите Отечества.

Специалисты отмечают, с одной стороны, популярность среди студентов использования на занятиях прикладных физических упражнений и прикладных видов спорта, с другой стороны, недостаточное включение их в содержание физического воспитания в вузе [3].

Неоднократно экспериментально подтверждена эффективность использования элементов единоборств (дзюдо, самбо, рукопашный бой) в физическом воспитании студентов [1, 2, 5]. Занятия смешанными единоборствами способствуют: повышению у студентов уровня работоспособности и физических качеств (силы, скоростно-силовой выносливости, быстроты, координации и гибкости); воспитанию морально-волевых качеств; овладению техники приемов и тактики самозащиты; воспитанию патриотических ценностей и готовности к защите Отечества.

Авторами разработана вариативная часть ППФП в физическом воспитании студентов, включающая в себя не только прикладные упражнения, необходимые для будущей профессиональной деятельности, но и прикладные упражнения и прикладные виды спорта (самбо и рукопашный бой), необходимые для социально ответственной и успешной жизнедеятельности. Студенты гражданских высших школ имеют средний и низкий уровень физической подготовленности, что определило адаптацию прикладных физических упражнений (элементов самбо и рукопашного боя) с учетом состояния здоровья и психофизической готовности обучающихся.

Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов была разработана дополнительная образовательная программа «Основы самообороны» на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо и рукопашного боя. Цель программы: формирование физической и духовной культуры личности, спортивного и безопасного стиля жизни. Структура программы включает три курса: начальный (2 занятия в неделю по 45 минут), основной (2 занятия по 60 минут), углубленный (3 занятия по 60 минут).

В каждом курсе предусмотрены: теоретические занятия для овладения знаниями в области истории развития данных видов единоборств, биографии известных спортсменов, техники безопасности; практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая, техническая, тактическая виды подготовки); физкультурно-спортивные мероприятия (мастер-классы с известными спортсменами, межгрупповые соревнования).

Освоение содержания программы осуществляется по разделам: теоретический раздел (уровень сформированности знаний); практический раздел (уровень общей и специальной физической подготовленности, уровень владения приемами и техникой самозащиты).

**Выводы.** Совершенствование содержания ППФП, применение специально направленных методов, форм и средств профессионально-прикладной физической подготовки в физическом воспитании студентов будет способствовать формированию физической и духовной культуры личности занимающихся: укреплению здоровья и улучшению функциональных возможностей организма; повышению психофизической готовности к современным реалиям жизни; воспитанию традиционных духовно-нравственных ценностей и морально-волевых качеств.

#### **Список литературы:**

1. Ахматгатин А.А., Струганов С.М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов // Современные проблемы науки и образования, 2019. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29195>(Дата обращения: 26.11.2022).
2. Афонина И. П. Физическое воспитание студентов на примере «освоения атакующих действий самбо» / И.П. Афонина // Известия ТГУ. Гуманитарные науки, 2011. – № 11. – С. 501-505.
3. Бученков, К. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов к военной службе / Дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 // Бученков Кирилл Владимирович. – Санкт-Петербург, 2019. – 159 с.
4. Кутейников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства / В.А. Кутейников, А.А. Анохина // Молодой ученый, 2018. – № 22 (208). – С. 471-472.
5. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие / В.Ю. Зиамбетов, В.А. Востриков, Вл.Ю. Зиамбетов // Изд-во ОГПУ, 2016. – 100 с. ISBN 978-5-85859-631-8
6. Указ Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 г. № 809. – [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502> (Дата обращения 21.11.2022).

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Черепенина Е.В., Шакирова А.Р.**

студенты 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

**Мунавирова Л.Р.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Статья раскрывает содержание трудностей, с которыми сталкиваются педагоги и учащиеся на уроках физической культуры при реализации дистанционного обучения. Описываются достоинства и недостатки данного формата и, с учетом результатов исследования эффективности применения ИКТ на уроках физической культуры в условиях дистанционного обучения, предоставляются практические рекомендации к планированию и проведению таких занятий.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, дистанционное обучение, уроки физической культуры, здоровьесберегающие технологии, интернет-пространство.

## APPLICATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Cherepenina E.V., Shakirova A.R.

students 9281 gr.

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** The article reveals the content of the difficulties faced by teachers and students in physical education lessons when implementing distance learning. The advantages and disadvantages of this format are described and, taking into account the results of the study of the effectiveness of the use of ICT in physical education lessons in the context of distance learning, practical recommendations for planning and conducting such classes are provided.

**Keywords:** information and communication technologies, distance learning, physical education classes, healthy technologies, internet space.

**Актуальность.** Уроки физической культуры – неотъемлемый предмет в школьном обучении, в котором обучающиеся не только узнают об основных гигиенических навыках, здоровом образе жизни, но формируют и активно совершенствуют двигательные умения и навыки. Однако данная дисциплина имеет определенные сложности в реализации в нестандартных учебных условиях. Примером данной трудности стал перевод учащихся на дистанционную форму обучения в связи с пандемией Коронавируса. Это сильно повлияло на образовательный процесс, так как ни педагоги, ни обучающиеся не были готовы к изменениям в образовательном процессе. На данный момент решение проблемы формирования должного уровня физической подготовленности среди обучающихся вне стен учебного заведения остро стоит перед учителями физической культуры. В рамках современного мира ИКТ активно используются при проведении уроков физической культуры, в частности не только применяются, но и проводятся исследования результативности этих средств. В трудах различных авторов представлена информация о том как, современные образовательные технологии раскрывают потенциал проведения уроков ФК, например, в работах А.С. Белозеровой [1], Е.А. Ермиловой [2], О.А. Тютеревой [3] и Ф.М. Умаровой [4].

**Метод исследования:** изучение педагогической литературы, анализ и структурирование информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 2019 году на мир обрушилась проблема глобального масштаба, касающаяся здоровья каждого человека на Земле – новый штамм Коронавируса. Данная проблема требовала совершенствования процессов взаимодействия людей в различных сферах общественной жизни. В 2020 году таким изменениям подверглись образовательные учреждения – школы перешли на дистанционный формат обучения. На данный момент образовательный процесс, в большей степени, реализуется в очной форме. Но новые информационно-коммуникационные технологии, активно внедрённые в учебную деятельность в период пандемии, интенсивно используются учителями, что содействует трансформации образовательного процесса.

В данном исследовании мы рассмотрели дистанционное обучение с двух позиций, а именно раскрытие потенциала данной формы и анализа недостатков при проведении занятий физической культурой:

Потенциал дистанционного формата обучения:

1. Посредством творческого подхода и креативности, педагог придумывает новые пути изучения предмета, активно использует другие формы, методы и средства для решения тех или иных задач урока, например, использование онлайн-досок для совместной работы педагога и учеников, применение во время учебных занятий интерактивных игр, тестов и квизов. Педагог, используя разнообразные интернет-ресурсы, таким образом, развивает ценности самореализации в труде.

2. Так как данный формат обучения является новым не только для педагога, но и для обучающихся, можно говорить о проявлении мотивации учения. Данный пункт тесно связан с предыдущим и будет реализован при условии, что педагог предложит детям новые способы обучения, систему контроля изученного материала и новые задания, решение которых будет интересно самим обучающимся. Для педагога – это отличная возможность более широко преподнести теоретический раздел по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Следует отметить, что при организации дистанционного обучения у учеников развивается самодисциплина, а также самоорганизация в связи с меньшим надзором со стороны педагога. Обучающиеся организуют свое рабочее пространство, рассчитывают время, которое потратят на выполнение заданий.

4. Интернет-пространство предоставляет педагогам возможность просто и удобно провести контроль и оценку результатов имеющихся знаний обучающихся по предмету. В очном формате педагог бы провел контрольную работу среди обучающихся для проверки теоретического уровня знаний, а потом потратил бы значительное количество времени на оценивание этих работ. Дистанционный формат показал, что есть множество форм и методов, при которых также можно осуществить контроль знаний, но потратить на это гораздо меньше времени.

5. При проведении занятий в очной форме обучающийся, имеющий освобождение от уроков физической культуры в связи с состоянием здоровья, как правило, не будет задействован в процессе проведения занятия, в частности, при выполнении школьниками физических упражнений с целью реализации учебно-воспитательных задач. В рамках дистанционного формата можно активно подключать к образовательному процессу всех обучающихся, вне зависимости от физических особенностей, ведь физическая культура включает в себя не только практический компонент – в ней, также как и в других учебных предметах, присутствует теоретический компонент.

Недостатки дистанционного формата при проведении уроков физической культуры:

1. Не каждый педагог готов внедрять информационно-коммуникационные технологии в образовательный процесс, так как ряд учителей физической культуры используют только традиционную форму проведения уроков, а мотивация включать в образовательный процесс новые технологии отсутствует. А.С. Белозерова считает, что данное обстоятельство является причиной того, что спустя многолетний опыт и практику работы в образовательном учреждении, учителя выработали определенный стереотип преподавания учебной дисциплины «Физическая культура», а также отсутствует выработанная и реализуемая в действии программа по решению задач урока с ИКТ направленностью [1].

Еще одной субъективной причиной отказа учителей физической культуры внедрять в учебный процесс информационно-коммуникационные

технологии является нехватка у педагога необходимых цифровых компетенций и неполные умения ориентироваться в цифровом пространстве.

Информационно-коммуникационные технологии имеют большой потенциал активизации личностно-творческого компонента педагога при проведении занятий, который влияет на возможность креативного подхода к составлению и проведению уроков – у педагогов с «креативной жилкой» буквально «глаза загораются» от нового пространства, а также форм, методов и средств, которые учителя могут предложить обучающимся.

2. Педагог должен заранее быть готов к таким урокам, потому что в формате дистанционного обучения достаточно сложно действовать «здесь и сейчас». В 2020 году учителя не были готовы к переходу на дистанционное обучение, так как такой формат при работе с целым классом требует большого объема времени на подготовку заданий и материалов, необходимых для проведения уроков. При этом последующее использование заготовленного материала упрощает педагогу подготовку к урокам, не ухудшая качества преподаваемого учебного материала.

3. У обучающихся при дистанционном обучении снижается уровень социализации. Когда дети находятся в школе, они взаимодействуют как с учителем, так и с классом в целом. Обучающиеся посредством живого общения изучают систему норм и ценностей в обществе, а также формируют свой социально-культурный опыт, необходимый каждому человеку.

4. Рассматривая данный формат, довольно тяжело говорить о реализации здоровьесберегающих технологий. Субъекты образовательного процесса большое количество времени проводят за компьютером. Дети пренебрегают разминкой для глаз или же зарядкой для всего тела. Многие педагоги не учитывают тот факт, что помимо их урока, у учащихся есть так же и другие учебные предметы. Поэтому учителям физической культуры важно продолжать проведение своих уроков с использованием физических упражнений, но при этом задания нужно интегрировать в дистанционный формат.

5. Один из самых главных недостатков дистанционного обучения – небезопасность изучения техники и выполнения упражнения. Очень важно при самостоятельном выполнении физических упражнений учеником акцентировать его внимание на технике безопасности, а также правильности выполнения упражнений. Педагогу рекомендуется подготовить видеоматериал или ссылки на источники, где будет показана правильная техника выполнения упражнения.

С целью выявления эффективности применения ИКТ на уроках физической культуры в условиях дистанционного обучения нами было проведено исследование в форме опроса. Респондентами стали 54 ученика 5 классов МБОУ Лицей №35.

В процессе проведения опроса были выявлены наиболее частые сложности, с которыми сталкиваются обучающиеся при проведении уроков в дистанционной форме (рис. 1).

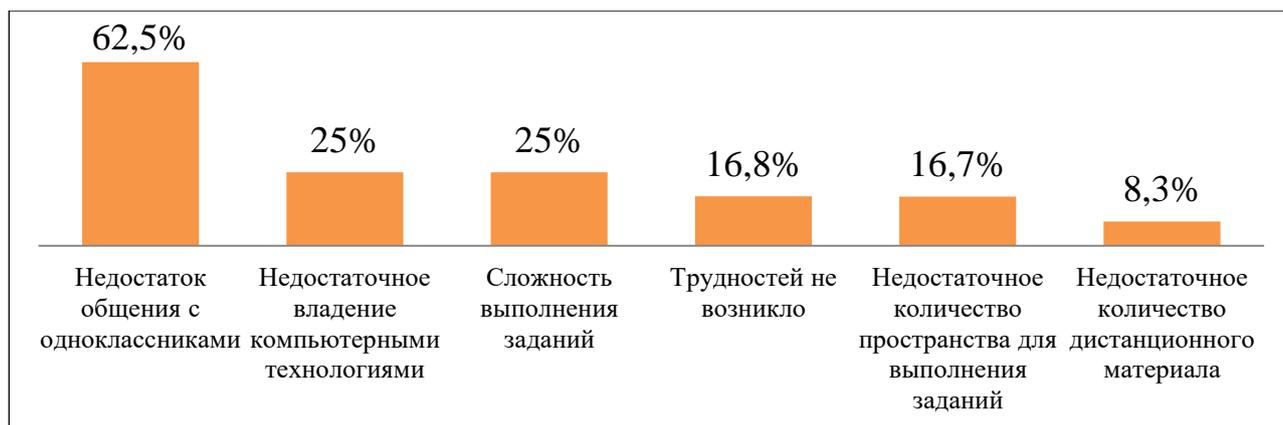


Рисунок 1 – Трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся при проведении занятий физической культуры в условиях дистанционного обучения

Самая большая трудность, с которой столкнулись обучающиеся при дистанционном обучении – недостаток общения с одноклассниками. Это говорит о важности социального взаимодействия между учениками.

Еще одной содержательной стороной данных трудностей являются показатели заинтересованности и включенности учащихся к занятиям физической культурой на уроках. Как показывают результаты опроса, у преобладающего большинства школьников отсутствовал интерес – 45,8%, 12,5% не присутствовали на уроках физической культуры (рис. 2).



Рисунок 2 – Показатели заинтересованности обучающихся уроками физической культурой

Также результаты исследования выражаются в следующем:

46% опрошенных без интереса занимались на уроках физической культуры, а выполнение домашнего задания у 50% требовало большего времени, чем обычно. Положительный аспект выделяется в том, что большинство учащихся (79,2%) с легкостью выполняли задания, в которых требуется владение компьютерными технологиями. 50% опрошенных оценивают усвоенные знания во время дистанционного обучения как «отлично» и «хорошо», а другая половина как «удовлетворительно» и «плохо».

Педагог редко использовал разнообразные формы и методы при проведении уроков, что сказалось на нежелании учеников продолжать обучение в дистанционном формате (рис. 3).



Рисунок 3 – Мнения обучающихся о показателях использования учителем разнообразных форм и методов проведения уроков физической культуры во время ДО (игры, беседы, тесты, викторины)

С целью активизации применения педагогами информационно-коммуникационных технологий в условиях дистанционного обучения нами представлены практические рекомендации к планированию и проведению уроков физической культуры.

1. В качестве домашнего задания на несколько уроков вперед можно предложить учащимся посмотреть фильм со спортивной тематикой («Легенда №17», «Движение вверх», «Каратэ-пацан», «Тренер», «Лед» и другие), а после устроить урок-беседу для обсуждения. Педагог может поинтересоваться общими впечатлениями от просмотренного фильма, а также ему стоит выделить ключевые моменты, которые нужно обсудить с обучающимися. Ценность данного урока заключается в эффективном методе воспитания: с помощью наводящих вопросов педагог приводит учеников к ответам, которые положительно влияют на развитие и становление личности учащегося, стимулируют заниматься физической культурой и спортом.

2. Контроль и оценку сформированности теоретических знаний обучающихся по предмету можно провести в «Google Формы». Отличительная особенность данного Интернет-ресурса в том, что обработка результатов происходит автоматически, в виде графиков и диаграмм. Отличная возможность для педагога проследить имеется ли прогресс в получении теоретических знаний у учеников до, во время и после дистанционного обучения, а также проанализировать результаты и провести рефлексию.

3. Еще одним из удобных вариантов тестирования является «Quizizz». С помощью этого интернет-ресурса педагог может составить свои тесты, которые затем решают обучающиеся. Учитель может наблюдать за работой каждого ученика по отдельности. Все обучающиеся получают одинаковые задания, но в случайной последовательности. Ученики будут работать с тестом в собственном темпе. У детей со слабым и медленным типом ВНД не будет наблюдаться излишняя тревожность о том, что они не успевают выполнить задания, которые им дал педагог, соответственно, они полностью сосредоточены при выполнении задания.

4. Для урока-семинара можно использовать приложения «Discord», «Skype». Удобство заключается в том, что педагог и обучающиеся в режиме онлайн с возможностью включения камеры и микрофона проводят уроки. Педагог рассказывает и показывает технику выполнения упражнения, а затем контролирует и при необходимости исправляет технику обучающихся.

5. Для поддержания физической формы обучающихся педагог может дать такое домашнее задание, как составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Ученикам предлагаются задачи урока, на их основе они осуществляют подбор упражнения, выбор дозировки и самостоятельно проводят данный комплекс, записывая себя на видео. Педагогу заранее нужно озвучить требования к выполнению данного задания, в зависимости от того, чего он хочет добиться от учащихся.

6. На уроках гимнастики можно использовать видео Just Dance. Задача обучающихся – под музыку повторять движения за танцорами. Это улучшит эмоциональный фон и поднимет настроение, а также будут активно развиваться музыкальный слух, координация, гибкость и пластичность обучающихся. О преимуществах музыкального сопровождения на уроках физической культуры также упоминает Е.А. Ермилова, подчеркивая, что использование музыки активно развивает у обучающихся чувство ритма и пластичности движений [2].

**Вывод.** В итоге рассмотрения положительных и отрицательных сторон дистанционного формата можно сказать, что педагог, который шагает в ногу со временем – не боится перехода на дистанционное обучение, так как это не то, от чего нужно отстраняться, а наоборот – то, чем нужно активно пользоваться. Ведь педагог, который использует различные средства, методы и формы для ведения своего предмета понимает, что его учащиеся будут всесторонне развиты. В своей работе Тютерева О.А. говорит, что использование ИКТ при проведении уроков физической культуры – важнейший фактор увеличения интереса и проявление мотивации к урокам физической культуры [3]. Именно поэтому информационно-коммуникационные технологии являются новым способом получения необходимых знаний, умений и навыков.

### **Список литературы:**

1. Белозерова, А. С. Применение информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / А. С. Белозерова // Психология. Спорт. Здравоохранение : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 29 июня 2020 года. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2020. – С. 28-30.

2. Ермилова, Е. А. Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО / Е. А. Ермилова // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 июня 2019 года / ФГБОУ ВО «Чувашский

государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2019. – С. 22-24.

3. Тютерева, О. А. Особенности реализации информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / О. А. Тютерева // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Самара, 21 ноября 2019 года. – Самара: ООО «Научно-технический центр», 2019. – С. 196-200.

4. Умарова, Ф. М. Использование ИКТ на уроках физической культуры / Ф. М. Умарова // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Сборник статей по материалам IX Региональной (с Всероссийским участием) научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ессентуки, 29 мая 2020 года / Под общей научной редакцией Р.Р. Магомедова; Министерство образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Ессентуки: Индивидуальный предприниматель Тимченко Оксана Геннадьевна, 2020. – С. 314-318.

УДК 796

## ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Чибраков М.С.**

студент 9282 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент

**Гут А.В.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Игровые технологии являются ценным средством активизации познавательной деятельности младших школьников, они активизируют психические процессы, вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания. С помощью них учащиеся охотно преодолевают значительные трудности, тренируют свои силы, развивают способности и умения.

**Ключевые слова:** физическая культура, игровые технологии, средний школьный возраст, игра, обучение.

## GAME TECHNOLOGY IN THE EDUCATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS

**Chibrakov M.S.**

student 9282 gr.

Supervisor – Cand. ped. Science, Associate Professor

**Gut A.V.**

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** Game technologies are a valuable means of activating the cognitive activity of younger schoolchildren, they activate mental processes, arouse students' keen interest in the process of cognition. With the help of them, students willingly overcome significant difficulties, train their strength, develop abilities and skills.

**Keywords:** physical education, gaming technology, middle school age, play, learning.

В современных условиях обучения все чаще начали использовать активные формы обучения, к которым относятся и игровые технологии. Игра использовалась как средство обучения еще с древности [2].

Важной и основной задачей физической культуры является повышение интереса к здоровому образу жизни. Это достижимо при участии в подвижных играх, дающих возможность на практике проявить свои способности, продемонстрировать знания и умения.

Игровые технологии обладают потенциалом преодоления односторонности интеллектуального развития, использования современной школой только вербальных средств коммуникации, рациональных методов обучения.

Недостаточное использование элементов игры в образовательном процессе замедляет процессы развития умственной и физической деятельности, а также восприятие изучаемого материала.

Подвижная игра – наиболее доступный для обучающихся вид физической нагрузки. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения школьника, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении. Интересная игра повышает умственную и физическую активность школьника, и он может решить более трудную задачу, чем на занятии. Но это не значит, что занятия должны проводиться только в форме игры. Подвижная игра – это только один из методов, который дает хорошие результаты только в сочетании с другими обучающими технологиями.

Играя, обучающиеся учатся применять свои знания, умения и навыки на практике, пользоваться ими в разных условиях. Игра – это самостоятельная деятельность, в которой школьники вступают в общение со сверстниками. Их объединяет общая цель, совместные усилия к ее достижению, общие переживания. Игровые переживания оставляют глубокий след в сознании школьника и способствуют формированию добрых чувств, благородных стремлений, навыков коллективной жизни.

Рассматривая учеников среднего школьного возраста, основной направленностью физического воспитания становится формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. Игровые технологии, в свою очередь, являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Играя в планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно, и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, ловко и результативно действовать в командных состязаниях [6].

Игру можно рассматривать и как своеобразную, предварительную тренировку перед серьезной и ответственной учебной работой на уроке или как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчивости в условиях острой конкуренции на требуемую педагогу тему. Порождаемые игрой положительные эмоции возбуждают у ее участников страстное желание подвергнуть проверке в условиях максимального напряжения свои физические и психические возможности, и при этом учащиеся

не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объемах работы, поэтому необходимо методически правильно подбирать игры к уроку [8].

Подвижные игры, это тот вид деятельности, которому ребёнок научается и самостоятельно активно пользуется в повседневной жизни. Они имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Понятие «игровые педагогические технологии» включает в себя достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме соответствующих различных игр.

Игра наряду с трудом и учением, одна из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования. Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает соответствующие особенности игры, то есть то, что отличает её в методическом отношении (особенности организации деятельности занимающихся, руководство игрой, другие педагогически существенные признаки) от других способов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми [7].

В принципе он может быть применён к любым физическим упражнениям при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода. Так игры на уроках физической культуры можно применять не только в разделе подвижные и спортивные игры, но и в разделах: гимнастика и легкоатлетические упражнения. На уроках гимнастики применяю подвижные игры для закрепления построений и перестроений, общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, точности исходных и конечных положений, навыков лазанье и перелезания.

Применение игрового метода на уроках легкой атлетики является эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения, проводимые в игровой форме, доставляют детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Уроки легкой атлетики проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. [1]

В рамках запланированных задач урока помогающие их решению подвижные игры применяются в тесной взаимосвязи с другими средствами, путем комплексного использования с общеразвивающими и специальными упражнениями. При планировании полезной для конкретного занятия подвижной игры учитывается общая нагрузка урока и определяется её место среди других упражнений и учебных заданий.

Если на уроке решается задача развития силы, то в него включаются вспомогательные игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним – перетягивание, сталкивание, удержание, выталкивание, и т.д., различными двигательными операциями с доступными отягощениями – бег, прыжки, метания на дальность, их перемещения в пространстве, передачи партнерам по команде и т.п. [5]

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие расстояния в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на осознанное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости используются игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой и тактической изворотливостью, умения своевременно и результативно использовать те редкие благоприятные моменты и ситуации, которые непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества [3].

Для развития выносливости применяют игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В силу особенностей наших детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна им. Поэтому надо следовать по принципу от простого к сложному. Для этого используются различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В ходе проведения подвижных игр ведётся наблюдение за участниками игры, что помогает более грамотно организовывать рефлексию по ее окончанию и определять степень сформированности коммуникативных УУД, а также проводится анализ эффективности использования именно этих игр. Важно организовано закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у детей умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причин побед и поражений [4].

### **Список литературы:**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физкультуры пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1990. 287 с. – Текст: непосредственный.
2. Бабанский, Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю. К. Бабанский. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 2018. – 208 с. – Текст: непосредственный.
3. Бабанский, Ю. К. Педагогика / Ю. К. Бабанский. – 2-е изд. – Москва : Педагогика, 2009. – 368 с. – Текст : непосредственный.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.- ISBN 978-5-9718-0609-7.- Текст: непосредственный.
5. Газман, О. С. В школу с игрой / О. С. Газман, Н. Е. Харитоновна. – 3-е изд. – Москва : Просвещение, 2019. – 92 с. – Текст : непосредственный.

6. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жуков. – 1-е изд. – Москва : Академия, 2013. – 160 с. – Текст : непосредственный.

7. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 классов / Ю. Г. Коджаспиров. – 1-е изд. – Москва : Дрофа, 2003. – 176 с. – Текст : непосредственный.

8. Яковлев, В. Г. Игры для школьников / В. Г. Яковлев. – 3-е изд. – Москва : Физкультура и спорт, 2017. – 197 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.078

## **ВЛИЯНИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВЗАИМОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СО СВЕРСТНИКАМИ**

**Шаймиева А.Д.**

преподаватель

**Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой адаптивной  
физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**Галияхметова Г.Л.**

Преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** В работе затрагиваются вопросы инклюзивного спортивного взаимодействия детей с ОВЗ (ментальные нарушения) и их сверстников. В рамках серии мероприятий проекта «Инклюзивный спортивный день» был проведен социологический опрос, показавший наличие, как положительного отношения, так и отрицательных факторов, сдерживающих развитие инклюзии в образовательных организациях.

**Ключевые слова:** дети с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), ментальные нарушения, инклюзивный спортивный день, дополнительная образовательная программа (ДОП).

## **IMPACT OF INCLUSIVE SPORTS ACTIVITIES ON MUTUAL RELATIONS OF CHILDREN WITH MENTAL DISABILITIES WITH PEERS**

Shaimieva A.D.

Lecturer

Parfenova L.A.

Ph.D., Associate Professor, Head of the Department  
of Adaptive Physical Culture and Life Safety

Galiakhmetova G.L.

Lecturer

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Abstract.** The work touches upon the issues of inclusive sports interaction of children with disabilities (mental disorders) and their peers. As part of a series of events of the Inclusive Sports Day project, a sociological survey was conducted,

showing the presence of both positive attitudes and negative factors that restrain the development of inclusion in educational organizations.

Keywords: children with disabilities and disabilities (HIA), mental disorders, inclusive sports day, additional educational program (DOP).

**Введение.** В настоящее время государство и общество обеспечивает деятельность по защите прав учащихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью на доступное качественное образование, комплексной поддержке коррекционных школ, созданию в школах инклюзивной образовательной среды [1].

В рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» в более чем 50% коррекционных школах (около 900 образовательных организаций) пройдет модернизация, которая затронет инфраструктуру дополнительного образования обучающихся с ОВЗ. В частности, будут оснащены трудовые мастерские, кабинеты специалистов, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение учеников с особыми образовательными потребностями, учебные кабинеты и помещения для организации качественного доступного образования (компьютерные классы, спортивные залы/залы лечебной физкультуры и т.п.).

Еще один компонент национального проекта «Образование» Федеральный проект «Успех каждого ребенка» предусматривает создание условий, позволяющих особым детям получать качественное доступное дополнительное образование. Целевым ориентиром данного проекта является вовлечение в специальное дополнительное образование к 2024 году до 70% детей с ограниченными возможностями здоровья. Наиболее перспективными, эффективными и результативными направлениями дообразования детей с ОВЗ являются технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, способствующие не только коррекции имеющихся нарушений физической реабилитации особых детей, но их социальной адаптации.

**Методы исследования.** В рамках проекта «Инклюзивный спортивный день» в девяти коррекционных школах и Дербышкинском детском доме-интернате были организованы и проведены физкультурно-спортивные мероприятия с участием детей с ментальными нарушениями 7-14 лет и их нормативно развивающихся сверстников [2]. Для оценки отношения последних к совместным физкультурным занятиям был проведен опрос, который состоял из 11 вопросов веерного типа. Респонденты были выбраны случайно (10% детей) из каждой организации, опрос проводился до мероприятия (n-116) и после (n-122). Отношение нормотипичных детей к инклюзивным спортивным занятиям и массовым физкультурно-спортивным мероприятиям оценивалось по сумме баллов. Использовалась 5-бальная шкала (5 – полностью согласен, 4 – согласен, 3 – безразлично, 2 – не согласен, 1 – полностью не согласен).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ данных первого социопроса ( $M \pm \sigma$ ) продемонстрировал средний показатель суммы баллов (33,30±4,17). Стоит отметить, что перед проведением совместных мероприятий

31 (26,7%) школьник выразил нежелание совместно заниматься со сверстниками с инвалидностью, а 43 (37,1%) воспитанника проявили безразличие в данном вопросе. Многие нормотипичные дети высказали отрицательное мнение о возможностях детей с ОВЗ выполнять двигательные действия наряду со здоровыми сверстниками (удар по мячу, бросок в баскетбольное кольцо).

Подобные ответы мы объясняем тем, что не все дети морально готовы к совместным инклюзивным физкультурным занятиям. Подобное непринятие инклюзии связано с несколькими факторами. В первую очередь – из-за отсутствия представления и знаний нормотипичных воспитанников о лицах с ограниченными возможностями здоровья и их психофизических особенностях. Второй причиной является отношение специалистов образовательного учреждения и родителей к инклюзии в целом. И третий фактор заключается в том, что семьи, воспитывающие особенного ребенка, замыкаясь в собственном пространстве, не посещают и не участвуют в массовых мероприятиях, где бы они могли пообщаться и наладить коммуникацию с нормотипичными сверстниками.

Через неделю после инклюзивного спортивного дня результаты опроса показали, что большинство школьников изменили свое мнение и отношение к лицам с инвалидностью, готовы помочь в выполнении двигательных упражнений и непротив проявить инициативу в общении со сверстниками с интеллектуальной недостаточностью. Результаты повторного анкетирования школьников, участвующих в проекте, позволили установить повышение средней суммы баллов ( $47,98 \pm 4,31$ ).

**Вывод.** Анализ имеющейся физкультурно-спортивной и образовательной практики [1,2,3] и собственной педагогической опыт организации и реализации инклюзивных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий и мероприятий подтверждает мнение специалистов о социально-реабилитационной эффективности инклюзивной среды. Спортивное взаимодействие учащихся с ограниченными возможностями здоровья и их нормотипичных сверстников благотворно влияет на обе категории детей, что выражается в улучшении коммуникативных и личностных качеств, способствует профилактике аддиктивного поведения и проявления негативных эмоций. Одновременно наблюдается улучшение психофизического состояния школьников за счет улучшения физических кондиций и развития когнитивных качеств (памяти, внимания, мышления и т.п.). При этом в обществе еще существуют отрицательные стереотипы в отношении как лиц с инвалидностью, так и к совместному взаимодействию по различным направлениям [3], что актуализирует задачу преодоления подобных негативных барьеров путем вовлечения школьников в инклюзивные физкультурно-спортивные мероприятия.

### Список литературы:

1. 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.

2. Парфенова, Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, Патриция Кэрол Кокер-Болт, А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 88.

3. Черенщиков А.Г. Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 59.

УДК 796

## РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ УЧИТЕЛЯ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Шакирова А.Р., Черепенина Е.В.**

студенты 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель

**Мунавирова Л.Р.**

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

**Аннотация.** Данная статья повествует о наиболее значимых средствах техники педагога, влияющих на популяризацию уроков физической культуры, а именно его мимике, речи, чувстве юмора и творческом мышлении, определённых в качестве таковых посредством использования метода выделения существенной составляющей статистического массива данных. Раскрывается значение каждого ключевого средства в формировании позитивного образа уроков физической культуры.

**Ключевые слова:** педагогическая техника, мимика, юмор, творчество, педагогическое общение.

## ROLE OF TEACHER'S TEACHING TECHNIQUE IN PROMOTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Shakirova A.R., Cherepenina E.V.

students 9281 gr.

Supervisor – Ph.D., Art. Teacher

Munavirova L.R.

Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Annotation.** This article tells about the most significant means of a teacher's technique that influence the popularization of physical education lessons, namely his facial expressions, speech, sense of humor and creative thinking, identified by using the method of highlighting an essential component of a statistical data array. The significance of each key tool in the formation of a positive image of physical education lessons is revealed.

**Keywords:** pedagogical technique, facial expressions, humor, creativity, pedagogical communication.

**Актуальность.** Как завещал знаменитейший в России педагог А.С. Макаренко, педагог должен воспитывать учащихся каждым своим жестом, словом, мимикой и походкой. Именно в этом и заключается педагогическая техника – способность нести себя и свои мысли учащимся, одновременно

вслушиваясь и улавливая их мысли и чувства с свой адрес. Что может быть важнее для педагога, чем умение воспитать и обучить школьников. Такие инструменты как голос, мимика, пантомимика и артистизм способны повлиять на самого запущенного и отстающего воспитанника. Предмет физической культуры не является исключением. Поэтому в представленной статье рассматриваются особые средства техники педагога, способствующие продуктивному и лёгкому педагогическому процессу в школе.

**Методы исследования:** изучение педагогической литературы, анализ и структурирование информации, метод выделения существенной составляющей статистического массива данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогическая техника неотрывно связана с педагогическим мастерством учителя. В работе учителя физической культуры с начальной школой от умений нести себя, держаться перед учащимися, интонаций, жестов зависит очень многое. Управление целым классом детей, при одновременной реализации процессов воспитания, обучения и развития, посильно лишь тем, кто обладает необходимыми навыками и компетенциями [2].

Основываясь на работы, раскрывающие содержание педагогической техники, в частности на исследования А.С. Макаренко [5], Т.Н. Чумаковой, В.Ф. Талалаевой [8], С.К. Абазовой, Ю.В. Бутырин, Л.Г. Макаровой [1], С.В. Яковлева [9], можно утверждать, что существует достаточно большое многообразие средств педагогической техники, примером могут служить педагогическое общение, дикция, мимика, пантомимика, юмор, творчество, саморегуляция, артистизм, импровизация, внешний вид.

Для выявления наиболее значимых средств, влияющих на результативность педагогического процесса, в частности на популяризацию уроков физической культуры нами использовался метод выделения существенной составляющей статистического массива данных, предложенный В.А. Греховодовым, Н.А. Коптевой [3].

Анализ, проведенный по этому методу, позволил сделать заключение о том, что базовыми средствами педагогической техники, имеющими ценность при популяризации уроков физической культуры, являются мимика, речь, творчество и юмор.

Главенствующим фактором, по нашему мнению, является педагогическое общение – это процесс установления коммуникации педагогом с учащимися, а также организация отношений между учащимися обоснованный целями педагогического процесса. Оно несёт ключевую роль в передаче мыслей педагога. Без умения четко разъясняться, педагог не сможет воспитать это же качество в своих учениках, как и не сможет передать им необходимые знания. Из манеры общения вытекает следующий немаловажный фактор в работе с учащимися – авторитет педагога. И тут каждый учитель должен чётко отслеживать тонкую грань между авторитетом и авторитаризмом.

Базовыми средствами педагогического общения в педагогической технике являются жесты, мимика и пантомимика. Их сущность заключается в сопровождении слов и мыслей учителя, повышают или понижают

эмоциональную значимость сказанного, позволяют лучше усвоить представленный материал. Они помогают педагогу управлять целым классом обучающихся, что довольно затруднительно для каждого профессионала в работе с учащимися разных возрастов. Например, в период начальной школы контроль детского сознания ещё мал, впечатлить обучающегося, завладеть хотя бы толикой его внимания на время урока уже требует от педагога специфических приёмов и несомненного педагогического мастерства. Человек более охотно верит тому, что видит, нежели тому, что слышит. Поэтому учителю стоит сопровождать свою речь зрительным контактом, жестикуляцией и акцентными позами. Ряд авторов полагает, что «педагогу необходимо выработать манеру правильно стоять перед обучающимися на занятии. Все движения и позы должны привлекать слушателей своим изяществом и простотой. Эстетика позы не терпит плохих привычек: покачивания взад-вперёд, переминыя с ноги на ногу, опоры на спинку стула, верчения в руках посторонних предметов, почесывания головы, потирания носа и уха» [4, 6].

Тенденцией начального и среднего образовательного звена является гиперактивность и любовь к юмору. Именно получение массы положительных эмоций, наравне с двигательными навыками способно привить у учащихся любовь к физической культуре на долгие годы вперёд. Уроки должны проходить в радостной и дружеской атмосфере. Физическая культура чуть ли не единственное место, где ребёнку можно выплеснуть дневную двигательную активность, контактировать с одноклассниками. Педагог должен направить их жизнерадостность и непоседливость в нужное русло: организовать подвижные игры в парах, в командах, по одному. В.А. Сухомлинский считал, что «юмор является сильным средством воздействия. Он утверждал, что способность увидеть в нарушении дисциплины смешное, пристыдить смешным в этом заключается умение проникнуть умом и сердцем в духовный мир ребёнка. Ребёнок жить без смеха не может, когда дети смеются, нельзя сердиться, ненужный и не к месту смех нужно пристыдить юмором, т.е. смехом же» [7]. Если направить всю энергию детей в увлекательное изучение материала урока через игры, то обучение двигательным навыкам, как и получение позитивных эмоций будет обеспечено.

Из вышперечисленных средств педагогической техники мы разработали таблицу с характеристиками базовых средств техники педагога с выделением уровней их сформированности – мимика, педагогическое общение, творчество и юмор – которые помогут достичь максимального результата в популяризации предмета физической культуры среди младших классов (табл. 1).

Вывод. Таким образом, педагогическая деятельность предьявляет особый подход и требования к педагогу. Он должен обладать весомым творческим потенциалом, любовью к детям и с пониманием относиться к их психофизиологическим особенностям организма. Педагог, способный сам становится на место ребёнка, умеющий предугадывать, как именно ребёнок хотел бы, чтобы его похвалили или наругали, способен стать профессионалом своего дела. Овладение техниками педагога, такими как артистизм, юмор, речь и жестикуляция, позволит учителю гораздо легче проводить занятия,

удерживать внимание класса и дисциплину на оптимальном для образовательного процесса уровне. Учащиеся, в свою очередь, будут более мотивированы как к посещению уроков физической культуры, так и к продуктивной учебной деятельности.

### Список литературы

1. Аббазова, С. К. Определение педагогического мастерства / С. К. Аббазова, Ю. В. Бутырина, Л. Г. Макарова // Актуальные проблемы современного образования. – 2022. – № 8(32). – С. 192-197. – EDN FCJSIO.
2. Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов : Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции, Москва, 15 августа 2022 года. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 104-108. – EDN MLYMLC.
3. Греховодов, В.А., Коптева, Н.А. Метод выделения существенной составляющей данных статистического массива [Текст] // Материалы XI Международной научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» – Ростов-на-Дону, п. Новомихайловский. 2008. – с. 27-31.
4. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. – М., 1987. – С. 94.
5. Макаренко А. С. Сочинения: В 7 т. – М., 1958. – Т. 5. – С. 242
6. Основы педагогического мастерства: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.Д. Якушева. – 6-е изд., стер. – М.:
7. Сухомлинский В.А. Избр. пед. соч.: в 3 т. – Т. 3 / сост. О.С. Богданова, В. З. Смаль, А.И. Сухомлинская. М., 1981. – С. 355. – 3 Там же. С. 348.
8. Чумакова, Т. Н. Особенности педагогической техники как элемента педагогического мастерства / Т. Н. Чумакова, В. Ф. Талалаева //
9. Яковлев, С. В. Генезис понятий «Педагогическая техника» и «Педагогическая технология» в терминологическом аппарате педагогической науки / С. В. Яковлев // Педагогические технологии. – 2022. – № 1. – С. 7-21. – EDN FDVWTV.

УДК 373.2

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Шарманова С.Б.**

к.п.н., профессор  
Уральский государственный  
университет физической культуры  
Челябинск, Россия

**Аннотация.** Актуализируется проблема повышения эффективности самостоятельной работы студентов профиля «Физкультурное образование» в процессе изучения учебной дисциплины «Теория и методика дошкольного физического воспитания». Дана краткая характеристика учебных заданий разных видов. Показано место электронной информационно-образовательной среды вуза и современных цифровых технологий в организации самостоятельной работы студентов при освоении программного материала.

**Ключевые слова:** вуз физической культуры, учебная дисциплина, самостоятельная работа студентов.

## **ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING THE DISCIPLINE «THEORY AND METHODS OF PRESCHOOL PHYSICAL EDUCATION»**

Sharmanova S.B.

Candidate of Psychological Sciences, Professor  
Ural State University of Physical Culture  
Chelyabinsk, Russia

**Annotation.** The problem of increasing the efficiency of independent work of students of the profile «Physical Education» in the process of studying the discipline «Theory and Methods of Preschool Physical Education» is being actualized. A brief description of educational tasks of different types is given. The place of the electronic information and educational environment of the university and modern digital technologies in the organization of independent work of students in the development of program material is shown.

**Keywords:** higher education institution of physical culture, academic discipline, independent work of students.

**Актуальность.** Общеизвестно, что прогресс всех сторон жизни связан с повышением качества образования, поскольку наиважнейшей ценностью и основным капиталом современного социума становится человек, способный

использовать постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения, навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений. Процесс обучения в современных образовательных организациях ориентирован на развитие творческих возможностей и формирование стремления обучающихся к самообразованию. В этой связи целью подготовки студентов вуза физической культуры к будущей профессиональной деятельности является не просто формирование теоретических знаний и практических умений и навыков, но и стимулирование стремления обучающихся к самообразованию, самореализации, самоопределению.

Смена парадигмы образования на основе внедрения компетентностного подхода определяет необходимость изменений организации и содержания образовательного процесса. Одно из таких изменений связано с увеличением удельного веса самостоятельной работы студентов (СРС). В современной дидактике СРС рассматривается, с одной стороны, как «вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства, но под руководством преподавателя», а с другой, – как «средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, формирования у них навыков организации такой деятельности» [1].

Согласно новой образовательной парадигме независимо от специализации и характера работы любой начинающий специалист должен обладать фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской, социально-оценочной деятельности по решению новых проблем. Не случайно усиление роли СРС является одним из ключевых требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Вышеизложенное актуализирует проблему организации самостоятельной работы студентов в вузе физической культуры.

**Методы исследования.** Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих СРС. Поисковый педагогический эксперимент осуществлялся на базе кафедры теории и методики физического воспитания УралГУФК в процессе изучения студентами профиля «Физкультурное образование» учебной дисциплины «Теория и методика дошкольного физического воспитания».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В нашем университете используется электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), которая обеспечивает доступ к электронным образовательным ресурсам.

В учебной дисциплине «Теория и методика дошкольного физического воспитания» выделено «фундаментальное дерево», включающее основную систему теоретических знаний, которую необходимо вынести на обязательную лекционную проработку. Для активизации аудиторного варианта СРС на лекционных занятиях, наряду с внедрением активных методов обучения (проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия), применяется тестовый экспресс-опрос. Презентации и тексты лекций размещены в ЭИОС. В качестве производных от «фундаментального древа»

разработаны разнообразные виды заданий для СРС, структурированные в соответствии тематике лекционных занятий в виде электронной рабочей тетради [2], которая также размещена в ЭИОС.

Каждый раздел начинается упражнением психологического тренинга. Часть упражнений направлена на обращение к личным детским переживаниям студентов, активизацию их «Я – ребенок», позволяющих оживить детские воспоминания, заново пережить прежние чувства. Это способствует самораскрытию студентов, развитию у них способности принимать и понимать других. Мы считаем эту часть СРС важной, так как характер взаимодействия между педагогом и ребенком определяется не столько имеющейся суммой знаний, сколько определенной внутренней позицией. Поэтому в процессе обучения студентам предлагается использовать не только интеллектуальный, но и эмоциональный потенциал, личные чувства и переживания. Другие упражнения способствуют самопознанию, развитию коммуникативных способностей будущих педагогов, осознанию перспектив развития себя и своих целей [3].

Учебные задания второго вида представлены в форме кроссворда как одной из удобных игровых форм для повторения (закрепления) изученного материала и проверки теоретических знаний. Слова, из которых составлены кроссворды, подобраны в соответствии со спецификой учебной дисциплины и изучаемой темой. Подобная форма контроля стимулирует интерес к учебной деятельности. Если во время традиционного опроса студенты находятся в стрессовом состоянии, то кроссворд ассоциируется с игрой, что дает возможность: 1) снять эмоциональное напряжение; 2) угадать забытый термин, зная остальные; 3) сократить время на запись ответа; 4) уменьшить трудоемкость проверки. Дополнительно по желанию студентам предлагается составить собственный кроссворд по изучаемой теме (например, по тезаурусу учебной дисциплины) с помощью современных цифровых технологий – одного из конструкторов для создания кроссвордов (Online Test Pad, Cross Maker, «Фабрика кроссвордов»).

Учебные задания третьего вида представляют собой тестовый опрос по изучаемой теме. Тестовый опрос студенты проходят в удобное для себя время в ЭИОС, результаты определяются автоматически. Дополнительно по желанию студентам предлагается составить собственный тест по изучаемой теме с помощью современных цифровых технологий, например, платформы для онлайн-тестов Quiz Maker.

Учебные задания четвертого вида направлены на формирование у студентов методических умений и моделируют профессиональную деятельность специалиста по физической культуре. В соответствии изучаемой теме студенты разрабатывают комплексы общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп, планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий активного отдыха и т. п.

Некоторые учебные задания предусматривают использование студентами информационных справочных систем (КонсультантПлюс, Гарант), например, определить целевые ориентиры Федерального государственного

образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения образовательной области «Физическое развитие» на этапе завершения дошкольного образования.

Часть заданий связана с обращением к электронному каталогу библиотеки УралГУФК, например, составить аннотированный список литературных источников на тему «Подвижные игры в физическом воспитании детей дошкольного возраста».

Менее подготовленными студенты II курса оказались к выполнению учебных заданий, связанных с анализом научных статей, опубликованных в различных изданиях по данной тематике и представленных в Интернете (научная электронная библиотека КиберЛенинка (<https://cyberleninka.ru/> и др.)). К сожалению, лишь немногие студенты смогли выполнить анализ статьи, выделить главное, отметить, что из предлагаемого автором статьи они могли бы использовать в своей будущей профессиональной деятельности, высказать свое суждение об анализируемом материале.

Учебные задания пятого вида предполагали использование проектных методов и кейс-технологий. Например, разработать информационную листовку для родителей дошкольников на заданную тему для размещения на сайте образовательной организации дошкольного образования в разделе «Консультации для родителей» с учетом предъявляемых требований. Или на основе сравнения результатов исходного и итогового тестирования определить темпы прироста индивидуальных показателей физической подготовленности дошкольников и разработать рекомендации по содержанию физической подготовки. Определенные затруднения у студентов II курса вызвали учебные задания, связанные с подбором физических упражнений для решения конкретных задач физического воспитания.

Важным фактором, определяющим желание студентов выполнять те или иные учебные задания, является интерес к ним. Вне конкуренции здесь оказалась рубрика «По странам и континентам», предусматривающая подготовку сообщения-презентации на тему «Национальные традиции физического воспитания детей. Организация дошкольного образования в разных странах мира» (на примере конкретной страны). Подготовленные студентами сообщения позволили им самостоятельно сделать вывод о том, что, несмотря на существенные политические, экономические, социальные и культурные различия, представителей различных исторических эпох и разных стран мира объединяет общая проблема – забота о благополучии и будущем наших детей. Повышению интереса студентов к данной рубрике способствовало и использование следующего приема перед презентацией сообщения об исторических традициях современных реалиях физического воспитания детей в Великобритании: найти русский аналог английской поговорке о воспитании детей «*As the twig is bent, so will it grow*» («*Как ветку наклонить, так она и вырастет*»).

Мотивирующие факторы контроля знаний (накопительные оценки, рейтинг, тесты, нестандартные зачетные процедуры) стимулируют СРС в процессе изучения дисциплины. Использование рейтинговой системы

позволяет добиться более ритмичной работы студентов в течение семестра [4]. В то же время ведение рейтинга ведет к увеличению нагрузки преподавателей за счет дополнительной работы по структурированию содержания дисциплины, разработке заданий разного уровня сложности. В настоящее время в нашем вузе контактные часы, в рамках которых преподаватель оказывает консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, отражены в его нагрузке.

**Заключение.** Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода к структурированию СРС, оправданности применяемых упражнений психологического тренинга, активизирующих детские эмоциональные переживания студентов, а также приемов, повышающих интерес студентов к учебным заданиям. В то же время необходимо определить пути устранения затруднений студентов, связанных с выполнением некоторых учебных заданий, моделирующих их будущую профессиональную деятельность.

### **Список литературы:**

1. Меренков, А. В. Самостоятельная работа студентов: виды, формы, критерии оценки : учеб.-метод. пособие / А. В. Меренков, С. В. Куньчиков, Т. И. Гречухина, А. В. Усачева, И. Ю. Вороткова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 80 с.
2. Шарманова, С. Б. Рабочая тетрадь по теории и методике дошкольного физического воспитания : учеб. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск: Уральская академия, 2014. – 204 с.
3. Шарманова, С. Б. Подготовка студентов вуза физической культуры к личностно-ориентированному стилю взаимодействия с детьми / С. Б. Шарманова // Актуальные проблемы дошкольного образования: интеграция образовательного процесса в ДОУ: материалы IX междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, Изд-во ООО «Три кита», 2011. – С. 290–302.
4. Шарманова, С. Б. Применение рейтинговой формы педагогического контроля в процессе изучения учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания в ДОУ» / С. Б. Шарманова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XXI регион. науч.-практ. конф. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – С. 330–332.

УДК 373.1

## **ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК В ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШАХМАТАМ**

**Шафигуллина З.Р.**

студент 20281 гр.

Научный руководитель –

и.о. заведующего кафедрой, к.п.н., доцент

**Зизикова С.И.**

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

**Актуальность.** Внедрение инновационных методик является одной из самых главных компонентов прогрессирующего поколения. На данный момент секции по шахматам есть практически в каждой школе, но в связи с разнонаправленностью детей XXI века важно правильно мотивировать их к данной игре.

**Ключевые слова:** шахматы, инновационные технологии, структура занятия, мотивация к обучению.

## **INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNIQUES IN TEACHING ACTIVITIES AS A WAY TO MOTIVATE CHESS STUDENTS**

Shafigullina Z.R.

student 20281 gr.

Supervisor – acting head of the Department, Ph.D., Associate Professor

Zizikova S.I.

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

**Relevance.** The introduction of innovative techniques is one of the most important components of the progressive generation. At the moment, there are chess sections in almost every school, but due to the diversity of children of the 21st century, it is important to motivate them correctly to this game.

**Keywords:** chess, innovative technologies, occupation structure, motivation to learn.

**Цель исследования.** Изучение структуры занятий по шахматам и способы мотивации обучения.

Шахматный мир не стоит на месте и движется со временем в одном темпе. Если говорить о том, почему детям важно изучать шахматы в школе, то ответ кроется в самой структуре занятия шахматами. С их помощью можно выработать умение с помощью педагога и самостоятельно выделять, и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры.

Также овладевать возможностью выбора наиболее эффективного способа решения учебной задачи в зависимости от конкретных условий, а также поиском необходимой информации [2]. К тому же умение строить логические цепи рассуждений, анализ результата своих действий, предвидеть реакцию соперника, находить нестандартные решения ситуации – всё это является важнейшими компонентами для развития личностного роста школьника.

Существует проект «Шахматы в школе», который был разработан одноименным Фондом совместно с ФИДЕ для реализации на базе общеобразовательных школ с 1 по 4 классы. Его цель – содействовать формированию интеллектуально-нравственной культуры школьников посредством междисциплинарной интеграции систем общего школьного и дополнительного образования. Проект «Шахматы в школе» строится на трех составляющих: подготовка педагогов, внедрение программ шахматного образования в школах (по программе предполагается делать это в рамках уроков физкультуры) и предоставление школам необходимого инвентаря [4].

Рассмотрим саму структуру занятия шахматам в школе. Для того чтобы дети были заинтересованы в процессе обучения, необходимо использовать самые инновационные методики. Важными составляющими шахматного мастерства являются расчет вариантов и оценка позиции. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется развитию умения оценивать и анализировать проблемные теоретические позиции, партии ведущих гроссмейстеров и своих соперников. Для этого используется частично-поисковый метод [3]. Данная методика интересна тем, что ребенок вовлечен в процесс, пытается самостоятельно, а не только с помощью учителя искать варианты и делать выводы о позиции. Также существует технология критического мышления, где в рамках урока учащиеся путем решения нетиповых задач развивают комбинационное зрение и нестандартные идеи.



В задаче, изображенной на рис. 1, решение основывается только на знаниях шахматных правил и перемещения фигур. Но дети становятся сразу заинтересованными, поскольку задание включает в себя творческий подход и возможность вариации передвижений фигур.



Рассмотрим рис. 2. На нем изображены нетиповые диаграммы с различными заданиями, которые являются необычными из-за своих формулировок.

Для составления нетиповых задач нужно придерживаться следующим требованиям: задания должны быть трудными, но посильными учащимся; необходимо учитывать возрастные особенности и следовать программному материалу; каждое задание должно быть интересным, привлекательным, запоминающимся. Если ни один учащийся не смог решить вышеописанные задачи, то педагогу следует организовать поисковую деятельность и направить мысли учащихся в правильное русло.

Также важно не забывать про использование информационно-коммуникационных технологий. Существует множество шахматных программ, движков, ассистентов, платформ, где каждый учащийся сможет проверить свои силы и систематизировать свои знания. Примеры:

1. Платформа для разыгрывания партий в интернете – lichess;
2. Движок: Stockfish;
3. Шахматные программы: Chessbase, Chess Assistant.

Проведение шахматных турниров; сеансов одновременной игры с именитыми гроссмейстерами; выставки, посвященные старинной игре – всё это способствует повышению интереса у обучающихся к занятиям шахматами.

Подводя итог, хотелось бы сказать о том, что шахматы – это та игра, где можно развить интеллектуальные и креативные способности. Важно правильно распределять и систематизировать структуру урока, а также использовать различные методики, способствующие привлечь учащихся, чтобы они не просто наблюдали за уроком, а были действующими и заинтересованными лицами.

### **Список литературы:**

1. Нетиповые задачи [Электронный ресурс]. URL: <https://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-10563> (Дата обращения 25.11.2022)
2. Организация работы внеурочной деятельности «шахматы» [Электронный ресурс]. URL: <https://iro51.ru/images/upload/2019/Направления%20деятельности/Методические-материалы-по-обучению/2019-12-06-Сборник-ШАХМАТЫ.pdf> (дата обращения 28.11.2022)
3. Современные образовательные технологии в обучении школьников шахматам [Электронный ресурс]. URL: <https://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-10570> (дата обращения 26.11.2022)
4. Шахматы в школе [Электронный ресурс]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Шахматы\\_в\\_школе#Суть\\_проекта](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шахматы_в_школе#Суть_проекта) (дата обращения 20.11.2022)

УДК 378

## TEACHERS' ATTITUDE TO PROFESSIONAL DEVELOPMENT – A CASE STUDY AT UNIVERSITY OF SANYA, CHINA

**Jing Geng**

Ph.D, Professor at School  
of International Hospitality Management  
University of Sanya  
Sanya, China

**Abstract.** This study examined faculty attitudes to the necessity and importance of professional development at Sanya University in Sanya City, Hainan Province, China. On the basis of the questionnaire, teachers assessed the importance of various approaches and means when considering their professional growth. Assistance and assistance in their academic development was found to be more important than directly developing practical skills. External learning resources are more credible than internal university activities in this area.

**Keywords:** advanced training, university teachers, professional development, Sanya University.

## ОТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ САНЬЯ, КИТАЙ

Цзин Гэнг

Доктор философии, профессор Школы международного  
управления гостеприимством, Университет Санья,  
Санья, КНР

**Аннотация.** В этом исследовании изучалось отношение преподавателей к необходимости и важности профессионального роста в университете Санья в городе Санья, провинция Хайнань, Китай. В процессе ответов на вопросы анкеты преподаватели оценили важность различных подходов и средств, способствующих их профессиональному росту. Было установлено, что содействие и помощь в их академическом развитии имеют более важное значение, чем непосредственно развитие практических навыков. Внешние учебные ресурсы вызывают больше доверие, чем внутренние университетские мероприятия в этой области.

**Ключевые слова:** повышение квалификации, преподаватели университетов, профессиональное развитие, Университет Санья.

**Introduction.** On December 31, 2009, China's State Council announced its plans for Hainan Province-the only tropical island in China and the country's largest Special Economic Zone to elevate it into a world-class international tourism destination by 2025. This announcement contributed to a surge on Hainan's tourism development.

Universities and Colleges play an important role in training and providing qualified employees for tourism job market. University of Sanya was the first comprehensive undergraduate education organization in Sanya, which was founded in 2004. It has 16 schools, offering 68 undergraduate majors (including programs).

The speed and quality of tourism development are requiring university teachers to assimilate new knowledge and skills and restructure their curricula to creatively meet and serve industry demands. However, many teachers across China have not had exposure to real-world hospitality operations or opportunities to network with industry professionals and academic experts. The same phenomenon also exists in the University of Sanya.

Young teachers under 35 years old, in rank of lecturers or assistant lecturers accounted for the majority. Because of the multiple roles such as manager of instruction, caring person, expert learner and cultural and civic person that the university teachers should play [1], they need to constantly update knowledge (such as: the subject matter itself and knowledge about how to teach it, curricular knowledge, knowledge about the educational sciences, psychology, assessment etc.), learn craft skills (such as lesson planning, using technologies, managing students and groups etc.) and develop professional disposition (such as essential values and attitudes, beliefs and commitment [2]). The professional development which ultimately results in improvement in students' performance is thus an important aspect in the life of a teacher [3].

As a leader of China's private university, in order to help teachers develop their professional competences, the University of Sanya committed to innovation in education reform. A series of programs have been applied to promote teachers' professional development. For example, at the international hospitality management school, teachers have been encouraged to internship at hotels, which help to learn about hotel operations and network with hotel leaders. Moreover, the school organized the skill competitions and trainings to enhance practical abilities of faculty members. As academic requirements of teachers must be met, the university is now planning to launch a plan named 'one teacher with one research project'. This will help every academic faculty to have a funded research project. When many approaches of professional development have been provided to the teachers, we need to know their attitudes. Therefore, this study tries to explore hat approaches teachers found important when considering their own professional development. As a result, if the university and the tourism industry know the effective methods that faculty consider important for their professional development, they can provide and create more related opportunities or professional development of strategies to them, which enable teachers to better prepare students for rewarding hospitality and tourism careers.

***A Questionnaire Design.*** This study was mainly conducted by the way of questionnaire. A questionnaire included two parts: the first part mainly investigated demographic characteristics of teachers; the second part inspected importance of approaches to professional development viewed by faculty members.

Duță investigated the importance of 21 methods for professional development of the university teachers in Romania and Spain [4]. Yin conducted the questionnaire

survey on the professional development mode of university teachers in China [5]. Lin et al. investigated the study of professional development needs of hospitality teachers in Taiwan [6]. Richter et al. examined teachers' uptake of formal and informal learning opportunities across the career cycle.

Because of different subject and chances that the teachers owned, we chose several approaches mentioned by the over literatures. The questionnaire was constructed mainly based on the group discussions with teachers at the international hospitality management school. The basic normal used approaches to professional development were listed. The approaches include formal and informal, voluntary and compelled, individual and collaborative activities.

In the questionnaire, teachers were asked to rate each approach in response to the question 'How important is this approach to you in your professional development?' on a five-point response scale labeled 'very important', 'important', 'neutral', 'not very important' and 'not important at all'.

Section 1 of the survey was used to obtain demographic information about the respondents. More than 70% (70.7%) of the respondents were female. 90% of them are under the age of 40. Most of them began to work at the university when they achieved their master degree in their mid-20's. Nearly 30% of respondents have more than ten years of teaching experience. There are 44% respondents who have teaching experience less than five years. Only three teachers are at the rank of professor (including professor and associate professor). Others are at the rank of lecturer and assistant lecturer. Teachers will be at the assistant lecturer level initially and appointed at the lecturer after three or four years of teaching.

*As for Respondents' ratings of the importance of approaches to professional development, it was found that teachers rated 'working visits to universities in the country/abroad' as most important approach, followed by 'reading of professional literature and books' and 'writing academic papers or reports'. From the relative high rating scores, it can be seen that teachers pay more attention on academic development, and believe the approaches which can promote their academic development are much more important than those which can develop their practical skill development, although the importance of practice and application in tourism and hospitality education is strongly emphasized. Moreover, the high scores of approaches, viewed by faculty members can be done individually rather than collectively.*

The second obvious finding is that the supervising of students' dissertations and projects are considered the least important approaches to professional development. Through a deep discussion with some teachers, we found that working on supervising of students is teachers' necessary responsibility, but there are very limited promotion effects on professional development.

Another clear trend from the rating scores is that the internal activities for professional development received very low scores. Teachers considered that 'internal training' and 'internal skill competition' were not significant to them.

**Discussion and implications.** This study shows that the faculty members at the University of Sanya believes that approaches of promoting their academic development are much more important than those of practical skill development. The

reason is that the appraisal system in China for promotion of professional title is academic orientation and the performance appraisal of the university also demands teachers to meet academic research requirements. However, majority teachers lack academic innovation and research methods. Nowadays, academic innovation and publication of high quality research papers become main obstacles to teachers' development. As teachers care more about individual academic development, the interactions with students and supervising of them, the core responsibilities of teachers, are not valued. This is unfavorable for teaching of high quality students to the industry. Therefore, the university can set some practical skill indicators to the current appraisal system, which help teachers expand their professional development from narrow development to all-round development.

The university has provided many internal chances for teachers to improve their skills. And teachers were normally obliged to attend these trainings. So, they disapproved of them, and more trusted outside learning opportunities, such as working visits to other universities or internship at tourism enterprises. It might be helpful to give opportunities and reserved time for teachers to have a deep communicate and learn chances with academic experts and industry professionals. A collaborative strategy with outstanding external resources to promote teachers' professional development should be established.

### **References:**

1. Caena, F. (2011) Literature Review Teachers' Core Competences: Requirements and Development. Retrieved from European Commission, Directorate-General for Education and Culture. [http://ec.europa.eu/dgs/education\\_culture/repository/education/policy/strategic-framework/doc/teacher-competences\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/policy/strategic-framework/doc/teacher-competences_en.pdf).
2. Williamson McDiarmid, G., Clevenger-Bright M. (2008). 'Rethinking Teacher Capacity', in Cochran-Smith, M., Feiman-Nemser, S. & Mc Intyre, D. (Eds.): Handbook of Research on Teacher Education. Enduring questions in changing contexts. Routledge, Taylor & Francis Group and the Association of Teacher Educators.
3. Desimone, L. M. (2009). Improving Impact Studies of Teachers' Professional Development: Toward Better Conceptualizations and Measures. *Educational Researcher*, 38(3), 181-199.
4. Duță, N. V. (2012). Professional development of the university teacher – inventory of methods necessary for continuing training. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33:1003-1007.
5. Yin, J. (2013). Informal learning: Research on the development mode of university teacher[D]. Ningbo University, Ningbo, Zhejiang, P.R.China.
6. Lin S. H., Yang P. S., Ting W.C. (2016). The Study of Professional Development Needs of Hospitality Teachers in Taiwan. *International Journal of Research in Social Sciences*, 6:61-68.

# СОДЕРЖАНИЕ



|   |           |
|---|-----------|
| <b>ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ .....</b>  | <b>3</b>  |
| Гречанникова Н.В.<br>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ<br>ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....  | 4         |
| F. Zannoni.<br>HEROES, SPORTSMEN, EDUCATORS: COMPLEXITIES, AMBIGUITIES<br>AND RESPONSIBILITIES OF SOME PLANETARY «ICONS» .....  | 11        |
| Фукин А.И., Зайнутдинов И.И.<br>К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА<br>УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....  | 19        |
| <b>СЕКЦИОННЫЕ ДОКЛАДЫ .....</b>   | <b>23</b> |
| Александрова О.В.<br>МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.....  | 24        |
| Андреев В.В.<br>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КЛАССИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ<br>ЗАВЕДЕНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» .....   | 28        |
| Ахмедов А.Б., Иванова А.В.<br>МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ<br>У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ .....   | 34        |
| Ахметьянова Э.Р., Бычков Д.С., Менькина А.С., Зизикова С.И.<br>ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ КАК ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ТРЕНЕРА<br>И УСПЕХ СПОРТСМЕНА .....   | 39        |
| Ашанин Н.А., Джумаева Р.А.<br>АДАПТАЦИЯ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА НА СТАРТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....  | 44        |
| Берлин В.В., Трегубова Т.М.<br>ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ .....  | 49        |
| Богданов С.А., Джумаева Р.А.<br>ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К ДОСТИЖЕНИЮ<br>ПОБЕДЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ .....   | 52        |
| Бояринцева А.А., Мунавирова Л.Р.<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (на примере татарских народных игр).....  | 58        |
| Ванюшин Ю.С., Санникова О.В., Трегубова Т.М.<br>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ<br>И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-МАГИСТРАНТОВ ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ»<br>ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР 2021-2022 ГОДОВ..... | 63        |

|  |     |
|--|-----|
| Веселова Е.И., Мостяков Д.В., Садретдинов Д.Ф.<br>ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....   | 69  |
| Войтова М.В., Гребенникова И.Н.<br>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В<br>ГРУППЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ.....      | 73  |
| Габарак А.А., Трегубова Т.М.<br>ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГА<br>КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ.....                                    | 77  |
| Гаджиев М.А., Парфенова Л.А., Бурцева Е.В.<br>ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ<br>У КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОГО ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА ..... | 80  |
| Гайдамашко И.В., Бабичев И.В.<br>РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ<br>КАК ЗНАЧИМАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....                                     | 84  |
| Галимуллина Г.Р., Трегубова Т.М.<br>О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА<br>УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ .....                                    | 90  |
| Гараева А.Р., Т.М.Трегубова.<br>ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ СОСТАВЛЯЮЩИЙ КОМПОНЕНТ<br>ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.....  | 93  |
| Гирфанова А.И., Гут А.В.<br>РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....  | 96  |
| Голоха Л.И., Бычкова Д.Л., Жидовинова А.В.<br>ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....   | 99  |
| Давыдов В.Ж., Садретдинов Д.Ф., Веселова Е.И.<br>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ<br>В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ .....                                       | 104 |
| Данилевская Д.О., Данилевская Е.В.<br>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ .....   | 108 |
| Дарданова Н.А.<br>МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ.....  | 114 |
| Дарданова Н.А., Мартынова М.Н.<br>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ .....                              | 118 |
| Дворянинова Е.В., Филиппова А.В.<br>РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....  | 123 |
| Джумаева Р.А.<br>ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД.....   | 127 |

|   |      |
|---|------|
| Домнин К.А., Зизикова С.И.<br>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ .....  | 132  |
| Дробышева К.А.<br>ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА<br>СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....  | 135  |
| Дружко А.А., Кузнецова Ю.Н.<br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ<br>В ТРУДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ .....                               | 139  |
| Ермолаев А.А., Зизикова С.И.<br>СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ<br>ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СЕЛЬСКОЙ МАЛОЧИСЛЕННОЙ ШКОЛЫ .....           | 143  |
| Есина А.В.<br>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ<br>КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ .....   | 148  |
| Жмуров С.А.<br>РОЛЬ ТРЕНЕРА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....   | 155  |
| Журин В., Гут А.В.<br>РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....  | 160  |
| Заболотских В.В., Джумаева Р.А.<br>О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ<br>МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ .....                        | 165  |
| Загретдинов А.Л., Коваленко Н.Г., Парфенова Л.А.<br>ИНДИКАТОРЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ<br>С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ ..... | 170  |
| Залялов И.И., Лукянчук А.А., Мавлиханов Д.Ф., Зизикова С.И.<br>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ<br>И ДЕМОТИВАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 174  |
| Захарова И.В., Швец К.О., Куликова Я.В.<br>ПРОЯВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ<br>ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ..... | 179  |
| Земсков А.С.<br>ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ<br>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ .....  | 183  |
| Зырянова В.Н.<br>ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ<br>В СТУДИИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА «ФЛАМИНГО» .....  | 187  |
| Ильясов Р.Э., Муратшина Н.Ю., Фаттахова А.Р.<br>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ<br>СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И ПЛАВАНИЕМ .....               | 1900 |

|  |      |
|--|------|
| Интезарян А.А., Зизикова С.И.<br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ<br>СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ОТДЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ИНТЕЛЛЕКТА .....            | 198  |
| Исенова О.А., Байрамова Ч.Р., Оразова Ш.К., Сапаров Р.Н.<br>СПОРТИВНАЯ ЖУРНАЛИСТИКА – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИКАЦИИ<br>В НАШЕМ НАЦИОНАЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ ..... | 203  |
| Ислямов Д.Р., Соломахин О.Б.<br>ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ АРМРЕСТЛИНГА<br>В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....   | 208  |
| Кабирова А.А., Трегубова Т.М.<br>ПУТИ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ<br>НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....                                | 211  |
| Калюжин В.Г., Кедышко В.В.<br>ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....                        | 214  |
| Калюжин В.Г., Коновалова А.О.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ<br>СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ.....          | 218  |
| Касымова К.Р., Иванова А.В.<br>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ .....   | 223  |
| Кац А.С.<br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА<br>ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В СТРАНАХ АЗИИ И КАНАДЕ .....  | 2277 |
| Кедышко В.В.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....                                      | 231  |
| Комисарова А.В., Нигматуллина А.Р., Нурғалиева А.И., Трегубова Т.М.<br>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ<br>В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....             | 235  |
| Кондратьева К.Ю., Лопухова О.Г.<br>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ<br>В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЕДИНСТВА В КОМАНДЕ .....                                   | 239  |
| Кожаев Д.С., Иванова А.В.<br>ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА<br>В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ.....                               | 244  |
| Коновалова К.Д., Гут А.В.<br>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....  | 248  |

|  |     |
|--|-----|
| Корнилова О.А., Матасова И.Л., Шаталина М.А., Крылова Е.Л.<br>ЦЕННОСТНЫЕ СМЫСЛЫ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ<br>В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВОПРОСА.....  | 252 |
| Крыжинская Е.С., Зизикова С.И.<br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СИНХРОНИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ<br>СПОРТСМЕНОВ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....   | 258 |
| Кудинов С.И., Кудинов С.С.<br>ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ .....  | 263 |
| Кудрявцев Н.С.<br>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ<br>СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ ДЕТЬМИ .....  | 269 |
| Кузахмедова Р.И., Цветикова М.Б., Трегубова Т.М.<br>ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТАКТ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ.....  | 274 |
| Кузнецова Ю.Ф., Баталова М.И., Зверев А.А.<br>ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПАРАМЕТРОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ<br>С ПОМОЩЬЮ ПРОВЕДЕНИЯ ВИНГЕЙТ-ТЕСТА .....   | 278 |
| Лебедев Е.В., Парфенова Л.А.<br>ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ<br>ДЛЯ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ .....  | 282 |
| Локалов А.С., Кузнецова Ю.Н.<br>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ<br>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ.....   | 286 |
| Мантопкина А.С., Кузнецова Ю.Н.<br>ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ<br>ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....  | 293 |
| Матасова И.Л.<br>ДИНАМИКА ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ ЖЕНЩИНЫ: ОТ ЮНОШЕСТВА ДО ЗРЕЛОСТИ .....  | 296 |
| Махинова М.В., Прасолов В.Н., Махинова С.А., Честнова И.И., Харьковская Е.В.<br>МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЛИЧНОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА,<br>ЗАНИМАЮЩИХСЯ АВИАМОДЕЛЬНЫМ СПОРТОМ..... | 302 |
| Мешкова Е.В., Стульба С.Р.<br>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО<br>СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .....   | 305 |
| Мингазов Л.В., Садыков Н.Н.<br>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ<br>ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....  | 309 |

|  |      |
|--|------|
| Миронова А.Н.<br>ПРЕПОДАВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ<br>С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУБЪЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....                                       | 315  |
| Мокрушина А.Д., Зизикова С.И.<br>ЗНАЧИМОСТЬ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА «ПЕДАГОГ-ПЕДАГОГ»<br>В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ .....   | 319  |
| Морозова А.Д., Зизикова С.И.<br>ОЛИМПИАДНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ<br>КАК ФОРМА РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ .....  | 326  |
| Мулюков И.И., Джумаева Р.А..<br>ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ.....   | 336  |
| Мухамадуллина А.Ф., Зизикова С.И.<br>КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ .....   | 340  |
| Набиуллин Равиль Р., Набиуллин Ранис Р., Филиппов И.В.<br>ВНЕУЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ<br>В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ .....                                  | 3433 |
| Набоких А.А., Зизикова С.И.<br>ПЛЮСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА<br>В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА.....   | 346  |
| Наговицын Р.С.<br>ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ<br>УСПЕШНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ .....                                      | 351  |
| Невмержицкая Е.В., Мурзаков Р.Х., Акимов С.В.<br>МЕТОДИКА МОЗЖЕЧКОВОЙ СТИМУЛЯЦИИ В КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО<br>РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ..... | 356  |
| Нигматуллин К.Р., Пайгунова Ю.В.<br>ЭТНОРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....  | 361  |
| Никонова К.В., Кузнецова Ю.Н.<br>ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ<br>ОТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ<br>СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА.....                | 365  |
| Нурмухамбетова М.Б.<br>ОБУЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ<br>С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....                                      | 369  |
| Осипова Я., Гут А.В.<br>ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА<br>КАК ОСНОВА ЕГО УСПЕШНОСТИ.....  | 374  |

|   |     |
|---|-----|
| Парфенова Л.А., Фролова Е.В.<br>РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА<br>В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН .....  | 378 |
| Раманович Д.В., Калюжин В.Г.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ<br>У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ .....                                | 384 |
| Распопова А.С.<br>ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....   | 388 |
| Рыбакова П.В., Зизикова С.И.<br>ПРОЦЕСС НАСТАВНИЧЕСТВА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ<br>(НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА УНИВЕРСИТЕТА ТАЛАНТОВ) .....  | 393 |
| Садретдинов Д.Ф., Боровик С.Г., Веселова Е.И.<br>ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....   | 398 |
| Садыков Н.Н., Тухватулин А.Х.<br>АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ<br>ВОТБОРОЧНОМ ТУРНИРЕ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2022 ГОДА.....   | 403 |
| Садыкова А.К., Кузнецова Ю.Н.<br>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ<br>ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....                                    | 408 |
| Сахапов А.Х., Трегубова Т.М.<br>АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ<br>В СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....   | 411 |
| Сигачев М.Ю.<br>ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ<br>К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ЦИФРОВОЙ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....              | 414 |
| Синцова К.К., Усманова З.Т.<br>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕДАГОГОВ .....  | 419 |
| Синцова К.К., Шарипянова Я.М., Трегубова Т.М.<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ<br>С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....                           | 424 |
| Скрынник В.В., Трегубова Т.М.<br>НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТИВНОМ ВОЛОНТЕРСТВЕ<br>КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.....   | 427 |
| Смирнова Е.В.<br>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА<br>КАК НЕОБХОДИМЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ НАСТОЙЧИВОСТИ<br>И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА ..... | 431 |

|   |     |
|---|-----|
| Совмиз З.Р.<br>АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА<br>ПОДРОСТКОВ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ЗАНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТОМ .....                             | 435 |
| Стяжкина Е.С.<br>ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ.....                     | 439 |
| Султанов М.У., Садретдинов Д.Ф., Веселова Е.И.<br>ОСОБЕННОСТИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФУТБОЛУ<br>В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....                                       | 445 |
| Тарек Эль Гуль<br>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФКиС.....   | 449 |
| Терентьев А.С.<br>ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ ГРАМОТНОСТИ<br>И ЦИФРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФКиС .....   | 453 |
| Транькова А.А., Кузнецова Ю.Н.<br>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА<br>УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....                | 457 |
| Трегубов Ю.М.<br>РАЗВИТИЕ ПОЛИПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОЕКТНОЙ ПОДГОТОВКИ<br>КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ<br>В СФЕРЕ ФКИС В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ..... | 461 |
| Трегубова А.П.<br>ПРИОРИТЕТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА<br>ПЕДАГОГА ШКОЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ.....   | 465 |
| Устин П.Н., Попов Л.М., Вахитов Г.З.<br>ПРЕДИКТОРЫ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СУБЪЕКТОВ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.....                                  | 469 |
| Ферт М.С., Садретдинов Д.Ф., Веселова Е.И.<br>ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ<br>В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ .....  | 473 |
| Хабибуллин Б.Р.<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГОВ ФКиС<br>В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....   | 477 |
| Хазиахметова Э.Р., Мунавирова Л.Р.<br>ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ<br>ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....   | 481 |

|  |     |
|--|-----|
| Хазиахметова Э.Р., Мунавирова Л.Р.<br>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ<br>УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ .....   | 488 |
| Халфиева А.Р., Устин П.Н., Гафаров Ф.М.<br>ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19<br>НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ .....  | 492 |
| Хасанова С.М., Парфенова Л.А.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ<br>С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ .....   | 498 |
| Хуснутдинова С.Р., Гайнутдинова Р.И.<br>ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....  | 503 |
| Цухлов Н.А., Герасимов Е.А.<br>РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ<br>ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА.....  | 508 |
| Цыганов Д.А., Пайгунова Ю.В.<br>СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ<br>В ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ .....  | 512 |
| Чайникова Т.Н., Гут А.В.<br>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ<br>НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ.....  | 516 |
| Черенщиков А.Г., Глазкова Г.Б., Дубров А.А.<br>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА<br>В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....  | 520 |
| Черепенина Е.В., Шакирова А.Р., Мунавирова Л.Р.<br>ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ<br>НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ..... | 524 |
| Чибраков М.С., Гут А.В.<br>ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....   | 532 |
| Шаймиева А.Д., Парфенова Л.А., Галиахметова Г.Л.<br>ВЛИЯНИЕ ИНКЛЮЗИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВЗАИМОТНОШЕНИЯ<br>ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СО СВЕРСТНИКАМИ .....            | 537 |
| Шакирова А.Р., Черепенина Е.В., Мунавирова Л.Р.<br>РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ УЧИТЕЛЯ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ<br>УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....                                       | 541 |
| Шарманова С.Б.<br>ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ<br>В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» .....         | 545 |

Шафигуллина З.Р., Зизикова С.И.

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК В ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШАХМАТАМ..... 550

Jing Geng

TEACHERS' ATTITUDE TO PROFESSIONAL DEVELOPMENT –  
A CASE STUDY AT UNIVERSITY OF SANYA, CHINA ..... 554

**СОДЕРЖАНИЕ ..... 558**