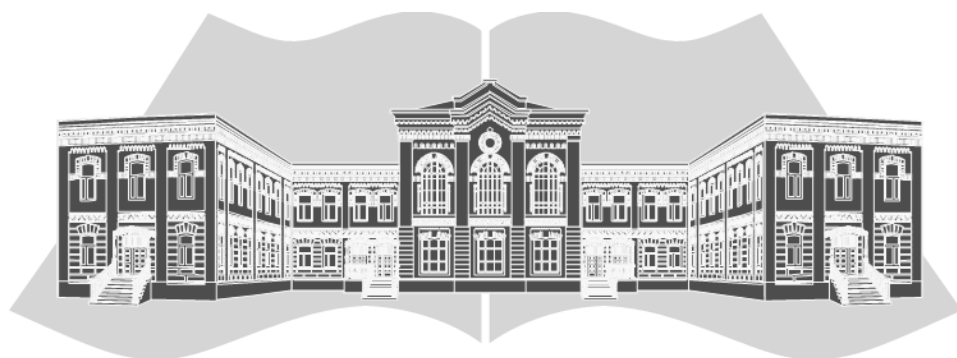


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ  
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

сборник статей  
Международной научно-практической конференции,  
21 декабря 2023 года

Орехово-Зуево

2024

УДК [37:796](063)  
ББК 75я431 74.5 88.6  
П86

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета  
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»*

**Рецензенты:**

*Горбунова Н.В.* – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогического мастерства института педагогики, психологии и инклюзивного образования Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им В.И. Вернадского»;

*Волкова Е.В.* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО Волгоградский государственный социально-педагогический университет;

*Серезникова Р.К.* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет».

**Редакторы:**

*Горшкова М.А.* – кандидат педагогических наук, доцент, декан исторического факультета ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»;

*Сафронов А.И.* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет».

П86 Педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования : сборник трудов Международной научно-практической конференции, 21 декабря 2023 года, г. Орехово-Зуево / М. А. Горшкова, А. И. Сафронов. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2024. – 446 с.  
ISBN 978-5-87471-519-9

В сборнике представлены материалы Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования», прошедшей 21 декабря 2023 года. В материалах конференции обобщен передовой педагогический опыт спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования.

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

Статьи публикуются в авторской редакции. Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений, представленных в материалах конференции, возлагается на авторов.

**УДК [37:796](063)  
ББК 75я431 74.5 88.6**

**ISBN 978-5-87471-519-9**

© Авторы статей, 2024  
© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2024  
© Оформление. РИО ГГТУ, 2024

## Содержание

<i>Адамян З.М.</i> Использование квест-технологий при проведении внеурочной деятельности по физической культуре на примере квеста по сериалу «Игра в кальмара» .....	7
<i>Аниськова О.Е., Банчевская А.А.</i> Инновационные подходы к организации адаптивной физической культуры в образовании детей с умеренной умственной отсталостью.....	12
<i>Баканов М.В.</i> Психологические воздействия на соревновательный процесс в подготовке конькобежцев.....	19
<i>Банчевская А.А., Калюжин В.Г.</i> Реабилитационные технологии в системе адаптивной физической культуры при организации воспитания детей с умеренной умственной отсталостью.....	25
<i>Богданова А.Х., Ермолаева Н.А., Хасанова С.М.</i> Состояние проблемы вовлеченности детей с ОВЗ и инвалидностью в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в республике Татарстан.....	32
<i>Варфоломеева Л.Е.</i> Обзор нормативно-правового обеспечения организации и проведения занятий по физической культуре в вузе.....	39
<i>Волков В.Г., Абдуллин М.Р.</i> Соревновательный метод как средство мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.....	50
<i>Гадалов А.В., Анисимов А.В.</i> Организация учебной деятельности по физическому воспитанию в классическом вузе .....	60
<i>Гаджиев М.А., Цухлов Н.А., Парфенова Л.А.</i> Формирование гражданско-профессиональной идентичности у курсантов юридических вузов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.....	66
<i>Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е., Даутов А.И., Горбунова Т.А.</i> Поиск эффективных средств развития прыгучести у баскетболистов 14–15 лет .....	72
<i>Головина А.С.</i> Результаты развития скоростных и скоростно-силовых навыков у старших школьников силовых и ударных тренировок.....	80
<i>Гончарова Е.В., Голиков А.А.</i> Использование упражнений с собственным весом для повышения силовых способностей старшеклассников.....	89
<i>Горбунова Н.В., Горшкова М.А. Малахова С.В.</i> Динамическая пауза, как средство физического оздоровления и развития ребенка дошкольного возраста.....	99
<i>Дворянинова Е.В., Кедышко В.В.</i> Психолого-педагогические технологии в системе физической культуры при развитии координационных способностей у студентов специального учебного отделения нефизкультурных вузов .....	105

<i>Демина У.В.</i> Физическая подготовка школьников в возрасте 16–17 лет во внеурочной деятельности на занятиях вольной борьбой .....	111
<i>Зуев В.В.</i> Воспитание силовых способностей у детей старшего школьного возраста во внеурочной деятельности .....	117
<i>Игтисамова А.М.</i> Методика механотерапии для коррекции двигательных нарушений детей с детским церебральным параличом.....	126
<i>Калюжин В.Г., Коновалова А.О.</i> Инновационные подходы коррекции и развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью на занятиях по адаптивной физической культуре .....	131
<i>Кедышко В.В., Дворянинова Е.В.</i> Инновационные подходы к организации физического воспитания для развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения нефизкультурных вузов.....	138
<i>Киреев Е.А., Коновалов И.Е., Шаган В.П.</i> Перспективы и необходимость развития быстроты реакции баскетболистов 11–12 лет.....	144
<i>Кириллова А.В.</i> Физическая культура и ее воздействие на здоровье и самочувствие детей школьного возраста .....	152
<i>Коваленко Н.Г., Парфенова Л.А., Цухлов Н.А.</i> Методика психофизической реабилитации детей с синдромом Дауна на основе интегративного использования программы «молодые атлеты» и сенсорно-динамического комплекса «Дом Совы».....	160
<i>Коваль А.А.</i> К вопросу о влиянии идеомоторной тренировки на соревновательный результат тяжелоатлетов.....	167
<i>Ковригин В.Е.</i> Стратегия развития любительской баскетбольной лиги.....	172
<i>Коновалова А.О., Калюжин В.Г.</i> Инновационная программа развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у дошкольников с нарушением слуха .....	179
<i>Коровина Д.К., Мавлиев Ф.А.</i> Динамика компонентного состава тела у тхэквондисток в день взвешивания и в день поединков.....	189
<i>Коротков А.В.</i> Влияние занятий флорболом на показатели физического развития учеников 10 класса.....	195
<i>Кузьмичева Н.А., Малах О.Н.</i> Инновационные спортивные площадки как фактор привлечения населения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.....	204
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> Физическая культура и спорт в динамике общественного мнения учащихся общеобразовательных школ и студенческой молодежи.....	209
<i>Малахов В.В.</i> Повышения уровня скоростных и скоростно-силовых качеств школьников в возрасте 12–13 лет на примере секции футбол.....	217

<i>Мамиров А.Х.</i> Формирование профессиональных качеств при подготовке будущих учителей физического воспитания к профессионально-педагогической деятельности .....	228
<i>Мугаллимова Н.Н., Мартюшева М.А.</i> Исследование спортивной мотивации у пловцов высокой квалификации .....	236
<i>Насырова Л.Р.</i> Приемы саморегуляция психических состояний студентов спортивного вуза.....	241
<i>Полукарова Т.Е.</i> Социализация детей с ОВЗ 10–11 лет на основе применения адаптивного плавания во внеурочной деятельности .....	246
<i>Привезенцева Н.В., Виноградова Е.Б., Марченко М.Н., Тарасова Е.Ю.</i> Бодрость и релакс: как физическая активность справляется со стрессом .....	255
<i>Проломова М.В., Тренина Е.В.</i> Совершенствования точности броска одной рукой от плеча у юных баскетболисток на этапе начальной подготовки.....	260
<i>А.А. Русина, Воителев Д.А., Лузгина П.П., Попова Я.А.</i> Сравнительный анализ применения цифровых технологий в сфере физического воспитания в России и за рубежом (Англия, Франция).....	274
<i>Русина А.А., Сафронов А.И., Глаголев Д.Д.</i> Применение здоровьесберегающих технологии в контексте цифровизации образования.....	283
<i>Русина А.А., Сафронов А.И., Ануфриева М.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве .....	290
<i>Рыжов Д.М.</i> Развитие выносливости обучающихся 16–17 лет во внеурочной деятельности на занятиях фитнесом.....	298
<i>Саидов А.И., Авулхаиров Ф.У. угли.</i> Семейная среда-подготовка молодежи к здоровому образу жизни как приоритетная задача .....	306
<i>Саморукова М.А., Сергеева М.В.</i> Измерение температуры в спортивном коллективе средствами арт-терапии .....	311
<i>Симанова К.К., Ерохова Н.В., Шемереко А.С.</i> Развитие быстроты в плавании вольным стилем у пловцов 15–16 лет .....	321
<i>Смирнов А.И.</i> Внеурочные занятия фитнесом как средство повышения уровня физической подготовленности школьников в возрасте 14–15 лет.....	331
<i>Смирнов Ю.В.</i> Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста на внеурочных занятиях боксом.....	337
<i>Степкина С.С., Основина Л.В., Сергеева М.В.</i> Организация детского отдыха как инструмент пропаганды и развития физической культуры и массового спорта.....	344

<i>Тарасов В.С., Гончарова Е.В.</i> Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры .....	352
<i>Тилавов Ш.С.</i> Развитие скоростно-силовых способностей в условиях курорта у девочек 11–12 лет, занимающихся легкой атлетикой.....	360
<i>Тилавов Ш.С., Тухфатуллина И.Н.</i> Построение тренировочных и соревновательных нагрузок в развитии специфической выносливости во время велосипедного этапа триатлона .....	368
<i>Тырлова В.А., Торба Т.Ф., Грицев Д.Л.</i> Гиподинамия – это основная проблема современных студентов в вузе.....	376
<i>Усманова Е.Н., Ахметова А.А.</i> Опыт применения комплекса упражнений для повышения уровня общей выносливости и академической успеваемости среди обучающихся 5-х классов.....	384
<i>Усов А.А.</i> Развитие общей выносливости детей 14–15 лет на уроках физической культуры.....	392
<i>Фоменко С.А.</i> История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне».....	400
<i>Фонарев Д.В., Рахимзянова М.И.</i> Программа производственной гимнастики для женщин 30–40 лет, преподавателей физкультурного вуза.....	405
<i>Царёв И.Н.</i> Развитие силовых способностей школьников в возрасте 15-17 лет во внеурочной деятельности .....	414
<i>Цухлов Н.А., Вершинина А.Р.</i> Эффективность методики коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста с особенностями ментального развития с применением средств плавания .....	425
<i>Частоедова А.Ю.</i> Анализ интегральной подготовленности юных гимнастов.....	432
<i>Zhao Xiaodjing.</i> Integration of chinese culture into the educational space of the university .....	439

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА ПРИМЕРЕ КВЕСТА ПО СЕРИАЛУ «ИГРА В КАЛЬМАРА»**

**З.М. Адамян**

*ГОУВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г.Орехово-Зуево  
E-mail: nina2205811@mail.ru*

**THE USE OF QUEST TECHNOLOGIES IN CONDUCTING  
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION  
ON THE EXAMPLE OF THE QUEST FOR THE TV SERIES  
"THE GAME OF SQUID"**

**Z.M. Adamyan**

*GOU we have a "Sovereign Humanitarian and  
Technological University"  
Russia, Orekhovo-Zuyevo  
E-mail: nina2205811@mail.ru*

**Аннотация.** Физическое воспитание и спорт оказывают положительное воздействие на организм и здоровье, включая укрепление мышц и костей, повышение выносливости, профилактику заболеваний, поддержание здорового веса, повышение эмоционального благополучия, улучшение концентрации внимания и когнитивных функций, а также развитие социальных навыков. Технология квестов может быть включена во внеклассные мероприятия для повышения интереса к физическому воспитанию.

**Abstract.** Physical education and sports have positive effects on the body and health, including strengthening muscles and bones, improving endurance, preventing diseases, maintaining a healthy weight, enhancing emotional well-being, improving concentration and cognitive functions, and developing social skills. Quest technology can be incorporated into extracurricular activities to enhance interest in physical education.

**Ключевые слова:** квест-технология, внеурочная деятельность, физическое воспитание, команда, игра, основная школа

**Keywords:** quest technology, extracurricular activities, physical education, team, game, primary school

Квест-технологии являются одной из разновидностей игровых методов. Известно, что игра позволяет человеку запомнить до 90% информации, что делает игры эффективным инструментом для повышения интереса к внеурочной деятельности. Слово "квест" происходит от английского "quest", что означает целенаправленный поиск или поиск приключений [1]. Целью данной работы является составление квеста для внеурочной деятельности, для повышения интереса к физической культуре. Для достижения цели были использованы такие методы, как наблюдение и опрос. Квест-технологии в образовательном процессе предлагают образовательные задачи, обогащенные элементами сюжета, ролевой игры, заданиями, связанными с поиском мест, объектов, людей, информации [2].

Квест-технологии заинтересовывают детей на длительное время и лучше всего используются во внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность предоставляет оптимальные условия для развития и отдыха детей, где они могут проявить творческие способности и формировать навыки совместной игровой деятельности. Квесты идеально подходят для этой цели. Внеурочная деятельность отличается от урочной тем, что она ориентирована на интересы, мотивы, способности и потребности учащихся. Она проводится в нестандартной форме, что значительно повышает мотивацию и позволяет эффективнее усваивать учебный материал, особенно через игру. Внеурочная деятельность предполагает активное участие учащихся в играх, в том числе в квестах, которые являются доступными и универсальными.

С помощью опроса обучающихся 7-9 классов выяснилось следующее: свободное от школы время школьники большую часть своего времени проводят



в социальных сетях, слушают музыку и смотрят сериалы. Одним из таких популярных сериалов является «Игра в кальмара» — на шумевший южнокорейский веб-сериал в жанре выживания, приключенческого боевика, триллера и драмы. На основании сюжета сериала был разработан квест для внеурочной деятельности. Рассмотрим подробнее правила игры на каждой из станций.

1. Красный свет – зеленый свет. Площадка, ограничивают с двух сторон линиями. Учитель встает за одной из линий и поворачивается спиной, все остальные игроки занимают место за другой. "Светофор" начинает говорить : «зеленый свет», держа зеленый флаг, а игроки бегут в его сторону, стараясь как можно быстрее достичь полосы, за которой он стоит. Внезапно "светофор" поворачивается к игрокам, поднимает красный флажок и говорит: "Красный свет", а игроки должны замереть в текущей позиции. Если "светофор" замечает, что кто-то все еще движется, этот игрок выбывает из игры (либо в другом варианте игры — отправляется обратно на старт). Игра длится 5 минут, те кто не успел дойти до финиша за это время, считается проигравшим. Побеждает в игре тот, кто сможет пересечь линию, за которой стоит водящий. Проигравшие помогают с организацией следующих уровней.

2. Перетягивание каната. Канат размещается по середине между двумя командами, которые стремятся перетащить канат на свою сторону. Игрокам разрешено двигаться только ногами, стоя на месте. Запрещено использовать руки и другие части тела для толчков и выталкивания соперников. Игра продолжается до тех пор, пока канат полностью не будет перетянут на одну из сторон. Для усложнения задания можно вовлечь выбывших игроков в игру "вышибалы". Они формируют пары и используют мяч для бросков в одну из команд, участвующих в игре перетягивание каната.

3. Спасительный мост. Все игроки разделяются на две команды. Каждая команда получает по две "кочки". Задание такое: перед вами болото, которое необходимо пересечь. Но пройти по болоту напрямую нельзя, так как можно уто-

нуть. Вместо этого, у вас есть волшебные кочки, которые помогут вам перебраться на противоположный берег. Правила игры таковы: игрок кладет одну кочку перед собой, становится на неё, затем кладет рядом вторую кочку и перепрыгивает на неё, проходя круг и передавая кочки следующему игроку. Побеждает команда, в которой все игроки успешно пройдут дистанцию.

4. Марблс. Участники должны разделиться на пары. Каждая пара становится за стартовой линией, на которой находится набивной мяч. Задача игроков состоит в том, чтобы прокатить мяч как можно дальше, проигравший выбывает из игры.

5. Игра в кальмара. Участники игры разделяются на две команды: нападение и защита. Во время игры защитники имеют право использовать обе ноги для передвижения на поле, а нападающие могут прыгать только на одной ноге за пределами линии. Если нападающий успешно проникает через линию защиты, ему разрешается играть на двух ногах. В заключительном этапе игры, нападающие собираются у "головы кальмара". Чтобы одержать победу, один из нападающих должен одной ногой попасть в небольшое закрытое пространство на голове кальмара. Защитники могут победить, если смогут вытеснить нападающих с линии Кальмара.

Апробация квеста проводилась в 7 и 8 классах на базе МОУ СОШ2 города Лыткарино. После завершения игры был проведен опрос, в котором учащиеся оценили квест и оставили только положительные отзывы. В комментариях ученики также выразили желание повторить подобное мероприятие и предложили организовать квест, основанный на мультфильмах. Для поощрения победителей квеста можно предложить маленькие призы, бумажные медали или создать доску почета.

Организация квест-технологий во внеурочной деятельности по физической культуре может быть основана на определенных принципах: Вот некоторые принципы, которые можно применять при организации квеста по физической культуре:

1. Интеграция: Включение элементов физической активности, тренировок или упражнений в квест, чтобы пробудить интерес и активизировать участников.

2. Сюжетность: Создание интересного сюжета, который будет связывать различные задания и вопросы, подстегивая участников к дальнейшим действиям.

3. Коллективная работа: Подготовка заданий и задач, которые требуют сотрудничества и взаимодействия участников в команде, чтобы развивать лидерские навыки и способность работать в группе.

4. Адаптация к уровню подготовки: Учет возможностей и уровня физической подготовки участников, предоставляя задания, соответствующие их возрасту и способностям. Благодаря наличию нескольких станций в квесте, возможно гибко изменять сложность заданий, учитывая физические возможности школьников любого возраста.

Применение этих принципов поможет создать интересный и эффективный квест по физической культуре, который стимулирует активность, развивает навыки и способствует вовлечению участников. Соблюдение этих принципов поможет повысить мотивацию для занятий физической культурой. Такая форма занятий явно способствует развитию интереса к физической активности во внеурочное время, а также помогает в формировании индивидуальной образовательной траектории учащихся. Выявлено, что применение квест-технологий способствует умственному, эмоциональному, нравственному развитию обучающихся в рамках образовательного процесса, а также значительно повышает мотивацию заниматься физической культурой.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Игумнова Е.А., Радецкая И.В. Квест-технология в контексте требований ФГОС общего образования // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 6. С. 313.

2. Сафронов В.В. Квест-игра "мы выбираем ЗОЖ" интегрированное внеклассное занятие по обж и физической культуре // Основы безопасности жизнедеятельности. 2019. № 1(229). С. 30-32.

УДК 376.016:796-053.5+616.89

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ  
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**О.Е. Аниськова**

**А.А. Банчевская**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Республика Беларусь, г. Минск*

*E-mail: kvg-med@tut.by*

**INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION  
OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE  
IN THE EDUCATION OF CHILDREN WITH MODERATE  
MENTAL RETARDATION**

**O.E. Aniskova**

**A.A. Banchevskaya**

*EI «Belarusian State University of Physical Culture»*

*Republic of Belarus, Minsk*

*Email: kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** Исследование направлено на выявление средств, форм и методов коррекции образования координационных навыков у детей с умеренной умственной отсталостью. В нем описывается программа коррекции и развития, предназначенная для воспитания координационных навыков: статического и динамического равновесия, ловкости рук, четкой дифференцировки движений пальцев.

**Abstract.** The study is aimed at identifying the means, forms and methods of correcting the formation of coordination skills in children with moderate mental retardation. It describes a correction and development program designed to foster coordination skills: static and dynamic balance, hand dexterity, and clear differentiation of finger movements.

**Ключевые слова:** умеренная умственная отсталость; статическое и динамическое равновесие; мелкая моторика рук

**Keywords:** moderate mental retardation; static and dynamic balance; fine motor skills of the hands

Умственная отсталость - это нарушение когнитивных функций, возникающее в результате органического повреждения головного мозга. Среди детей с нарушениями развития 60% составляют дети с умственной отсталостью [1].

Основным расстройством у детей с задержкой психического развития является нарушение координации движений. Это связано с выраженностью умственной отсталости, сопутствующими заболеваниями, вторичными расстройствами и особенностями психической и эмоционально-волевой сфер детей. Известно, что программа физического воспитания здоровых детей не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных навыков у сверстников с умеренной умственной отсталостью. Развивающийся молодой организм более чувствителен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных движений [3].

Под навыками координации понимается способность точно, тщательно, ритмично, экономично и наиболее целесообразно решать двигательные задачи. Правильно подобранные упражнения зависят от воспитания статического и динамического равновесия, а также ловкости рук и четкого разграничения движений пальцев. Упражнения должны последовательно переходить от простых к сложным, от сложных к более сложным, затем к дифференцированным [2].

**Цель и задачи.** Разработать программу коррекции и развития координационных навыков у детей с умеренной умственной отсталостью.

**Методы и организация исследований.** Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов воспитания координационных способностей. Каждый этап в течение 1 месяца с разным уровнем тренировок, а также с играми на свежем воздухе. Продолжительность одного сеанса-20 минут.

На каждом этапе предусмотрено 4 вида упражнений: Упражнения для развития статического и динамического равновесия, упражнения для развития мелкой моторики рук, подвижные игры (каждую неделю выбирается игра), упражнения для выполнения домашних заданий.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития статико-динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо.

Повторить 2 раза.

2. И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.

3. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны. Выполнять 20 сек.

4. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

• «*Что внутри*». Материал: листы бумаги А4, гайки М12 Ø 12 мм. Ход выполнения: дети разворачивают двумя руками бумагу с гайкой внутри, после чего заворачивают её обратно. Продолжительность упражнения 3 минуты.

• «*Закрути-открути*». Материал: пустые бутылки 0,5 л, крышки Ø 23 мм. Ход выполнения: дети откручивают и затем закручивают ведущей рукой пробку на бутылке. Продолжительность упражнения 4 минуты.

### 3. Подвижные игры (5 мин.):

- «*По тропинке*». Инвентарь: скакалки 2,5 м. Ход выполнения: на полу на расстоянии 30 см друг от друга извилистыми линиями лежат 8 скакалок. Дети медленно друг за другом идут 5 м по тропинке туда и обратно.

- «*Морская фигура*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети разбегаются в пределах спортивного зала. По сигналу свистка останавливаются и не двигаются. В это время инструктор уводит на скамейку тех детей, кто шевелится.

### 4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на двух ногах, глаза закрыты, руки перед собой. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

#### 1. Упражнения для развития статико-динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на правой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой левой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

2. И.п. – стойка на левой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой правой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, работать по 15 секунд в каждом направлении.

4. Ходьба по периметру зала (10×7 м), руки в стороны. Пройти 2 круга.

#### 2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «*Покатай*». Материал: простые карандаши НВ. Ход выполнения: дети катают карандаш по столу поочередно левой и правой рукой. Затем катают карандаш между выпрямленными ладонями. Продолжительность 4 минуты.

- «*Конструктор*». Материал: кубики конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Ход выполнения: дети складывают по одному кубику конструктора «Lego®» вертикально, затем разбирают их обратно. Упражнение

выполняется ведущей рукой, при разборке можно помогать второй рукой. Продолжительность упражнения 4 минуты.

- «*Перелистни*». Материал: детские книги энциклопедического формата 205×260 мм. Ход выполнения: дети перелистывают по одной странице книги ведущей рукой. Продолжительность упражнения 2 минуты.

### 3. Подвижные игры (5 мин.):

- «*Вперед – назад*». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети бегут в колонне друг за другом по периметру зала (10×7 м). По сигналу свистка быстро разворачиваются и бегут в противоположную сторону.

- «*Не наступи*». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м переступая «пеньки», расстояние между «пеньками» 20 см.

### 4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на опорной ноге. Круговые вращения рук вперед и назад. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

#### 1. Упражнения для развития статико-динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы влево и вправо. Повторить 3 раза.

2. И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – подняться на носке левой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

4. Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперед руках. Повторить 2 раза.

#### 2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

- «*Разомни*». Материал: детский пластилин 7×1×1,5 см. Ход выполнения:



дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках. Продолжительность упражнения 2 минуты.

- *«Сортировка»*. Материал: 2 пластиковых контейнера объемом 0,6 л размером 160×120×60 мм, 8 пластиковых стаканчиков объемом 200 мл, высотой 90 мм, с верхним Ø 70 мм, с нижним Ø 42 мм, сухой горох 200 г, белая фасоль 200 г. Ход выполнения: дети работают попарно. Перед ними в контейнерах попеременно насыпан горох и фасоль. Они сортируют их по двум стаканчикам. Продолжительность упражнения 2 минуты.

### 3. Подвижные игры (5 мин.):

- *«Пары»*. Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети становятся в пары и берутся за руки. По первому сигналу свистка кружатся в одну сторону. По второму сигналу свистка начинают кружиться в обратную сторону;

- *«Болото»*. Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м друг за другом по «кочкам», расстояние между «кочками» 20 см.

### 4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы вперед-назад, глаза закрыты. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

**Результаты и их обсуждение.** В течение 3 месяцев два раза в неделю проводились 20-минутные занятия в дополнение к специальной образовательной программе в области образования "Адаптивная физическая культура", программа коррекционного развития, которую мы разработали для обучения координационным способностям у детей с УО-П.

**Заключение.** Дети с умственной отсталостью II степени отличаются по уровню воспитания координационных способностей от своих здоровых сверстников и нуждаются в дополнительном занятии по адаптивной физической культуре с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы. Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных

способностей способствует формированию и повышению качества жизни детей с интеллектуальной недостаточностью.

Дети с умеренной умственной отсталостью отличаются от здоровых сверстников с точки зрения развития координационных способностей и нуждаются в дополнительном обучении адаптивной физической культуре в рамках разработанной нами программы коррекции и развития. Программа коррекции и развития координационных способностей способствует формированию и улучшению качества жизни детей с умственными недостатками.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2014. 209 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. 240 с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ  
НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС  
В ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

**М.В. Баканов** (к.п.н, доцент)

Начальник отдела государственного регулирования  
деятельности спортивных федераций Департамента государственного  
регулирования в сфере спорта Министерства спорта  
Российской Федерации, г. Москва  
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна

**PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON THE COMPETITIVE  
PROCESS IN THE TRAINING OF SKATERS**

**M.V. Bakanov**

Head of the Department of State Regulation  
Of Sports Federations of the Department of State Regulation  
in the field of Sports of the Ministry of Sports of the Russian Federation, Moscow  
State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna

*Аннотация.* На современном этапе проблема психологического воздействия в системе спортивной подготовки спортсменов занимает одно из важных мест, так как именно психологическое воздействие играют огромную роль в показании результате на многолетнем этапе спортивной подготовки. При регулярном тренировочном процессе и психологическом воздействии происходят закономерные изменения показателей специфической работы конькобежца, что соответствует адаптационным возможностям организма спортсмена.

*Abstract.* At the present stage, the problem of psychological impact in the system of sports training of athletes occupies one of the important places, since named psychological effects play a huge role in showing the result at the early stage of sports training. With regular training and psychological impact, there are regular changes in the indicators of the specific work of the skater, which corresponds to the adaptive capabilities of the athlete's body.

*Ключевые слова:* адаптация, нагрузка, конькобежный спорт, спортсмен

**Keywords:** adaptation, load, speed skating, athlete

В наше время в спорте все острее стоит проблема психологической подготовки спортсменов, выступающих на соревнованиях различного ранга, защищая спортивную честь своего региона и страны на международной арене. А общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование оптимального предсоревновательного и соревновательного психического состояния. В настоящее время предсоревновательной подготовке спортсмена придается большое значение, так как ни у кого не возникает сомнения в том, что психическое состояние является фактором, оказывающим значительное влияние на результативность и надежность выступления в соревнованиях в общем и в частности в конькобежном спорте.

В условиях соревновательной деятельности в конькобежном спорте, когда соперники имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, а первые десять результатов укладываются в 30 - 50 сотых секунды, возрастает огромная значимость психической готовности спортсмена к соревнованию и особенно к предстартовому и стартовому состоянию. А эффективность психолого-педагогических воздействий на готовящихся к старту конькобежцев была не столь высока из-за того, что эти воздействия применялись одинаково для всех спортсменов, без объективной оценки их особенностей и состояния. Меньше всего проблем при психологической подготовке к соревнованиям возникает в случаях работы с конькобежцами, отличающимися сильной нервной системой и низким нейротизмом. Основной задачей является убедить их в важности достижения личного высокого спортивного результата в личном зачете и в интересах своей команды. Это послужило основой для разработки проекта программы психолого-педагогической подготовки конькобежцев, результатом которой будет формирование знаний и умений в области психологии спорта, которые спортсмен должен обязательно самостоятельно использовать в соревновательной деятельности.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать содержание проекта программы по формированию и использованию психолого-педагогических знаний и умений конькобежцами при подготовке к выступлению в соревнованиях.

**Гипотеза исследования:** правильное формирование психолого-педагогических знаний и умений в тренировочном процессе конькобежцев, позволит спортсменам подбирать адекватные средства и методы оптимизации своего предстартового состояния, более точно оценивать свое психическое состояние перед стартом и более эффективно бороться с негативными явлениями, возникающими перед соревнованиями, что должно привести к быстрым секундам на соревнованиях любого ранга.

Нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и архивных материалов.
2. Метод опроса (анкетирование)
3. Педагогическое наблюдение.
4. Метод математической статистики.

**Организация исследования:** Исследования проводились на базе конькобежного центра «Коломна» в СДЮСШОР «Комета» по конькобежному спорту в городе Коломна, Московской области. Группа исследуемых спортсменов состояла из конькобежцев – спортсменов в возрасте 14-15 лет, имеющих спортивную квалификацию 1 взрослый разряд -12 спортсменов и КМС – 6 спортсменов. Мы поделили спортсменов поровну: в контрольную группу вошли шесть перворазрядников и три КМС и в экспериментальную столько же. Исследования проводились на протяжении всего сезона 2020 – 2021 года. Так как каждый спортсмен подходит к старту в разных психических состояниях, нами были изучены предстартовые состояния каждого конькобежца и его влияние на конечный результат пробегаемой дистанции.

Проект разработанной программы охватил процесс тренировки конькобежцев сезона 2020–21 года и включает в себя по четыре этапа реализующихся

в год подготовки и согласуя с этапами подготовки спортсменов в конькобежном спорте. Они включают в себя переходный период, подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный), предсоревновательный, и соревновательный период. В проект программы входил теоретический материал, который спортсмены осваивают в начале тренировочного занятия и практические задания в основной части тренировочного занятия.

На первом и втором этапах спортсмены получали психолого–педагогические знания о средствах, методах, знания о психологических, физиологических и методических аспектах спортивной деятельности и приемах саморегуляции состояния организма, а также усваивали этот материал во время выполнения практических заданий. Далее спортсмены составляют модель своего соревновательного поведения, начиная с разминки и заканчивая выходом на старт. Тренер в это время выступал в роли координатора - руководителя действий спортсмена, так как в силу особенностей конькобежного спорта, спортсмен самостоятельно и морально и психологически готовится к старту на любую дистанцию. Каждый спортсмен самостоятельно подбирает себе соответствующие упражнения из наиболее приемлемых средств и методов саморегуляции, что входит в индивидуальную модель их собственного психологического поведения в соревновательном этапе и применяет ее на практике непосредственно перед соревнованиями.

На протяжении эксперимента, реализация проекта программы внедрялась и соответственно корректировалась на примере начальной сформированной модели поведения спортсменов непосредственно перед стартом.

Сначала мы вместе со спортсменами экспериментировали и подбирали модель, в зависимости от индивидуальных способностей спортсмена. В модель соревновательного поведения и соревновательных действий входили следующие действия: 1. разминка перед стартом (сухая и на льду), 2. морально-волевая подготовка во время подготовки льда (в раздевалке), 3. выход непосредственно на старт и сам старт (психологическая настройка, чтобы не сделать фальстарт или

не «уснуть» на старте), 4. тактика прохождения дистанции и соперничество на дистанции (работа на максимуме на протяжении всей дистанции). Далее, со спортсменами проводились теоретические занятия на основе индивидуально разработанной программы подготовки, и разбиралась модель предстартовой настройки и прохождения дистанции, а также вносились коррективы, если что-то пошло не так. Затем с учетом выявленных недостатков осуществлялось совершенствование модели соревновательного поведения конькобежцев. И все это применялось на практике сложившейся модели поведения спортсмена перед стартом и на дистанции. Тренер всегда выступал в роли положительного координатора действий спортсмена, но основная подготовка к старту и прохождению дистанции осуществлялась самостоятельно самим спортсменом.

В ходе проведения эксперимента фиксировалось предстартовое состояние всех спортсменов, оценивалось качество (количество ошибок, начиная со старта, на протяжении всей дистанции и проведение финишного спурта) решения конькобежцами соревновательных задач. Полученные данные говорят о следующем, что конькобежцы экспериментальной группы выступали в соревнованиях в более подготовленном предстартовом состоянии, чем спортсмены контрольной группы. В ходе эксперимента изменилось количество спортсменов в группах, причем в экспериментальной сохранность контингента значительно выше (сохранилось 8 человек) в силу более высокой мотивации к занятиям спортом. В контрольной же группе в конце 2021 года осталось только шесть спортсменов.

Каждый результат на любой дистанции обязательно планировался и перед спортсменами ставились следующие задачи: оптимальная разминка, рациональный старт, выполнение графика бега на дистанции, соперничество со спортсменом в паре, полное выкладывание на финише. Все действия спортсменов, начиная с разминки и заканчивая финишем, при решении ими соревновательных задач оценивалось в процентах выполненных условий запланированных задач на соревнованиях в течение всего сезона. Опираясь полученными данными, можно смело утверждать, что спортсмены экспериментальной группы от старта к старту

справлялись с задачами значительно успешнее, чем спортсмены контрольной группы, и значительно чаще побеждали в забегах своих соперников.

### **Выводы:**

Нами анализировались качество решения спортсменами соревновательных задач, и мы получили достоверные различия по их решению между конькобежцами экспериментальной и контрольной групп. Качество решения соревновательных задач в экспериментальной группе повысилось на 38%, а спортсменами контрольной группы только на 20 %.

В детальном же изучении качества решения планируемых задачам было выявлено, что наибольший прирост у спортсменов экспериментальной группы пришелся на решение задачи старта и соперничестве в паре. Отсюда следует, что экспериментальная группа, применяя психологические знания и умения в предстартовом состоянии, более полно реализуют свою физическую подготовленность.

В результате проведенного данного эксперимента мы доказали, что формирование психологических знаний и умений в тренировочном процессе конькобежцев, позволит спортсменам более точно оценивать свое психическое состояние перед стартом, подбирать оптимальные средства и методы подготовки к старту, эффективно бороться с помехами, которые могут помешать при участии в стартах. В итоге исследования у ребят повысился уровень специальных знаний и умений, которые можно применять в своей психологической подготовке и появились реальные возможности управлять своим предстартовым состоянием, что непосредственно влияет на желаемый результат в соревнованиях.



**РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**А.А. Банчевская**

**В.Г. Калюжин**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Республика Беларусь, г. Минск*

*E-mail: kvg-med@tut.by*

**REHABILITATION TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM  
OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION  
IN THE ORGANIZATION OF EDUCATION OF CHILDREN  
WITH MODERATE MENTAL RETARDATION**

**A.A. Banchevskaya**

**V.G. Kalyuzhin**

*EI «Belarusian State University of Physical Culture»*

*Republic of Belarus, Minsk*

*Email: kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью развития координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью для их полноценной адаптации и интеграции в общество. Направленная и систематическая работа у детей с интеллектуальной недостаточностью, позволяет значительно развить равновесие и ориентацию в пространстве и повысить двигательную активность.

**Abstract.** The relevance of the chosen topic is due to the need to develop coordination abilities in children with moderate mental retardation for their full adaptation and integration into society. Targeted and systematic work in children with intellectual disabilities allows them to significantly develop balance and orientation in space and increase motor activity.

**Ключевые слова:** умеренная умственная отсталость; статическое и динамическое равновесие; ориентация в пространстве

**Keywords:** moderate mental retardation; static and dynamic balance; orientation in space

**Введение.** Обучение и воспитательная деятельность детей с умеренной умственной отсталостью, в том числе физической, является актуальной темой в теории и практике адаптивных методов физического воспитания. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является наиболее распространенной. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается более 300 миллионов человек с психическими расстройствами, доля которых в экономически развитых странах превышает 3% [2].

Поэтому адаптивное физическое воспитание детей с задержкой умственного развития – это не только способ преодоления двигательных расстройств, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья и адаптации в обществе [3].

В настоящее время нет «лекарства» от умственной отсталости, хотя при надлежащей поддержке и обучении большинство людей могут многому научиться. Для этой категории людей обучение займет больше времени, и вам, возможно, придется адаптировать навыки к их уровню обучения. Однако почти все дети могут учиться, развиваться и становиться полноправными членами общества [1].

**Цель и задачи.** Цель нашего исследования – выявить влияние разработанной программы на развитие равновесия и ориентации в пространстве у детей с умеренной умственной отсталостью.

Для ее решения нами были поставлены следующие задачи:

1) определить особенности развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей с умеренной умственной отсталостью;

2) разработать и протестировать программу, направленную на коррекцию и развитие равновесия и ориентации в пространстве детей с умеренной умственной отсталостью;

3) оценить эффективность влияния разработанной программы на уровень развития равновесия у детей с умеренной умственной отсталостью.

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

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- контрольно-педагогическое тестирование;
- методы вариационной статистики.

Исследование в течение трех месяцев проводилось в Центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Октябрьского района Минска.

Уровень развития равновесия и ориентации в пространстве у взятых под наблюдение детей с умеренной умственной отсталостью как в контрольной, так и в экспериментальной группах до начала проведения и после окончания занятий по АФК определялся с помощью следующих тестов:

Уровень развития статического равновесия оценивался нами по тестам: «Эквилибрист», «Балерина», «Береговушка», «Солнце».

Степень развития динамического равновесия определялась тестами «Туннель» и «Канатоходец».

Ориентация в пространстве оценивалась по тестам «Меткий стрелок, сек», «Меткий стрелок, раз», «Стрелок, сек», «Стрелок, раз».

**Результаты и их обсуждение.** Чтобы решить первую задачу исследования, мы оценили уровень развития пространственного баланса и ориентации у здоровых детей и детей с умеренной умственной отсталостью. Данные приведены на рисунке 1.

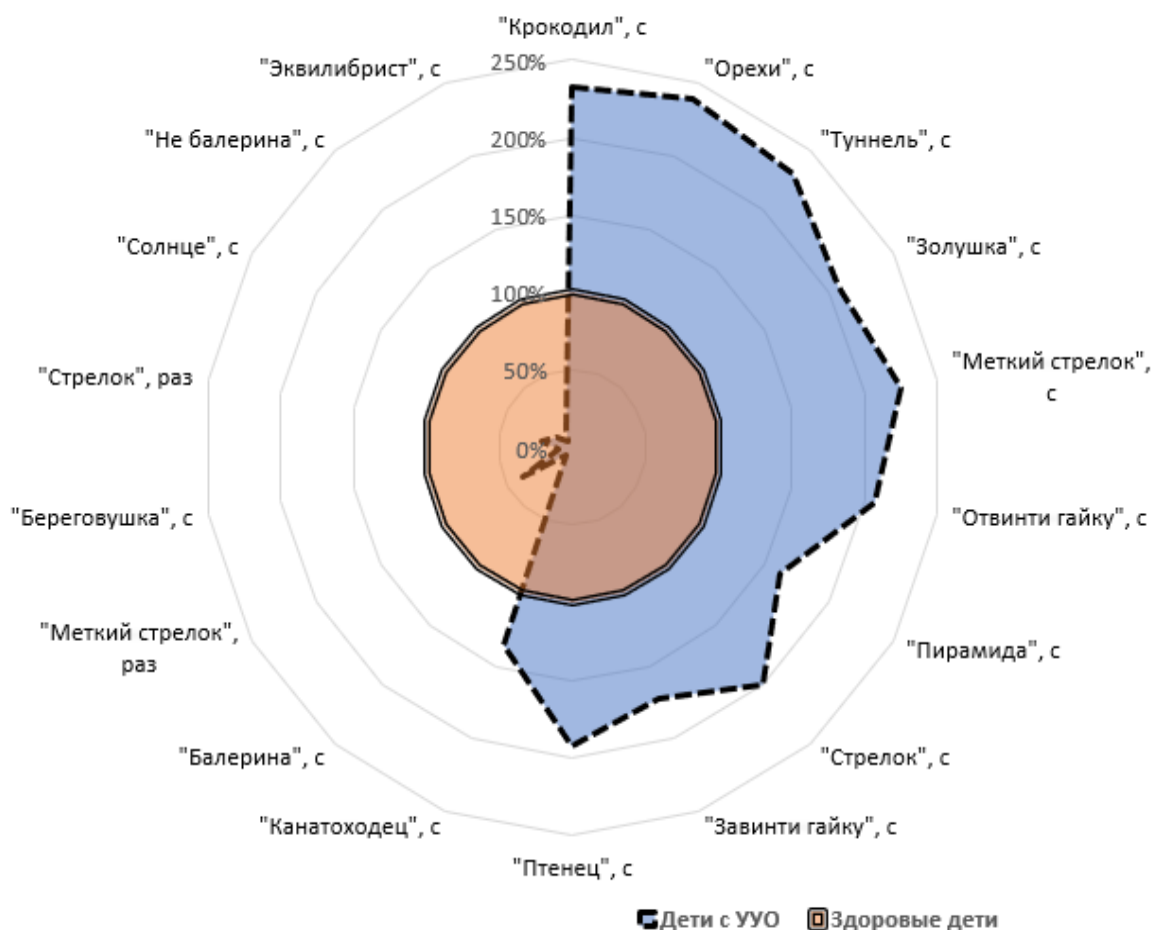


Рис. 1 – Показатели (в %) уровня развития координационных способностей у здоровых детей и у детей с умеренной умственной отсталостью.

Результаты тестов здоровых детей были взяты за 100%, а результаты детей с умеренной умственной отсталостью были выражены в процентах от их значений. Как видно из рисунка, дети с умеренной умственной отсталостью показали не самые наилучшие результаты по всем тестам, чем их здоровые сверстники.

Участвовавших в экспериментах 16 детей были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, каждая из которых состояла из 8 человек. Контрольные и экспериментальные группы занимались индивидуальной физической культурой в течение 45 минут 3 раза в неделю по стандартной программе центра.

В дополнение к основным занятиям по адаптивной физической культуре, но в другие дни недели дети экспериментальной группы проходили программу коррекции и развития, которую мы делали 2 раза в неделю по 20 минут. Чтобы

уравнять общую продолжительность занятий в обеих группах в контрольной группе, мы проводили 2 дополнительных 20-минутных занятия 2 раза в неделю в рамках программы центра. Таким образом, общая продолжительность занятий в неделю в двух наблюдаемых группах составила 175 минут.

Программа по развитию равновесия и ориентации в пространстве у детей экспериментальной группы состояла из 3 этапов продолжительностью по 1 месяцу каждый.

В каждом этапе для развития равновесия и ориентации в пространстве использовались следующие виды задания различного уровня трудности: от простых до более сложных. Это были:

- упражнения для развития статического и динамического равновесия,
- подвижные игры,
- показ домашнего задания.

Во время занятий по разработанной нами программе коррекции и развития дети экспериментальной группы показали значительное улучшение показателей развития статического равновесия от 23 до 140%. В контрольной группе улучшение составило от 5 до 17%. Результат теста "Эквилибрист" в экспериментальной группе улучшился на 23%.

В экспериментальной группе результат теста "Балерина" улучшился на 92%.

Результаты теста "Береговушка" значительно улучшились у участников экспериментальной группы на 140%. После выполнения разработанной нами программы результат теста "Солнце" обучающихся экспериментальной группы вырос на 51%.

Показатели развития динамического равновесия у детей экспериментальной группы улучшились на 17-20% после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, а изменения показателей контрольной группы – на 1-4%. Результат теста «Туннель» в экспериментальной группе улуч

шился на 20%. Обучающиеся экспериментальной группы улучшили результаты теста «Канатоходец» на 16%.

Действия с детьми экспериментальной группы по предлагаемой нами программе привели к улучшению параметров пространственной ориентации с 11% до 233%. В контрольной группе эти улучшения были значительно меньше – от 2 до 25%. В экспериментальной группе время выполнения теста "Меткий стрелок" сократилось на 11%.

Результаты количества попаданий в тесте «Меткий стрелок» экспериментальной группе возросли на 83%.

Обучающиеся экспериментальной группы сократили на 19% время, затрачиваемое на тест снайпера.

По количеству попаданий в тесте «Стрелок» экспериментальной группы результат значительно вырос на 233%. Все вышесказанное указывает на статистически значимое положительное влияние развития баланса и пространственной ориентации при использовании адаптивной физической культуры в деятельности у детей с умеренной умственной отсталостью.

**Заключение.** По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В ходе работы было обнаружено, что дети с умеренной умственной отсталостью имеют статистически более низкий уровень развития равновесия и пространственной ориентации, чем здоровые дети того же возраста. Это требует дополнительных уроков адаптивной физической культуры с ними.

2. Мы разработали программу коррекции и развития равновесия и ориентации в пространстве в соответствии с адаптивной физической культурой, используя упражнения, подвижные игры и домашние задания для развития равновесия и ориентации в пространстве.

3. В результате применения предложенной нами в экспериментальной группе программы статистически улучшились показатели развития статического и динамического равновесия, а также ориентации в пространстве, что позволяет

рекомендовать данную программу для использования на адаптивной физической культуре у детей с умеренной умственной отсталостью.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Физкультура и спорт, 2007. 192 с.

2. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: учеб. пособие. М.; Воронеж: МПСИ, 2004. 224 с.

3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2009. 224 с.

**СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ОВЗ  
И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ  
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН**

*А.Х. Богданова,  
Н.А. Ермолаева,  
С.М. Хасанова*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
Россия, г. Казань  
E-mail: bogdanova\_ax@mail.ru*

**THE STATE OF THE PROBLEM OF INVOLVEMENT OF CHILDREN  
WITH DISABILITIES AND DISABILITIES IN ADAPTIVE PHYSICAL  
EDUCATION AND ADAPTIVE SPORTS  
IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN**

**Bogdanova A.Kh.,  
Ermolaeva N.A.,  
Khasanova S.M.**

*Federal State Budgetary  
Educational Institution of Higher Education  
"Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism"  
Russia, Kazan  
E-mail: bogdanova\_ax@mail.ru*

**Аннотация.** В статье проведен анализ социологического опроса по развитию адаптивной физической культуры и спорта в Республике Татарстан. Выявлены актуальные запросы родителей и законных представителей лиц с ОВЗ И РАС. Представлен опыт организации спортивной деятельности и системной работы с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ.



**Abstract.** The article analyzes a sociological survey on the development of adaptive physical culture and sports in the Republic of Tatarstan. Current requests from parents and legal representatives of persons with disabilities and ASD have been identified. The experience of organizing sports activities and systematic work with families raising children with disabilities is presented.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, расстройство аутистического спектра, ментальные нарушения, эффективные методики, двигательная активность

**Keywords:** adaptive physical education, autism spectrum disorder, mental disorders, effective techniques, physical activity

**Введение.** В настоящее время наблюдается увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья, большой процент из которых составляют дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) и другими ментальными нарушениями (ДМН). Аутистические расстройства встречаются у мальчиков в четыре раза чаще, чем у девочек. Но, несмотря на общие черты, дети и подростки с РАС составляют очень неоднородную группу: выраженность нарушений, неравномерность развития высших психических функций у конкретных детей могут значительно различаться. Базовые нарушения у РАС имеют стойкий и системный характер и могут проявляться практически во всех сферах. Дети с диагнозом РАС отстают от своих сверстников не только по социальным, когнитивным и эмоциональным навыкам. Они обычно хуже развиваются физически. Проблемы низкой двигательной активности, ожирения, моторного отставания характерны для аутистической группы детей. На сегодняшний день исследования доказали, что регулярная физическая активность является одним из самых эффективных способов абилитации и коррекции нарушений развития детей с ментальными нарушениями, включая РАС [1, 2]. К сожалению, на текущий момент в Республике недостаточно развита инфраструктура спорта для детей с РАС

и другими ментальными нарушениями, что ограничивает возможность пользоваться этими услугами семьям, воспитывающим детей-инвалидов. Но даже коммерческих секций очень мало, а информация о возможностях занятий - минимальна.

Высокая распространенность этих расстройств делает чрезвычайно актуальной задачу выявления таких детей и оказания им полноценной эффективной помощи, соответствующей их потребностям, а также оказания помощи взрослым людям с РАС, имеющим трудности с социализацией.

**Цель и задачи.** Выявление состояния вовлеченности детей с ОВЗ и инвалидностью в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в Республике Татарстан.

**Методы и организация исследования.** В сентябре-декабре 2023 года кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности (далее – кафедра) Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет) совместно с Татарстанским республиканским региональным отделением Специальной Олимпиады России (далее – ТРРО СОР) был проведен социологический опрос путем анкетирования родителей и законных представителей детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и инвалидностью в регионе, направленный на тему «Развитие адаптивного спорта и АФК в Республике Татарстан». Опрос прошли родители 814 детей до 18 лет, из которых 346 (42,5 % от общего числа респондентов) – это жители Казани, остальные 468 (57,5%) – жители районов республики. Имеют инвалидность 30,4 % детей, нарушения зрения - 11,4 %, интеллектуальные нарушения -11,5 %, РАС - 7.1%, нарушения опорно-двигательного аппарата - 5.9%, нарушение слуха-2.6%, генетические нарушения - 2.3%, орфанные заболевания -0.3%.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно проведенному опросу более 70% родителей отмечают необходимость и важность физической реабилитации детей средствами адаптивной физической культуры (далее –

АФК). В процессе анализа данных анкетирования выявлена высокая заинтересованность и необходимость реализации занятий АФК и адаптивным спортом в условиях «шаговой доступности», организации доступной среды для занятий по месту проживания ребенка с инвалидностью и ОВЗ, особенно для жителей отдаленных районов, деревень и сел республики.

Отсутствие специально оборудованных спортивных сооружений является одним из ключевых факторов, осложняющих проведение полноценных оздоровительных и тренировочных занятий, физкультурных праздников и официальных соревнований для лиц, имеющих ОВЗ и инвалидов.

Согласно результатам опроса, только 24,9 % детей занимаются адаптивной физической культурой, из них более половины (55%) посещают занятия в общеобразовательных учреждениях, остальные (10,7%) в спортивных клубах или частная практика. На недостаточное развитие инфраструктуры, связанной с адаптивной физической культурой и спортом, указывают ответы родителей (73%), считающих необходимым создание специализированного центра для занятий адаптивной физической культурой. Понимая важную социальную роль данных занятий 58% родителей, отмечают, что их ребенок мог бы заниматься в группе, 26,5% - индивидуально, 8,9% - на занятиях в формате «мать и дитя», 6,1% - в инклюзивных группах.

Основной возрастной контингент, проявляющий интерес к занятиям АФК и адаптивным спортом — это дети среднего школьного возраста (45.7%) и младшего школьного возраста (34.5%). Увеличение интереса к занятиям АФК к школьному возрасту связано с тем, что АФК является сравнительно недорогим и доступным способом реабилитации и социализации ребенка. Поэтому испробовав основные средства медицинской реабилитации, родители чаще всего обращаются к средствам АФК. Особенно актуален запрос на игровые виды спорта - футбол, волейбол, баскетбол (более 60%), очевидно, это связано с потребно-

стью в социализации и интеграции. Детям с нарушениями социального взаимодействия необходимо восполнить дефициты общения вследствие интеллектуальных и речевых нарушений.

Большой запрос отмечается на занятия плаванием и зимними видами спорта. Основной контингент участников предпочли бы заниматься в спортивном и тренажерном залах (40%), в бассейнах (37%) и на открытых площадках (22%).

Существенный вклад в развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для лиц с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в Республике Татарстан вносит ТРРО СОР и региональное отделение Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» в Республике Татарстан (РО ВФСЛИН в РТ).

Социально-спортивная работа некоммерческих организаций проводится в тесном сотрудничестве с кафедрой АФКиБЖ. Сегодня региональное отделение Специальной Олимпиады объединяет более 6 000 участников, включая спортсменов, тренеров, волонтеров и членов семей, воспитывающих детей с РАС и другими ментальными нарушениями. На регулярной основе проводятся спортивные тренировки и физкультурные занятия по адаптивным спортивным технологиям и программам дополнительного образования в сфере ФКиС.

Партнерами ТРРО СОР являются более 100 организаций (38 специальных коррекционных школ, 10 реабилитационных центров для детей, 20 общеобразовательных школ, 10 ДОУ, 7 спортивных федераций, 2 детских дома интерната, 6 психо-неврологических интерната, некоммерческие и общественные организации, «Солнце в доме», «Центр развития адаптивного спорта РТ», Региональное отделение Всероссийской организации родителей детей-инвалидов Республики Татарстан, благотворительные фонды «Ангел веры», «Сила в детях», и др.)

Большое значение в работе ТРРО СОР занимает подготовка спортсменов к участию во всероссийских соревнованиях, которые содействуют социально интеграции особых лиц с ментальными особенностями в общество и формированию положительного имиджа Республики Татарстан в сфере АФК и адаптивного спорта.

На базе спортивных объектов Университета 6 специалистов кафедры на общественных началах занимаются с детьми с ментальными нарушениями (включая РАС) в группах, сформированных с учетом дифференцированных условий, степени тяжести нарушений и спортивных предпочтений. Общий охват занимающихся 130 человек (из них 45 - с РАС).

Занятия проводятся на основе дополнительных общеобразовательных программ (по флорболу, плаванию, футболу, спортивно-оздоровительной направленности, настольный теннис, спортивный туризм, бег на снегоступах, лыжный спорт). Важным организационным аспектом является инклюзивный подход, который способствует социализации занимающихся [3].

Кроме того, организованы коррекционно-развивающие активности занятия с детьми дошкольного возраста (2+) и молодыми инвалидами 18+. Во время занятий используются следующие физкультурные технологии: методика мозжечковой стимуляции; артикуляционная гимнастика; логоритмика; релаксация; психогимнастика. Проводятся индивидуальные реабилитационные занятия с лицами с выраженными (множественными) нарушениями.

В обеспечении проводимой работы принимает участие более 200 волонтеров из числа студентов.

Выстроена системная работа с семьями, воспитывающими детей с ментальными нарушениями. Еженедельно на базе Университета организуются совместные двигательные активности, психолого-педагогические консультации для родителей, обучение родителей и иных законных представителей эффективным технологиям и методикам помощи людям с ОВЗ. Создан родительский центр «Доверие и общение», целью которого является проведение консультирования,

лекционных и практических занятий с членами семей, воспитывающих детей с ментальными нарушениями, по вопросам сопровождения двигательной активности детей в домашних условиях. Занятия для родителей проводятся в различных формах с привлечением ведущих экспертов в области психологии, образования, медицины и АФК.

**Заключение.** В процессе работы над данной темой и проведения социологического опроса, была выявлена заинтересованность и потребность родителей в организации занятий адаптивной физической культурой для детей с ОВЗ, в том числе для детей с РАС.

Была отмечена совместная деятельность ТРРО СОР и кафедры АФКиБЖ, которые осуществляют регулярную работу в сфере АФК в форматах инклюзивных физкультурно-спортивных занятий, мастер-классов, презентаций, обучающих методических семинаров, практики студентов и привлечения к участию в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых на базе Университета и организаций партнеров [4].

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. 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., Герасимов Е.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 13.

4. Парфенова Л.А., Лебедев Е.В., Цухлов Н.А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России» // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 85.

УДК 796.06

**ОБЗОР НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**Л.Е. Варфоломеева**

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова  
Россия, г. Ярославль  
E-mail: laika150007@list.ru*

**REVIEW OF THE REGULATORY SUPPORT  
FOR THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY**

**L.E. Varfolomeeva**

*Candidate of Pedagogical Sciences  
Yaroslavl State University  
Russia, Yaroslavl  
E-mail: laika150007@list.ru*

**Аннотация.** Физическая культура в ЯрГУ им. П.Г. Демидова является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного бакалавра. Как учебная дисциплина физическая культура обязательна для всех учебных специальностей университета. В статье представлен аналитический обзор нормативно-правового обеспечения реализации дисциплины «Физическая культура» в вузе и описана организация проведения занятий со студентами.

**Abstract.** Physical education at the Yaroslavl State Universities the most important link in the formation of the general and professional culture of the modern

bachelor and specialist. As an academic discipline, mandatory for all specialties, it provides general and profiled physical readiness, is one of the means of forming a comprehensively developed personality, factor of health promotion, optimization of the physical and psycho-physiological state of students. Regulatory and legal support for lessons in physical education in an agrarian university.

**Ключевые слова:** нормативно-правовое обеспечение, студенты, физическая культура, образование, закон, контролировать

**Keywords:** regulatory and legal support, students, physical culture, higher educational institution (university), education, law, control

**Введение.** Вопросы актуальности физической культуры общества всегда будут на первом месте. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура, как часть всей культуры общества, направлена на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека.

**Цель и задачи.** Подготовить обзор нормативно-правовых документов, согласно которым осуществляется организация и проведение занятий по физической культуре со студентами в вузе.

**Методы и организация исследований.** Педагогическое наблюдение, анализ, синтез, конкретизация, обобщение.

**Результаты и их обсуждение.** Физическая культура и спорт занимает в международной юридической науке и практике значительное место. Это, прежде всего, связано с тем, что физическая культура и спорт обладает огромной значи-



мостью для общества в сфере воспитания, образования, экономики, охраны здоровья, активного отдыха, значением физического воспитания и спорта в области спортивных достижений. Значимость физической культуры и спорта признаётся в настоящее время всеми развитыми государствами мира, которые в целях развития и регулирования физкультурно-спортивных отношений регламентируют их специальными законами и международными актами.

Физическая и спортивная активность выступает в роли значительного фактора здоровья и развития любого человека, основы воспитания, культуры и общественной жизни.

Вовлечение в физкультурно-спортивную жизнь – самостоятельное право каждого.

В первую очередь, право на достойный уровень здоровья закрепляет Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах, принятый резолюцией Генассамблеи ООН № 2200 А (XXI) от 16.12.1966 и ратифицированный Указом Президиума Верховного Совета СССР от 18 сентября 1973 года № 4812-VIII. Статья 12 указанного нормативного правового акта закрепляет, что страны-участницы пакта должны признавать право каждого человека на наивысший уровень физического и психологического здоровья.

21 ноября 1978 г. Генеральной Конференцией ООН по вопросам образования, науки и культуры была принята «Международная хартия физического воспитания и спорта». Хартия была принята с целью развить физическое воспитание и спорт и побудить правительства стран-участниц, различные организации, работников просвещения, и отдельных лиц руководствоваться, распространять ее и применять на практике.

В Хартии закрепляется, что физическая культура и спорт являются важным элементом образования в системе просвещения. При этом указано, что физическое воспитание и образование должны способствовать развитию у каждого человека стремления, воли и выдержки, а также в равной степени содействовать его полному включению в общество. Закрепляется также, что каждая система

образования должна отводить особое место и большое значение физическому воспитанию и спорту, в связи с тем, что они являются необходимым фундаментом для установления равновесия и укрепления связей между физической культурой и другими образовательными элементами и программами.

Кроме того, продолжая указанную Хартию, была принята похожая Европейская Хартия, а также уже в дополнение к ней в мае 1995 года был принят Европейский манифест «Молодые люди и спорт». Манифест провозглашает значение развития физической культуры и спорта для данной возрастной категории, подчеркивает их важность в развитии физических, психических и социальных качеств, воспитании уважения к себе и другим людям, обучении терпимости и ответственности для жизни в демократическом обществе, воспитании самоконтроля и пропаганде здорового образа жизни.

Следует также отметить, что многие страны приняли национальные законы о спорте, физической подготовке и спортивной деятельности: Закон о физической подготовке и рекреации в Великобритании (1937), Закон о спорте в Италии (1942 год), Закон о физической подготовке и любительском спорте в Канаде (1961 год), в Японии (1961), Закон о спорте 1972 года в Швейцарии, в 1975 году в Греции и т.д.

Практически все они закрепляют в себе:

- структуру и функции системы физической культуры и спорта в стране;
- значение физической культуры и спорта для отдельных возрастных категорий (в том числе и для молодёжи);
- создание специальных спортивных клубов для молодёжи;
- статус спортивных организаций и учреждений.

Конституция нашей страны в 41 статье закрепляет, что каждый человек вне зависимости от возраста, расы и пола имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь, а деятельность, которая позволяет развивать и укреплять здоровье и развивать физическую культуру и спорт, поощряется на государственном уровне.

Основным документом, определяющим содержание, обязательность и объем физической культуры и спорта, как учебной дисциплины на всех ступенях образования в Российской Федерации, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Данный нормативный документ направлен на обеспечение всестороннего развития людей разнообразных возрастных категорий и пропаганду среди них здорового образа жизни.

Также закрепляется гарантия заниматься спортом для всех граждан без каких-либо исключений и твердых запретов, для этого устанавливается возможность объединения в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения.

Отдельно, по нашему мнению, следует сказать про главу 3 указанного нормативного правового акта, а именно про статью 28, которая носит название «Физическая культура и спорт в системе образования». В указанной статье отмечается, что образовательные организации, учитывая сложившиеся местные условия и интересы участников образовательных отношений (обучающихся) самостоятельно определяют формы занятий, средства, необходимые для должного физического воспитания виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях, согласно 28 статье указанного Федерального закона, включает в себя:

- проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах как основных, так и дополнительных занятий физической культурой и спортом;

- создание необходимых условий для проведения занятий и других спортивных мероприятий;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья;
- создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся.

Также отмечается, что для комплексного вовлечения обучающихся в физическую культуру и популяризации спорта среди молодёжи (студентов) высшие учебные заведения могут создавать специализированные спортивные клубы. Также указано, что развитие студенческого спорта в Российской Федерации осуществляется при поддержке Российского студенческого спортивного союза (общероссийской общественной организации, осуществляющей свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях, со своим уставом и на основе признания международной спортивной организацией в области студенческого спорта).

Для реализации указанных законодательных положений Министерством образования Российской Федерации был издан приказ «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» (1999) № 1025, обязательный для всех государственных учебных заведений.

Согласно этому приказу ректоры образовательных учреждений высшего профессионального образования обязаны обеспечить организацию процесса физического воспитания по всем направлениям и специальностям профессионального высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин с проставлением итоговой оценки.

В подпункте 2 пункта 1 статьи 3 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» закреплено

право каждого человека на равный доступ к образованию, а также недопустимость дискриминации в сфере образования. Это означает, что каждый обучающийся в равной мере должен быть допущен к занятиям физической культурой в вузе. Кроме того, пунктом 16 указанного федерального закона установлено, что создание условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом находится в компетенции образовательной организации. Также Закон предоставляет обучающимся возможность по своему усмотрению участвовать во внеучебной спортивной деятельности, например, в различных спортивных кружках, спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Существуют разнообразные учебные программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для ВУЗов, которые определяют требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривают формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, личного опыта использования средств и методов физической культуры, достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне. Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации. Во всех разделах программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса.

Таким образом, учитывая современные требования, предъявляемые к образованию в области физической культуры, из аналитического обзора были выделены следующие документы:

1. Конституция Российской Федерации (с учётом поправок, внесённых Законом РФ о поправке к Конституции РФ от 14.03.2020 № 1 ФКЗ).

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Последние изменения в нем произошли 01.09.2021 г.

Закон содержит 8 глав и 43 статьи. Этот закон регулирует и контролирует возникающие отношения при деятельности в сфере физической культуры и спорта, регламентирует процессы, основы и нюансы организационной, социальной и экономической деятельности в этой области.

4. Приказ Минобразования РФ от 1 декабря 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

5. Федеральный закон от 28.06.1995 № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (ред. от 30.12.2020).

Данный закон регулирует отношения, возникающие в связи с установлением и осуществлением федеральными органами исполнительной власти, мер государственной поддержки общероссийских, международных молодежных и детских объединений.

Рассмотрим пару пунктов этого закона:

Статья 2.1. Государственная поддержка молодежных и детских объединений в субъектах Российской Федерации.

Вопросы государственной поддержки межрегиональных, региональных и местных молодежных и детских объединений в субъектах Российской Федерации и ведения региональных реестров молодежных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой, регулируются законодательством субъектов Российской Федерации.

Статья 5. Права молодежных и детских объединений.

Молодежные и детские объединения имеют право:

- готовить доклады Президенту Российской Федерации и Правительству Российской Федерации о положении детей и молодежи, участвовать в обсужде-

нии докладов федеральных органов исполнительной власти по указанным вопросам, а также вносить предложения по реализации государственной молодежной политики;

- вносить предложения субъектам права законодательной инициативы по изменению федеральных законов и иных нормативных правовых актов, затрагивающих интересы детей и молодежи;

- участвовать в подготовке и обсуждении проектов государственных программ Российской Федерации, включающих мероприятия в сфере молодежной политики.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018г. № 77 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования», редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования содержит совокупность требований к образованию определенного уровня и к профессии, описывает результаты полученного образования (компетенции).

Во исполнение Плана мероприятий Министерства образования Российской Федерации по реализации Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27 октября 1999 г. № 655, и в целях укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания, развития внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся и студенческой молодежи приказываю:

Первая глава – обеспечить организацию процесса физического воспитания в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами.

Вторая глава - разработать примерные учебные программы по физической культуре и инструкции по организации физического воспитания для образова-

тельных учреждений профессионального образования. Создание комиссии (секции) по вопросам развития физической культуры и спорта в составе региональных советов ректоров (директоров).

Третья глава - считать утратившими силу Постановление Госкомвуза России от 21 июня 1993 г. № 8 «О реализации Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» и пункты 2, 3 Приказа Госкомвуза России от 26 июля 1994 г. № 777 «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

7. Международная хартия физического воспитания и спорта, провозглашенная Генеральной конференцией ООН в Париже 21 ноября 1978 года.

8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ (ред. от 16.07.2002).

9. Государственная программа Ярославской области «Развитие физической культуры и спорта в Ярославской области» на 2021 - 2025 г.», утверждена постановлением Правительства области от 31.03.2021 г № 175-п.

**Заключение.** Дисциплина «Физическая культура» в Ярославском государственном университете им. П.Г. Демидова реализуется по образовательным программам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)».

Физическая культура в ЯрГУ им. П.Г. Демидова является обязательной частью формирования общей и профессиональной культуры личности сегодняшнего бакалавра. Как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, она гарантирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления и поддержания здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов.



Цель и задачи разработанных программ основаны на законах РФ и в строгом соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Они являются организационно-программным документом, который определяет главное содержание физического образования и воспитания. Рабочая программа может быть расширена и дополнена с учётом регионально-территориальных, климатических факторов, национальных, социокультурных, особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Валиева, А.Р., Сапегина, Т.А. Проблема оптимизации здоровья студенческой молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития, 2021. С. 23–26.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. Москва, 2013. С. 218.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Москва, 2016. С. 43.
4. Гимгин Н.С. Физическое воспитание в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. Екатеринбург, 2021. С. 35–41.
5. Гостеева С.Р. Правовое развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации // Евразийский Форум. Спортивное право России, 2018. С. 241-257.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ**

**В.Г. Волков**

*кандидат исторических наук,  
профессор кафедры «Гимнастика и спортивные игры», институт  
физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет,  
Пенза, РФ. E-mail: valeryvolkov@mail.ru SPIN-код РИНЦ: 5097-1827  
ORCID ID: 0000-0002-1722-7653*

**М.Р. Абдуллин**

*Мастер спорта России по самбо, учитель лицей № 73 города Пензы*

**COMPETITIVE METHOD AS A MEANS OF MOTIVATING  
YOUNGER STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION**

**V.G. Volkov**

*Candidate of Historical Sciences,  
Professor of the Department "Gymnastics and Sports Games", Institute of  
Physical Culture and Sports, Penza State University, Penza, Russian Federation. E-  
mail: valeryvolkov@mail.ru RSCIPIN code: 5097-1827  
ORCID ID: 0000-0002-1722-7653*

**M.R. Abdullin**

*Master of Sports of Russia in sambo, teacher of Lyceum No. 73 in Penza*

**Аннотация.** Цель исследования - проверить эффективность использования соревновательного метода для решения проблемы мотивации выполнения задания по физической культуре среди младших школьников.

Методика и организация исследования. Исследования проводилось в лицее № 73 города Пензы, с 1 сентября по 23 октября 2023 года, среди третьих и четвертых классов на уроке физической культуры, на протяжении всей I четверти. После данные собирались и анализировались. Всего в эксперименте

участвовало: один третий класс и четыре четвёртых класса. Численность каждого класса от 25 до 30 учеников, в возрасте 9-10 лет.

До начала эксперимента, ученикам ранее не задавали домашнее задания по физической культуре, главное было во время эксперимента создать положительные эмоции и заинтересовать в выполнении домашнего задания. Был выбран подходящий метод соревнований, так как в этом возрасте ученикам нравится соревноваться и играть. Соревновательный метод исключает принуждение к учению: обучение идет через соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности.

Для сбора информации в начале эксперимента проводилось тестирование по четырем нормативам. В конце эксперимента из этих нормативов, принятых ранее, был выбран один норматив и проведена повторная сдача. Также провели опрос и анкетирование в конце эксперимента.

**Abstract.** The purpose of the study is to test the effectiveness of using the competitive method to solve the problem of motivation for completing a physical education assignment among younger schoolchildren.

Methodology and organization of the study. The research was conducted at Lyceum No. 73 in Penza, from September 1 to October 23, 2023, among the third and fourth grades in a physical education lesson, throughout the first quarter. After that, the data was collected and analyzed. In total, one third grade and four fourth grades participated in the experiment. The number of each class is from 25 to 30 students, aged 9-10 years.

Before the experiment, the students had not previously been given homework on physical education, the main thing was to create positive emotions during the experiment and interest them in doing homework. A suitable competition method was chosen, since at this age students like to compete and play. The competitive method eliminates the compulsion to learn: learning goes through competition. It causes joy in

children, promotes progress; ensures the gradual development of strong-willed qualities, personal responsibility, and faith in the ability to overcome difficulties.

To collect information, at the beginning of the experiment, testing was carried out according to four standards. At the end of the experiment, one standard was selected from these standards adopted earlier and repeated delivery was carried out. We also conducted a survey and questionnaire at the end of the experiment.

**Ключевые слова:** соревновательный метод, домашнее задание, урок физической культуры, мотивация учеников, мотивы

**Keywords:** competitive method, homework, physical education lesson, motivation of students, motives

**Результаты исследования и выводы.** На основании проведенных исследований выявлено положительно влияние соревновательного метода в формирование мотивации выполнения домашнего задания по физической культуре. Так же, по физической подготовке в нормативе отжимания от пола в среднем показатели у мальчиков увеличились на 5-6 повторений, а у девочек на 4-5 повторений от первоначального результата.

Помимо тестирования был проведен анонимный опрос - анкетирование учащихся, в опросе отмечался пол и выполняли ли учащейся домашнее задание по физической культуре в течение четверти. Мальчики ответили, что делали упражнения дома 43%, делали на тренировки 31%, а не делали совсем 25% всех мальчиков. Среди девочек 38% делали дома, 34% на тренировке и 27% не делали совсем.

Для активизации интереса ученика, преподаватель должен создать положительный настрой на уроке, для чего хорошо подойдет соревновательный метод. Соревнования можно использовать не только внутри класса, но и между классами, а также состязание учителя с классом и со своими предыдущими результатами. Есть много способов и методов, заинтересовать учащихся, но самым верным и эффективным будет соревновательный метод.

Сравнивая результаты опроса и результаты тестирования можно сказать, в целом соревновательный метод помог мотивировать учащихся выполнять домашнее задания. При начальной сдаче норматива у 30% учащихся был средний и низкий уровень результата, а при повторной сдаче сократилось до 10% учащихся со средним результатом.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Урочное время, как всем известно, ограничивается 40 минутами 3 раза в неделю, и этого обычно не хватает. Именно в недостатке двигательной деятельности усматривается основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Отсюда вытекает неотложная проблема поиска путей увеличения времени физической активности учащихся.

Для этого необходима большая частота занятий и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время. Выбрать заниматься или нет в спортивной секции могут только сами ученики, а задать домашнее задание на самоподготовку в праве учитель физической культуры, используя современный облачный сервис – Яндекс диск. При помощи облачного сервиса можно размещать и сохранять материалы для взаимодействия между участниками образовательного процесса. Тогда остаётся решить только проблему мотивации выполнения этих заданий.

Одним из методов педагогического стимулирования является соревнование. Метод соревнования в различных формах его реализации давно стал неотъемлемой частью учебного процесса.

**Объект исследования** – выполнения домашнего задания по физической культуре

**Предмет исследования** – влияние соревновательного метода для решения проблемы мотивации выполнения задания среди младших школьников

**Цель исследования** - проверить эффективность использования соревновательного метода для решения проблемы мотивации выполнения задания по физической культуре среди младших школьников.

**Методика и организация исследования.** Исследования проводилось в лицее № 73 города Пензы, с 1 сентября по 23 октября 2023 года, среди третьих и четвертых классов на уроке физической культуры, на протяжении всей I четверти. После данные собирались и анализировались. Всего в эксперименте участвовало один третий класс и четыре четвёртых класса, численность каждого класса от 25 до 30 учеников, в возрасте 9-10 лет.

В начале эксперимента для определения текущего уровня подготовки у всех учеников участвующих в эксперименте были приняты контрольные упражнения:

1. подтягивания на низкой перекладине;
2. отжимания от пола;
3. подъём туловища за 30 секунд;
4. болгарские приседания.

Ученикам было предложено выполнить каждое контрольное упражнение на максимум, чтобы они показали, на что они способны, заранее объяснив, что за плохой результат низкий балл ставиться не будет, чтоб снять у учащихся страх во время сдачи норматива. После этого ученикам было дано домашнее задание, три комплекса упражнений для развития двигательных качеств, используя информационный облачный сервис – Яндекс диск (ссылка на документ – <https://disk.yandex.ru/i/3MfaVu2xDuF2qg>). В течение шести недель нужно выполнять три комплекса в неделю.

На последней неделе эксперимента из четырёх нормативов, принятых ранее, был выбран один норматив отжимания от пола для повторной проверки, чтобы проверить добросовестность выполнения домашнего задания.

При повторном приёме норматива учащийся получит две оценки, первая оценка за количество повторений по нормативу установленная в данном возрасте и вторая оценка за выполнение домашнего задания, то есть за улучшение или ухудшение своих результатов.

Целью исследования было мотивировать учащихся выполнять домашнее задание, для улучшения своей физической подготовки, с помощью соревновательного метода:

- в соревновании с собой, в улучшении предыдущего своего результата;

- в соревновании со своими одноклассниками, сделать больше других. Также были загружены на Яндекс диск результаты учеников по четырем нормативам, чтобы они видели свой уровень подготовки и результаты других учеников из разных классов;

- в соревновании со своим учителем, сделать больше по одному из нормативов. Выполнение учителем было снято на видео и размещено на веб-сервисе YouTube. Ссылка на видео - <https://www.youtube.com/watch?v=OxgNM7o6HUY>

Соревновательный метод был направлен абсолютно на всех учеников. Комплексы упражнений можно выполнять самостоятельно дома, если нет противопоказаний по состоянию здоровья. Задания были представлены в электронном виде. На карточке описана техника выполнения упражнений и дозировка.

Так же был анонимным опрос, который проводился после повторной сдачи норматива. Задавался вопрос всему классу, и ученики на листочке выбирали один из вариантов ответа. “Выполняли ли домашнее задание по физической культуре в течение всей четверти?”. И были предложены варианты ответа:

- а) делал упражнения дома;

- б) делал упражнения во время или после тренировки;

- в) не делал совсем.

Результаты нормативов и ответы опроса учеников были разделены по половому признаку.

### **Результаты исследования**

В начале эксперимента, ученики сдали четыре норматива: подтягивания на низкой перекладине, отжимания от пола, подъём туловища за 30 секунд, болгарские приседания. Из четырех нормативов, принятых ранее, был выбран один норматив, отжимания от пола для повторной проверки, показатели были разделены по половому признаку. Те нормативы, которые не стали подвергаться повторной проверке в таблице не отмечены.

Результаты в начале эксперимента по нормативу отжимания у многих выше среднего для данного возраста, что у мальчиков, так и у девочек. Только у 30% учащихся средний и низкий уровень результата. Обсудив с учащимися применение соревновательного элемента для повышения мотивации в выполнении комплекса упражнений дома, через шесть недель приняли повторно норматив отжимания от пола, результат показал улучшение у многих учеников. В среднем показатели у мальчиков увеличились на 5-6 повторений, а у девочек на 4-5 повторений от первоначального результата. По приросту показателя в отжиманиях можно утверждать, что на многих учеников повлиял соревновательный метод, как стимул выполнения домашнего задания.

Наблюдается значительное повышение показателей только у некоторых учеников, которые подвергались статистическому расчету, что не может говорить о том, что соревновательный метод сработал абсолютно на всех.

Как и у мальчиков, результаты улучшились только у некоторых учеников, также наблюдалось ухудшение показателей от первоначального результата.

Помимо тестирования был проведен анонимный опрос-анкетирование учащихся, в опросе отмечался пол и выполнял ли учащейся домашнее задание по физической культуре в течение четверти? Опрос мальчиков показал, что дома делали упражнения 43%, на тренировке 31%, и вообще не делали 25% учеников. Опрос девочек показал, что дома делали упражнения 38%, на тренировке 34%, и



27% не делали совсем. Результаты опроса предоставлены в таблице 1.

Таблица 1

Ответы учеников на вопрос в конце эксперимента: Выполняли ли домашнее задание по физической культуре в течение четверти?

Ответ	Пол				В сумме	
	М		Д		Учащихся	%
	Учащихся	%	Учащихся	%		
Делал(а) упражнения дома	22	43,1%	17	38,6%	39	41,1%
Делал(а) упражнения на тренировке или после	16	31,4%	15	34,1%	31	32,6%
Не делал (а) совсем	13	25,5%	12	27,3%	25	26,3%
Всего	51	100%	44	100%	95	100%

В среднем результаты опроса мальчиков и девочек в процентном соотношении были одинаковы. 27% учащихся не выполняли домашние задания, по следующим причинам: нехватка времени, нежелание тренироваться, не привлекательность упражнений.

Сравнивая результаты опроса и результаты тестирования можно сказать, в целом, соревновательный метод помог мотивировать учащихся выполнять домашние задания. При первичной сдаче норматива у 30% учащихся был средний и низкий результат, а при повторной сдаче число учащихся со средним результатом сократилось до 10%, а с низким до 1%.

### **Выводы:**

В заключение исследования можно сделать следующие выводы:

1. В школьной жизни учащихся обучение не должно быть рутиной, для этого нужно придать смысл и значение их деятельности на уроках. Мотивы на уроке физической культуры могут быть разными: потребность в познании

нового, потребность в движении, потребность в самовыражении и потребность в спортивной деятельности. Привить интерес к изучаемому предмету – значит добиться в дальнейшем высокого уровня обученности и хороших показателей знаний, двигательных умений и навыков учащихся, то есть достичь основной цели обучения.

2. Одно из средств мотивации, для достижения результата, является соревновательный метод. Он стимулирует детей на выполнение конкретных видов деятельности, увлекает их и делает их деятельность более интересной и эмоционально насыщенной, что в итоге повышает эффективность учебно-воспитательного процесса и позволяет достичь более продуктивных результатов. Соревновательный метод исключает принуждение к учению.

3. Учащиеся, услышав о домашнем задании по физической культуре были в недоумение, так как его крайне редко задают. Моя задача была убедить учеников в важности выполнения домашнего задания, с чем прекрасно справился соревновательный метод. Одни ученики хотели победить других, другие победить себя, а третьи выиграть у учителя и привлечь внимание к себе со стороны одноклассников и взрослых, доказав, что они улучшили свои результаты.

4. Проанализировав результаты исследования у многих видно улучшение показателей по физической подготовленности, но так как у некоторых учащихся результаты остались на прежнем уровне или ухудшились, соревновательный метод как средство мотивации повлиял не на всех. При проверке прироста результатов нормативов на достоверность, результаты оказались не достоверны. При опросе 73,7% учеников выполняли домашние задания. В целом, соревновательный метод помог мотивировать учащихся выполнять домашние задания.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Баландин В.П., Тома Ж.Т., Пашин А.А. Педагогические основы теории физической культуры. П.: ПГУ, 2017. 160 с.

2. Байбородова Л.В. Соревнование в детском коллективе как средство воспитания. Я.: ЯПВ, 2016. 127 с.

3. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. М.: Логос, 2014. 169 с.

4. Быков В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников ФК. М.: Академия, 2000. 209 с.

5. Волков В.Г., Ляпин Р.И. Изменение места, занимаемого школьником в системе доступных ему общественных отношений под влиянием конкретных обстоятельств жизни // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 22–23 декабря 2022 года. Пенза: Пензенский государственный университет, 2023. С. 53–56. – EDN JQMFRB.

6. Габышев А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры: сборник тезисов, докладов. Омск: АРД, 2009. 89 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В КЛАССИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

**А.В. Гадалов**

*Институт физической культуры и спорта  
Владимирского государственного университета  
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Владимир, Россия  
e-mail: gadalov@vlsu.ru*

**А.В. Анисимов**

*Государственный гуманитарно - технологический  
университет, Орехово-Зуево (Московская область), Россия  
Институт физической культуры и спорта  
Владимирского государственного университета  
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Владимир, Россия  
e-mail: anisimov.sambo@yandex.ru*

**ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES IN PHYSICAL  
EDUCATION AT A CLASSICAL UNIVERSITIES**

**A.V. Gadalo**

*Institute of Physical Culture and Sports  
Vladimir State University  
named after A. G. and N. G. Stoletov, Vladimir, Russia  
e-mail: gadalov@vlsu.ru*

**A.V. Anisimov**

*State University of Humanities and Technology,  
Orehovo-Zuyevo (Moscow Region), Russia  
Institute of Physical Culture and Sports  
Vladimir State University  
named after A. G. and N. G. Stoletov, Vladimir, Russia  
e-mail: anisimov.sambo@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются и предлагаются перспективы совершенствования работы по воспитанию патриотизма и физической подготовленности студентов в рамках преподавания дисциплины - физическое воспитание. Рассмотрены проблемные вопросы развития студенческого спорта.

**Abstract.** In article prospects are being considered improvement of work on improvement patriotism students. Problematic issues of development of university sports are considered

**Ключевые слова:** физическая подготовка, воспитание, студенческий спорт, массовый спорт, патриотизм

**Key words:** physical training, education, students sport, mass sport, patriotism

Физкультурно–спортивная деятельность представляет собой довольно сложную структуру. Она состоит собственно из спорта, который подразделяется на массовый спорт, профессиональный, спорт высших достижений, военно-прикладной, служебно-прикладной, студенческий спорт. К физкультурной деятельности относятся физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовка, физическая реабилитация и другие направления двигательной активности.

Физкультурно-спортивная деятельность осуществляется ее субъектами в следующих формах:

- образовательная деятельность по физическому воспитанию граждан;
- деятельность по организации зрелищных спортивных мероприятий и по участию в них;
- деятельность по предоставлению физкультурно-спортивных услуг;

Все эти направления физкультурно–спортивной деятельности характерны и для студенческого спорта. В условиях общеобразовательного классического вуза проводятся занятия по физическому воспитанию со студентами всех направлений подготовки. Эта работа осуществляется, как правило, в течение трех лет обучения. В конце каждого семестра студенты получают зачет, в конце курса обучения по предмету «Физическая культура» дифференцированный зачет с оценкой. Кроме того, в каждом вузе должен быть создан спортивный клуб, который занимается как спортивно-массовой работой, так и спортом высших дости-

жений. Что касается практической организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в университете, то в настоящее время основную работу в данном направлении проводит спортивный клуб ВлГУ «Буревестник», который много лет возглавляет заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Магомедов Надир Магомедович. В заслугу нашему спортивному клубу можно сказать, что он в отличие от большинства спортивных клубов других учебных заведений он не прекращал своей деятельности с самого своего создания в 1971 году. Сейчас спортивный клуб осуществляет свою деятельность совместно с ИФКС при активной поддержке первичной профсоюзной организации университета.

Согласно положения спортивного клуба «Буревестник» о спортивно-массовой и оздоровительной работе со студентами, в 2022-2023 учебном году проводится 54 универсиада среди институтов ВлГУ. Программа универсиады состоит из 14 спортивных дисциплин. В том числе легкоатлетического кросса, легкоатлетической эстафеты, шахмат, баскетбола (мужчины, женщины), волейбола (мужчины, женщины), лыжных гонок, плавания, мини футбола, настольного тенниса, гиревого спорта и многоборья ГТО. В 2021-2022 учебном году в финальных соревнованиях универсиады ВлГУ приняли участие 946 студентов, а всего в спортивных мероприятиях по линии спортивного клуба университета приняли участие более двух с половиной тысяч человек. Кроме спортивного клуба, большую работу по спортивной и оздоровительной деятельности в университете проводит Студенческий совет и профсоюзная организация ВлГУ. Так в план спортивных мероприятий Студсовета на 2022 - 2023 учебный год включено 18 различных спортивных состязаний. Это спортивные мероприятия, приуроченные к памятным датам и праздникам: «День защитника Отечества», «день Победы», «Новый год» и др. спортивные мероприятия среди студенческих общежитий по футболу, волейболу, баскетболу, шахматам, настольному теннису и др. Всего по линии студенческого совета спортивно-массовой работой охвачены более 1200 человек.

Кроме того, в спортивных секциях и группах спортивного совершенствования университета по футболу, волейболу, баскетболу, самбо, греко-римской борьбе, борьбе на поясах, пауэрлифтингу, легкой атлетике, лыжному спорту и др. занимаются 350 студентов. Таким образом, различными видами спортивно-массовой работы в университете охвачено более трех с половиной тысяч человек, что составляет примерно 35% от общего числа студентов. Эти данные являются средними по вузам Российской Федерации. Присутствует в системе вуза и спорт высших достижений. В советское время спортивное общество «Буревестник» было одним из самых известных и успешных в СССР. Так великий владимирский гимнаст, семикратный олимпийский чемпион, именем которого сейчас назван институт физической культуры ВлГУ, Николай Ефимович Андрианов представлял физкультурно-спортивное общество студенческой молодежи «Буревестник». В настоящее время во Владимире студенческий спорт высших достижений представляют заслуженные мастера спорта по греко-римской борьбе Абуязид Манцигов и Иван Константинов, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу Мария Забелина и многие другие. Нет пока, ввиду специфики студенческого спорта, в структуре спортивного клуба ВлГУ спортсменов-профессионалов и военно-прикладных видов спорта. Все остальные направления физкультурной и спортивной деятельности в работе спортивных кафедр вузов должны присутствовать. Одной из задач, стоящих перед кафедрами физического воспитания и студенческими спортивными клубами является привлечение студентов к регистрации на платформе ГТО и сдачи нормативных требований по выполнению комплекса ВФСК ГТО. Комплекс ГТО создавался в тридцатых годах прошлого века как инструмент подготовки молодежи к трудовой деятельности и защите отечества. В 2014 году в России восстановлено действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО), который предусматривает сдачу всеми категориями населения нашей страны контрольных нормативов по физической подготовке. В положении о Все-

российском физкультурно-спортивном комплексе указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Эти задачи становятся особенно актуальными в настоящее время, во время специальной операции на Украине и напряженных взаимоотношений нашей страны со странами «коллективного Запада». Вопросы формирования здорового молодого поколения, у которого сформированы необходимые навыки для будущей профессиональной деятельности и при необходимости готового стать на защиту «Отечества» могут и должны решаться на стадионах в спортивных школах и клубах. До апреля 2023 года практически все студенты были в одной, шестой возрастной группе ВФСК ГТО (юноши и девушки 18-28 лет). Но, согласно приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" возрастные группы комплекса поменялись [1]. Сейчас студенческая молодежь относится к 6-8 ступеням ВФСК ГТО. Это, соответственно, юноши и девушки 16-17, 18-19 и 20-24 лет. Изменились многие нормативы. Они стали более приближены и адаптированы под среднестатистического студента вуза. Но проблемными остаются вопросы заинтересованности студентов и преподавателей вузов в приеме и сдаче нормативов ВФСК ГТО. Для того, чтобы норматив был официально оформлен необходимо, чтобы каждый студент был зарегистрирован на «информационной платформе ГТО», прием нормативов должен осуществляться на аккредитованных площадках ГТО. После приема нормативов преподаватель должен в соответствии с требованиями оформить протокол приема нормативов и сдать его в методический отдел ГАУ ВО «ЦСП». Такие требования во Владимирской области, а они соответствуют распоряжениям Минспорта России. Но в 2023 году во Владимирском государственном университете убрали из эф-



фективного контракта преподавателей баллы за выполнение студентами нормативных требований комплекса ГТО. Это связано с тем, что в контракте ректоров вузов нет задачи увеличения количества студентов, выполнивших требования ГТО и получивших знаки соответствующих степеней данного комплекса. У студентов университета получение знака ГТО никак не отражается на их стипендиальном обеспечении и не дает им никаких льгот. Поэтому количество студентов ВлГУ, выполнивших нормативы и получивших знаки ГТО в 2023 году резко снизилось. Проблема, с нашей точки зрения, должна решаться на уровне Министерства спорта и Министерства науки и высшего образования. Комплекс ГТО выполняет важные задачи оборонного, мобилизационного и воспитательного значения. Привлечение молодежи к занятиям спортом – важная государственная задача, поэтому и ее решение должно осуществляться на государственном уровне. В целом, необходимо отметить, что студенческий спорт в настоящее время находится на подъеме. Это связано и с приходом на должность Министра спорта РФ Матыцина Олега Васильевича, хорошо знакомого со структурой и проблемами данной отрасли. И есть уверенность, что проблемы, стоящие в настоящее время будут успешно решены.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)". URL: [https:// www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773)

2. Гадалов А.В. Правовые основы профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / Владим. гос ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. 108 с.

3. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.А. Зюрин [и др.] : Федер. науч. центр физ. Культуры и спорта. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. 108 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ИДЕНТИЧНОСТИ У КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ  
В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**М.А. Гаджиев<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Казанский юридический институт МВД РФ  
Россия, г. Казань*

**Н.А. Цухлов<sup>2</sup>**

**Л.А. Парфенова<sup>2</sup>**

*<sup>2</sup>Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма  
Россия, г. Казань  
E-mail: laraparf@mail.ru*

**FORMATION OF CIVIL AND PROFESSIONAL IDENTITY AMONG  
LAW SCHOOL CADETS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS ACTIVITIES**

**M.A. Gadzhiev<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federa-  
tion, Russia, Kazan*

**N.A. Tsukhlov<sup>2</sup>**

**L.A. Parfenova<sup>2</sup>**

*<sup>2</sup>Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russia, Kazan  
E-mail: laraparf@mail.ru*

***Аннотация.** В статье представлены ключевые аспекты исследования, в котором установлена структура и направленность процесса формирования гражданско-профессиональной идентичности курсантов юридических вузов. Выявлены основные показатели результативности физкультурно-спортивной деятельности в этом процессе, которые были определены путем изучения специальной литературы, социологического исследования и анализа собственного опыта.*

**Abstract.** The article presents the key aspects of the study, which establishes the structure and orientation of the process of forming the civil and professional identity of law school cadets. The main indicators of the effectiveness of physical culture and sports activities in this process have been identified, which were determined by studying special literature, sociological research and analyzing their own experience.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, гражданско-профессиональная идентичность, курсанты юридического вуза

**Keywords:** physical culture and sports activities, civil and professional identity, law school cadets

**Введение (актуальность).** Проблема гражданской идентичности, особенно, с учетом ее этнической и конфессиональной составляющих, сравнительно недавно была поставлена в отечественной науке. В условиях современного мирового социально-политического кризиса значительно возросла ценность процесса формирования гражданско-профессиональной идентичности курсантов юридических вузов, роль которой обусловлена рядом факторов:

1. Успешная карьера: Сильная гражданско-профессиональная идентичность является важным фактором успеха в профессиональной карьере. Курсанты юридических вузов, которые обладают такой идентичностью, имеют больше шансов стать успешными юристами и достичь высоких результатов.

2. Профессиональная удовлетворенность: Развитие гражданско-профессиональной идентичности помогает курсантам чувствовать себя связанными с выбранной ими профессией и испытывать удовлетворение от своей работы. Это повышает мотивацию и содействует продолжению профессионального развития.

3. Социальный вклад: Курсанты, развивающие гражданско-профессиональную идентичность, вносят важный социальный вклад в общество. Они способствуют справедливости, соблюдению прав и содействуют развитию правового государства. Такие юристы могут стать драйверами позитивных изменений в обществе.

**Цель и задачи.** Выявить ключевые аспекты формирования гражданско - профессиональной идентичности у курсантов юридических вузов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Задачей первого этапа исследования было установление структуры и направленности процесса формирования гражданско-профессиональной идентичности курсантов юридических вузов. Для правильного выстраивания процесса формирования гражданско-профессиональной идентичности у курсантов юридического вуза необходимо составить представление о ее содержательной сущности и структурных компонентах. 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]. Данная задача обусловила проведение специального исследования в этой области, которое началось с анализа дефиниций, имеющих в научно-методической литературе [1].

**Методы и организация исследования.** Необходимо заметить, что в научном поле мы не нашли совокупного определения данного качества. В литературе средства формирования таких социально-психологических основ личности как гражданская и профессиональная идентичность представлены в виде самостоятельных аспектов. Мы считаем, что необходимо интегративное развитие этих двух характеристик, особенно у представителей силовых структур, которые являются основой государственной безопасности и стабильности в современном российском обществе. Выполнение важных функций в поддержании правопорядка, защите интересов государства, обеспечении безопасности граждан и борьбе с различными угрозами требует от специалистов не только профессиональной компетентности, но и глубокой преданности гражданам своей страны и своему гражданскому долгу.

Гражданская идентичность - это понятие, которое относится к сознанию и самосознанию человека как гражданина определенного государства или общества. Она включает в себя чувство принадлежности и принятия определенных ценностей, норм и обычаев, которые характерны для данного государства или общества, а также понимание и осознание своих прав и обязанностей как гражданина, включая готовность защищать интересы своей страны.

Структура гражданской идентичности курсантов юридических вузов может быть разнообразной и зависит от множества факторов, таких как национальность, вероисповедание, культурные и социальные особенности, образование и т. д.

**Результаты и их обсуждение.** Мы выделили несколько ключевых аспектов, которые характеризуют гражданскую идентичность студентов юридических вузов в профессиональном аспекте (правовая культура, гражданская ответственность, профессиональная этика, патриотизм).

Профессиональная идентичность заключается в ощущении себя частью юридической общности и принадлежности к правовой профессии.

Таким образом, совокупно обобщив изучаемые понятия, мы пришли к выводу, что они отражают комплекс гражданских, профессиональных и личностных качеств будущих юристов, обусловленных потребностями службы.

Значительное место в воспитании перечисленных качеств занимает физкультурно-спортивная деятельность. С целью определения роли занятий спортом нами был проведен опрос (в форме беседы) преподавателей физической подготовки (n-10) в юридических вузах. Анализ и систематизация ответов на заранее поставленные вопросы позволил выделить основные индикаторы результативности физкультурно-спортивной деятельности в процессе формирования гражданско-профессиональной идентичности курсантов:

1. Улучшение уровня физической подготовленности. Занятия спортом позволяют курсантам быть в хорошей физической форме и готовыми к выполнению

профессиональных обязанностей, которые несут значительную физическую нагрузку.

2. Формирование корпоративного духа. Командный формат спортивных тренировок помогает курсантам развивать навыки сотрудничества, общение и лидерство.

3. Развитие моральных и этических качеств. Спортивные занятия могут способствовать развитию таких качеств, как дисциплина, упорство, ответственность и честность.

4. Повышение самооценки. Вовлечение в спортивные занятия и достижение определенных результатов помогает курсантам повысить свою самооценку. Это может быть связано с улучшением физической формы, достижением спортивных целей или получением признания со стороны коллег.

5. Привитие спортивных ценностей. Спорт способствует формированию таких ценностей, как fair play, справедливость, уважение и дисциплина. Эти ценности сходны с принципами права и поддерживают развитие гражданской идентичности у курсантов.

**Заключение.** Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность имеет заметное место и роль в формировании гражданско-профессиональной идентичности курсантов юридических вузов. Она способствует формированию физической и психологической выносливости, развитию социальных навыков, построению корпоративного духа и приобщению к общественным ценностям, воспитанию патриотизма и гражданской ответственности.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гаджиев М.А., Парфенова Л.А., Бурцева Е.В. Формирование гражданско-профессиональной идентичности у курсантов юридического вуза на основе спортивного добровольчества // 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: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. С. 80–83.

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

3. Халилуллин Ф.Ф., Валиев А.Н., Гаджиев М.А. Формирование гражданской позиции курсантов юридического института // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55(4). С. 318–325.

**ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ  
У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

**А.Ф. Гильманова**

**И.Е. Коновалов**

**А.И. Даутов**

**Т.А. Горбунова**

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

*Россия, Казань*

*E-mail: azaliy-gilmanova@mail.ru*

***THE SEARCH FOR EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING JUMPING  
ABILITY IN BASKETBALL PLAYERS AGED 14-15***

**A.F. Gilmanova**

**I.E. Konovalov**

**A.I. Dautov**

**T.A. Gorbunova**

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

*E-mail: azaliy-gilmanova@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость целенаправленного развития прыгучести у баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Практически во всех элементах техники, которые, как правило, выполняют игроки всех амплуа в процессе своей игровой деятельности в баскетболе, важную роль играет скоростно-силовые способности и прыгучесть как ее разновидность. В работе рассмотрены комплексы, где подобраны специальные упражнения, которые позволяют, акцентировано развивать прыгучесть у баскетболистов 14-15 лет, представлены результаты, доказывающие перспективность такого подхода в тренировочном процессе юных спортсменов.



**Abstract.** The article discusses the need for purposeful development of jumping ability in basketball players aged 14-15 years. In almost all elements of the technique, which, as a rule, are performed by players of all roles in the course of their playing activities in basketball, speed-strength abilities and jumping ability as its variety play an important role. The paper considers complexes where special exercises are selected that allow, with emphasis on developing jumping ability in basketball players aged 14-15 years, the results proving the prospects of such an approach in the training process of young athletes are presented.

**Ключевые слова:** баскетбол, баскетболисты 14-15 лет, скоростно-силовые способности и ее разновидность прыгучесть, средства и методы развития прыгучести

**Keywords:** basketball, basketball players aged 14-15, speed-strength abilities and its kind of jumping ability, means and methods of developing jumping ability

**Введение.** В результате проведенного нами анализа научно-методической литературы, было определено, что прыгучесть, это вид скоростно-силовой способности, уровень развития которой позволяет спортсмену выполнять прыжки с большой высотой подъема общего центра массы тела или с высокой дальностью без разбега [1,3].

Исходя из сказанного выше, актуальностью нашего исследования является изучение состояния развития двигательной способности, без которой ни один баскетболист, не может стабильно повышать свой игровой деятельности и показывать хороший результат на площадке [4].

Практически в основу всех технических элементов, которые выполняют нападающий или защитник в процессе игровой деятельности в баскетболе входит умение высоко выпрыгнуть. А своевременность прыжка, его высота помогает опередить действия противника, и тем самым может определять положительный исход как отдельно взятого игрового эпизода в частности, так и всей

игры в целом. Прыжок баскетболиста в игре не выполняется по техники легкоатлетических прыжков, это в свою очередь представляет особенную сложность их тренировки, здесь на передний план выходит его рациональность, своевременность, точность и эффективность его выполнения в игровой деятельности спортсмена. Кроме того, возраст 14-15 лет, является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых способностей и прыгучести как ее разновидности, что в свою очередь является основой их технической подготовленности и выполнения, соответствующих технико-тактических действий, которые выполняют на игровой площадке юные баскетболисты [2].

Таким образом, приведенные выше факты обуславливают актуальность выбранной нами темы исследования и подчеркивают значимость развития прыгучести у 14-15-летних баскетболистов.

**Цель исследования.** Обосновать, разработать и определить эффективность специально разработанных комплексов упражнений для улучшения показателей развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет.

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе команд МБУ «Спортивная школа Вахитовского района» г. Казани и команды «Спортивной школы по баскетболу №10» г. Набережные Челны. Всего в эксперименте приняли участие 24 баскетболиста 14-15-летнего возраста. Экспериментальную группу в количестве 12 человек составили игроки команды из г. Казани, а контрольную группу в количестве 12 человек составили игроки команды из г. Набережные Челны. Тренировочные занятия, в обеих исследуемых группах проводились по программе спортивных школ, но в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены специально разработанные комплексы упражнений, которые целенаправлены на улучшение показателей развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки показателей развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет входящих в состав экспериментальной и контрольной групп было проведено тестирование с использованием следующих тестов: «Вертикальный прыжок толчком с двух ног», см, «Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи», см, «Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита».

В начале эксперимента между исследуемыми группами по всем показателям достоверно значимых различий выявлено не было ( $P > 0,05$ ). Следовательно, группы, участвующие в эксперименте, являются примерно однородными и соответственно педагогический эксперимент можно продолжить.

Тренировочный процесс в исследуемых группах включал в себя аналогичную структуру и содержание, которые соответствовали программе каждой из спортивных школ, при этом в процессе экспериментальной группы активно использовались три специально разработанные ими комплексы упражнений.

Авторские комплексы упражнений внедрялись в тренировочный процесс экспериментальной группы в течение 6 месяцев, недельные микроциклы при этом в группах строились по схеме: 6-1 (3-1,3-0), шесть дней тренировочные и один день выходной.

Комплексы упражнений №1 и №3 (в парах) применялись в первый и шестой день микроцикла, и выполнялся в конце основной части тренировочного занятия. При выполнении упражнений в этих комплексах следует обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания ног и на время проявления максимальных мышечных усилий, при этом наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления этих усилий.

Комплекс упражнений №2 применялся в третий день микроцикла и выполнялся в середине основной части тренировочного занятия. При выполнении упражнений в этих комплексах следует особое внимание уделять внимание на

мощности выполняемых упражнениях и в обязательном порядке соблюдать временной «тайминг».

В конце эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование по тестам, перечисленным выше. Полученные результаты наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели развития прыгучести в экспериментальной группе баскетболистов 14-15 лет, за период эксперимента

Название теста	Показатели математической обработки данных				
	В начале	В конце	$t_{кр}$	$t_{расч}$	P
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$			
Вертикальный прыжок толчком с двух ног, см.	52,9±0,78	57,3±0,76	2,201	4,87	<0,05
Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи, см.	23,83±0,61	28,08±0,48		8,88	<0,05
Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита, см.	70,9±0,64	74,5±0,61		11,4	<0,05

Примечание:  $\bar{x}$  – средний показатель;  $S\bar{x}$  – ошибка среднего;  $t_{расч}$  – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок;  $t_{кр}$  – критическое значение критерия Стьюдента; P – уровень статистической значимости результата.

Как видно из таблицы 1, в тесте «Вертикальный прыжок толчком с двух ног» средний показатель в конце эксперимента в группе равнялся 57,3±0,76 см, разница составила 4,4 см., изменение результата от начала к концу эксперимента является статистически достоверно значимым (P<0,05).

В тесте «Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи» средний показатель равнялся 28,08±0,48 см, разница составила 4,25 см., изменение результата от

начала к концу эксперимента является статистически достоверно значимым ( $P < 0,05$ ).

В тесте «Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита» средний показатель равнялся  $74,5 \pm 0,61$  см, разница составила 3,6 см., изменение результата от начала к концу эксперимента является статистически достоверно значимым ( $P < 0,05$ ).

Аналогичное тестирование мы провели в контрольной группе в конце эксперимента и ни в одном из тестов статистически значимых изменений выявлено не было.

На завершающем этапе нашего эксперимента было проведено сравнение полученных в конце исследования показателей прыгучести между группами. Результаты наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ развития прыгучести у баскетболистов 14-15 лет, в конце педагогического эксперимента

Название теста	Показатели математической обработки данных				
	ЭГ	КГ	$t_{кр}$	$t_{расч}$	
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	$\bar{x} \pm Sx$			
Вертикальный прыжок толчком с двух ног, см.	$57,3 \pm 0,76$	$55,08 \pm 0,81$	2,074	2,10	$< 0,05$
Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи, см.	$28,08 \pm 0,48$	$25,25 \pm 0,67$		3,43	$< 0,05$
Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита, см.	$74,5 \pm 0,61$	$71,6 \pm 0,66$		3,26	$< 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{x}$  – средний показатель;  $S\bar{x}$  – ошибка среднего;  $t_{расч}$  – расчетное значение критерия

Стьюдента для несвязанных выборок;  $t_{кр}$  – критическое значение критерия Стьюдента;  $P$  – уровень статистической значимости результата.

Рассмотрим более подробно полученные в конце эксперимента результаты.

Так в тесте «Вертикальный прыжок толчком с двух ног» средний показатель в экспериментальной группе составил  $57,3 \pm 0,76$  см, а в контрольной группе он равнялся  $55,08 \pm 0,81$  см, межгрупповые различия являются статистически достоверно значимыми ( $P < 0,05$ ).

В тесте «Прыжок вверх, после спрыгивания со скамьи» средний показатель в экспериментальной группе составил  $28,08 \pm 0,48$  см, а в контрольной группе он равнялся  $25,25 \pm 0,67$  см, межгрупповые различия являются статистически достоверно значимыми ( $P < 0,05$ ).

В тесте «Вертикальный прыжок с разбега с касанием щита» средний показатель в экспериментальной группе составил  $74,5 \pm 0,61$  см, а в контрольной группе он равнялся  $71,6 \pm 0,66$  см, межгрупповые различия являются статистически достоверно значимыми ( $P < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, по итогам проведенного эксперимента можно заключить, что практически во всех элементах техники, которые, как правило, выполняют игроки всех амплуа в процессе своей игровой деятельности в баскетболе, важную роль играют скоростно-силовые способности и прыгучесть как ее разновидность. Обработка данных полученных нами в конце эксперимента показывает, что различие между исследуемыми группами является статистически достоверно значимыми ( $P < 0,05$ ), следовательно, целенаправленное развитие прыгучести у баскетболистов в этом возрасте в процессе реализации соответствующих видов спортивной подготовки является оправданным и перспективным.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ерёмин В.К проблеме развития прыгучести у баскетболистов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. С. 187-190.
2. Титова Т.М., Степанова Т.В. Баскетбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. М.: Чистые пруды, 2006. 32 с.
3. Мутаева И.Ш., Коновалов И.Е., Болтиков Ю.В. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет: монография. Набережные Челны: Изд. КамГАФКСиТ, 2009. 144 с.
4. Okazaki V.H.A., Rodacki A.L.F. Increased distance of shooting on basketball jump shot // Journal of Sports Science and Medicine. 2012. N. 11. P. 231–237.

УДК: 796.012

**РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
НАВЫКОВ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СИЛОВЫХ И УДАРНЫХ  
ТРЕНИРОВОК**

**А.С. Головина**

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»*

*Россия, г. Орехово-Зуево*

*E-mail: nastiyagolovina@yandex.ru*

**THE RESULTS OF THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED AND HIGH-  
SPEED STRENGTH SKILLS IN HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH  
STRENGTH AND IMPACT TRAINING**

**A.S. Golovina**

*GOU VO MO "State  
University of Humanities and Technology"*

*Russia, Orekhovo-Zuyevo*

*E-mail: nastiyagolovina@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье изложены результаты первоначальных диагностических данных скоростных и скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста посредством силовых и ударных тренировок во внеурочное время. Помимо этого, в статье изложены достигнутые результаты после реализации методики комплексного воздействия, содержащей в себе силовые и ударные (прыжковые) упражнения, во внеурочное время. В ходе исследования были рассмотрены труды В.И. Лях, А.А. Гужаловского, Л.В. Волкова, В.К. Бальсевича и др. В ходе углубленного анализа было выявлено, что рационально подходить к развитию скоростных и скоростно-силовых способностей комплексно, т. е. объединять два показателя в единую методику.



**Abstract.** The article presents the results of the initial diagnostic data of high-speed and high-speed strength abilities of children of senior school age through strength and shock training outside of school hours. In addition, the article describes the results achieved after the implementation of the integrated impact technique, which contains strength and impact (jumping) exercises, outside of school hours. The research reviewed the works of V.I. Lyakh, A.A. Guzhalovsky, L.V. Volkov, V.K. Balsevich and others. In the course of an in-depth analysis, it was revealed that it is rational to approach the development of high-speed and high-speed strength abilities in a comprehensive manner, i.e. to combine two indicators into a single methodology.

**Ключевые слова:** скоростные и скоростно-силовые навыки, способности, старший школьный возраст, упражнения, физическое воспитание, двигательные навыки и умения

**Keywords:** speed and speed-strength skills, abilities, high school age, exercises, physical education, motor skills and abilities

**Введение.** Школьный возраст - это идеальный период для развития двигательных способностей и навыков. В этом возрасте организм детей находится на стадии активного роста и развития, и он более отзывчив к тренировкам и физической нагрузке. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей особенно важно для достижения высоких результатов в спорте. Быстрая реакция, энергичные движения и сила являются ключевыми факторами успеха во многих спортивных дисциплинах, таких как легкая атлетика, футбол, баскетбол и другие. Материалы научно-методической литературы и спортивной деятельности демонстрируют, что воспитание скоростно-силовых качеств во взрослые годы — не простой и неэффективный процесс, тогда как старший школьный возраст создает для этого благоприятные условия. В специализированной литературе (А.А. Гужаловский, 1978; Л.В. Волков, 1981; В.К. Бальсевич, 2000; В.И. Лях, 2000) также выражаются мнения в необходимости для большего использования этих благоприятных периодов развития определенных физических способностей

и координационных способностей для уравновешенного прогресса физического потенциала школьника. По словам ученого В.И. Лях, усовершенствование скоростно-силовых навыков занимает неотъемлемую часть при достижении высоких результатов во многих видах спорта, а связано это с тем, что в старшие школьные годы у детей возрастает чувствительность организма к селективным направленным воздействиям среды [7, 56–58 с.]. Ученые в области спорта и физиологии В. М. Зациорский и В. П. Филин говорили о том, что имеет значимость проявление большой силы в быстрых движениях и способность развивать максимальную мощность усилий в кратчайшее время. Эти способности играют важную роль в спорте и физической подготовке [6, с. 59]. В последнее время отмечается проблема в физическом воспитании школьников: их уровень скоростно-силовых навыков не соответствует требованиям, предъявляемым ФГОС, а это в свою очередь происходит из-за пренебрежения школьников к физической активности, а также нежеланием заниматься во внеурочное время спортивной деятельностью. Актуальность данного исследования заключается в том, что улучшение физических показателей влияет на улучшение работоспособности обучающихся, их показателя здоровья, их физической формы, их эмоциональной стабильности.

**Цель и задачи исследования.** В приложенной научно исследовательской работе целью является улучшение скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников 10-11 классов во внеурочное время посредством отягощения и ударных тренировок. Для ее реализации важно выполнить следующие задачи: определить первоначальный уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников 10 – 11 классов в одинаковых условиях и подобрать соответствующую методику и средства для их улучшения; отследить динамику улучшения после реализации методики, сочетающей в себе тренировки с отягощением и ударные.

**Методы и организация исследований.** В анализе развития скоростно-силовых способностей школьников 10 – 11 классов во внеурочное время мы полу-

чили результаты выполняемых ими упражнений, таких как: сгибание и разгибание туловища за 30 секунд, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, весом 3 кг. В группах упражнения для тестов были одинаковыми. Это доказывает, что воспитанники школы в одинаковых условиях поддерживают единый уровень физической подготовленности по ФГОС 10-11 класса.

**По результатам полученных исследований до реализации эксперимента, можно сделать следующие выводы:**

1. Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд.

В контрольной группе среднее значение до эксперимента составило  $22.9+1.3$  раза.

2. Прыжок в длину с места.

До эксперимента среднее значение составило  $204+4.3$  см.

3. Бросок набивного мяча.

До эксперимента среднее значение составило  $10.77+1.1$  м.

Исходя из полученных результатов об первоначальном этапе исследования старшеклассников стоит сделать вывод о том, что наблюдается низкие показатели физического развития **по ФГОС 2012 10-11 класс.**

**Результаты и их обсуждение.** Для развития скоростно-силовых способностей у школьников 10-11 классов были использованы различные упражнения. Эти упражнения включали прыжки и силовую работу с внешними **отягощениями** (приседания с отягощениями, подтягивания с отягощениями, большие шаги с отягощением, становая тяга с отягощениями, использование мешков или мечей с разным наполнением, например, с песком и т. д.) и упражнения с использованием собственного веса тела. Упражнения с отягощением играют важную роль в скоростно-силовой подготовке школьников. Это могут быть упражнения со штангой, отягощениями (гантели, гири, диски, мешки с песком) и другими подручными предметами. Рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, составляющими примерно 75% или 50% от максимальных силовых способностей учащихся. Каждое силовое упражнение, включая классические движения со

штангой, рекомендуется повторять 8-10 раз или 20-30 повторений соответственно. Кроме того, для силовых упражнений с использованием собственного веса целесообразно использовать стационарный метод тренировки. Это означает выполнение упражнений поочередно на нескольких "станциях" или местах занятий. Если имеется специальное оборудование, эта форма тренировки может принимать форму "круговой тренировки". В зависимости от веса отягощения, упражнения могут выполняться до 50 раз.

Такая структура тренировки помогает разнообразить упражнения и обеспечивает более эффективную работу с различными мышцами. В большинстве упражнений скоростно-силового характера, используется собственная масса тела в качестве отягощения. Например, отжимание или подтягивание. В этих упражнениях величина нагрузки контролируется изменением начальной позиции. Наряду с отягощением популярностью занимают **ударные тренировки**.

Ударные тренировки приобрели популярность в последнее время. В них используется кинетическая энергия падения тела или специального снаряда для развития скоростно-силовых способностей. Если говорить о легкой атлетике, то они являются важным аспектом тренировочного процесса для спортсменов, занимающихся метанием молота, жаворонка, копья или метаниями диска и молота. Они направлены на развитие силы, скорости, координации и специфических навыков, необходимых для выполнения этих видов упражнений. Ударные тренировки развивают силу, скорость, координацию и выносливость, а также помогают улучшить технику и реакцию. Нами реализовались ударные тренировки в формате прыжковых упражнений: прыжки на одной ноге и на двух ногах, многоскоки с ноги на ногу, прыжки вверх вперед или в сторону, спрыгивания с гимнастических скамеек, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки с подтягиванием коленей к груди, развивающие силу нижней части тела и брюшные мышцы, прыжки с использованием гимнастических скамеек, тренирующие силу и гибкость, прыжки через скакалку, улучшающие выносливость и координацию,

бег с высоким подниманием бедра, способствующий развитию силы и скорости ног, бег скачками и т. д.

В ударных тренировках действительно важно стремиться к минимальному амортизационному пути и мощному напряжению. При выполнении упражнений со снарядами малой массы рекомендуется поддерживать быстроту движений и высокий темп. Постепенно с увеличением массы отягощения можно снижать темп упражнений до среднего уровня. Это способствует развитию скоростных и скоростно-силовых способностей. Упражнения можно выполнять непрерывно или с кратковременными паузами между сериями. Оптимальная пауза отдыха, составляет примерно 2-3 минуты. Это время позволяет организму восстановиться до следующей серии упражнений.

Таким образом, прыжки с места имеют прикладное значение и способствуют развитию скоростно-силовых способностей, особенно если они выполняются с отягощениями. Их следует использовать также для овладения координационными функциями в полетной фазе прыжковых движений. Важно применять силовые и ударные тренировки в комплексе для улучшения таких показателей как:

1. Увеличение силы и взрывной мощности: Силовые тренировки, такие как приседания со штангой или прыжки на платформу с грузом, помогают развить силу нижней части тела, включая ноги и ягодицы. Это в свою очередь увеличивает взрывную мощность и способность выполнять мощные прыжки.

2. Улучшение вертикального прыжка: Прыжковые тренировки направлены на развитие вертикального прыжка и способности подпрыгнуть на большую высоту. Комбинирование этих тренировок с отягощением может значительно улучшить вертикальную прыжковую способность и помочь улучшить физические показатели старшеклассников.

3. Развитие координации и стабильности: Оба типа тренировок требуют хорошей координации и силы ядра (центральной части тела). Подключение ядра

к тренировкам с отягощением и прыжками может помочь улучшить координацию, равновесие и стабильность при выполнении движений.

В промежуточной апробации внедрения силовых и ударных тренировок нами были получены следующие результаты:

1. Сгибание и разгибание туловища: перед экспериментом среднее количество повторений в течение 30 секунд составляло  $22.9 \pm 1.3$  раза, а после эксперимента -  $27.8 \pm 1.9$  раза. Прирост результатов составил 24%. Значение  $t_{кр.Ст.}$  равно 7 ( $p < 0.05$ ), что является статистически значимым. Это говорит о том, что физические упражнения, проводимые с использованием методики для мышц брюшного пресса, привели к значительному улучшению результатов.

2. Прыжок в длину с места: до эксперимента средняя длина прыжка равнялась  $204 \pm 4.3$  см, после эксперимента -  $225.9 \pm 7.8$  см. Прирост результатов составил 11%. Значение  $t_{кр.Ст.}$  равно 2.5 ( $p < 0.05$ ), что является статистически значимым. Упражнения, включающие прыжки из различных исходных положений и упражнения с отягощениями для мышц нижних конечностей и верхнего плечевого пояса, способствовали этому улучшению.

3. Бросок набивного мяча весом 3 кг: до эксперимента среднее значение составляло  $10.77 \pm 1.1$  см, после эксперимента -  $11.9 \pm 1$  см. Прирост результатов составил 11%. Значение  $t_{кр.Ст.}$  равно 2.75 ( $p < 0.05$ ), что является статистически значимым. Благодаря упражнениям с отягощениями для мышц спины, нижних и верхних конечностей достигнуто это улучшение.

В конце эксперимента проведен сравнительный анализ прироста исследуемых первоначальных результатов и достигнутых показателей физической подготовленности. Была оценена динамика прогресса старшеклассников. Для этого были проанализированы данные и выявлены изменения в показателях физической подготовленности. Оценочные данные физических показателей по ФГОС 10-11 классов показывают, что результаты улучшились, исходя из этого подобранный комплекс, сочетающий в себе силовые и ударные упражнения улучшает

динамику физического развития. Динамика улучшения физических показателей отражена в Таблице 1.

Таблица 1

«Динамика улучшения показателей в ходе применения комплекса из силовых и ударных упражнений»

Воздействие силовых и ударных упражнений на динамику физического развития старшеклассников		Физические показатели по ФГОС 2012 10-11 класс		
Исследуемая группа	Статистический показатель	Сгибание и разгибание туловища за 30 сек.	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча 3кг.
Результаты первоначального анализа физических показателей экспериментальной группы	X+Q	22.9+1.3	204+4.3	10.77+1.1
Результаты после применения комплекса экспериментальной группы	X+Q	27.8+1.9	225.9+7.8	11.9+1
	Прирост в %	24%	11%	11%
	t расч. Ст.	7	2.5	2.75
		p<0.05	p<0.05	p<0.05

**Заключение.** Исходя из показателей экспериментальной работы, мы пришли к выводу, что разработанная методика, внедренная во внеурочное время с помощью силовых и ударных упражнений, привела к значительному улучшению

скоростных и скоростно-силовых показателей у экспериментальной группы. Методика является эффективным средством для улучшения показателей, приведенных во ФГОС 2012. Методика эффективно работает не только для школьных упражнений, но и для других видов спорта, связанных со скоростной и скоростно-силовой подготовкой.

В экспериментальной группе было достигнуто впечатляющее увеличение скоростно-силовой подготовки. Прогресс в сгибании и разгибании туловища на 24% и в прыжке в длину и броске набивного мяча на 11% говорит о высокой эффективности тренировок и системы, применяемой в группе.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алабин В.Г., Алабина А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учебное пособие. Харьков: Изд-во «Основа», 1993.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. 2-е изд. М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1977.
3. Грошенко С.С. Начальные занятия спортом в условиях школы // Начальная подготовка юного спортсмена / под общ ред. В.П. Филина и С.С. Грошенко. М.: ФиС, 1966.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е изд., стер. М.: издательский центр «Академия», 2008 272 с.
5. Зациорский В.М. Физические способности спортсмена. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
6. Зациорский В.М., Филин В.П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений // Теория и практика физической культуры. 1988. № 6. С. 19-21.
7. Лях В.И. Сенситивные периоды развития скоростно-силовых способностей // Теория и практика физ. культуры. 1987. № 2. С. 56–58.



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

**Е.В. Гончарова**

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»*

*Россия, г. Орехово-Зуево*

*E-mail: goncharova.elen2013@yandex.ru*

**А.А. Голиков**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №16*

*Россия, г. Электрогорск*

*E-mail: a.golikov35@gmail.com*

**USING EXERCISES WITH YOUR OWN WEIGHT TO INCREASE  
THE STRENGTH ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

**E.V. Goncharova**

*GOU we have a "Sovereign Humanitarian and  
Technological University"*

*Russia, Orekhovo-Zuyevo*

*E-mail: goncharova.elen2013@yandex.ru*

**A.A. Golikov**

*Municipal educational institution  
secondary school No. 16*

*Russia, Elektrogorsk*

*E-mail: a.golikov35@gmail.com*

**Аннотация.** Тенденция снижения объема двигательной активности молодежи, к сожалению, является актуальной проблемой современного общества.

С целью привлечения старших школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом авторами разработана и апробирована методика раз-

вития силовых способностей, посредством использования комплекса гимнастических упражнений без спортивного инвентаря и оборудования, а именно с собственным весом.

**Abstract.** Unfortunately, the tendency to decrease the volume of motor activity of young people is an urgent problem of modern society. In order to attract older students to regular physical education and sports, the authors have developed and tested a method for developing strength abilities through the use of a set of gymnastic exercises without sports equipment and equipment, namely with their own weight.

**Ключевые слова:** Развитие, силовые способности, физическая подготовка, упражнения, школьники, индивидуальные особенности

**Keywords:** Development, strength abilities, physical training, exercises, school-children, individual characteristics

**Введение.** В современном мире, при тотальном снижении уровня физической активности человека, физическую культуру и спорт необходимо рассматривать как главные факторы, возможностью которых является улучшение, укрепление и сохранение здоровья населения [2].

Взаимосвязи уровня здоровья человека и занятий физической культурой посвящены многочисленные труды отечественных ученых: Бальсевича В.К., Бароненко В.А., Лесгафта П.Ф., Рапопорта Л.А. и многих других.

Актуальность исследуемой авторами проблематики заключается в необходимости поиска доступных и эффективных средств физического воспитания современного школьника, с целью повышения уровня его здоровья и физической подготовленности.

Конкретной направленностью разработки авторской методики является подбор комплекса гимнастических упражнений, выполняемых с собственным весом для развития силовых способностей старших школьников.

Понятием сила, в рамках физических качеств человека, определяется психофизиологическая способность организма преодолевать внешнее сопротивление.

Эффективное развитие силовых способностей обучающихся заключается в грамотном подходе к разработке качественного и количественного алгоритмов физической работы в динамическом и статическом режимах её выполнения.

Гимнастические упражнения, направленные на развитие физического качества - сила, как впрочем, и остальных физических качеств, должны быть строго регламентированы, учитывать индивидуальные особенности ребенка, пол, а также состояние его здоровья и физической подготовленности.

Решение задач по воспитанию различных видов силовых способностей зависит от темпа выполнения и числа повторений упражнения; величины отягощения; режима работы мышц; количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц [1].

Важно отметить, что:

- все занятия по физической культуре начинаются с обязательного ознакомления и усвоения обучающимися норм техники безопасности;

- при занятиях физической активностью необходимо неукоснительно соблюдать такие педагогические принципы, как: «от простого к сложному» и «систематичность»;

- к развитию физических качеств следует подходить с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, полом, а также уровнем их здоровья и физической подготовленности.

Занятие по развитию силовых способностей заключается в обязательном соблюдении «правила трех составляющих»:

- подготовительная часть – объяснение целей, задач и содержания занятия, активизация внимания учащегося на основных элементах, повышение его эмоционального фона; выполнение общеразвивающих упражнений – разминки («разогрев» всех групп мышц – приведение в состояние готовности перехода к

выполнению силовых упражнений основной части); эффективным является включение упражнений на растягивание мышц;

- основная часть направлена на развитие, собственно, силовых способностей – выполнение специальных гимнастических упражнений с отягощением собственным весом;

- целью заключительной части является постепенное снижение уровня функциональной активности организма школьника путем выполнения несложных упражнений, в том числе и дыхательной гимнастики, а также подвижных игр на развитие внимания с низкой плотностью и энергозатратностью; подведение итогов урока с дальнейшей мотивацией подростков к выполнению элементов изученного на уроке гимнастического комплекса дома с соблюдением техники безопасности.

#### **Цель и задачи:**

1. Выполнить анализ научно-исследовательской литературы, посвященной проблемам развития силовых способностей у старших школьников.

2. Разработать авторскую методику гимнастических упражнений для развития физического качества - сила у старшеклассников.

3. Провести экспериментальные педагогические мероприятия, направленные на развитие силовых способностей у старшеклассников, посредством применения гимнастических упражнений с использованием собственного веса.

4. Оценить эффективность применения разработанной методики.

#### **Методы и организация исследований:**

1. Исследование литературных источников на избранную тему

2. Проведение педагогического наблюдения

3. Выполнение экспериментальных действий по повышению уровня развития силовых способностей школьников.

4. Тестирование и интерпретация выявленных результатов

5. Математико-статистическая обработка полученных данных.

Следует отметить, что занятия со школьниками экспериментальной группы не стали «однобокими» - развивающими, исключительно силовые способности. Гармоничное развитие физических качеств является неотъемлемым требованием к распределению усилий с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся. Для достижения высокой эффективности применения разработанной методики, необходим комплексный подход, в том числе и проведение разъяснительных бесед о необходимости ведения старшеклассниками здорового образа жизни, в который входит:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- неупотребление вредных для здоровья веществ;
- правильного питания;
- соблюдение питьевого режима.

На правильное питание при занятиях физической активностью, с целью развития силовых способностей, авторами обращено особое внимание подростков. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов для организма человека доступно объяснена обучающимся, т.к. это немаловажная составляющая, без которой невозможен рост мышечной массы, что необходимо для повышения уровня силовых способностей.

В период проведения экспериментального исследования применены, в том числе и распространенные методики, адаптированные под реальные условия, возрастные, половые и индивидуальные особенности обучающихся.

Следует перечислить данные методы [3], которые, после адаптации к имеющимся условиям приведут, по мнению авторов, к динамике развития силовых способностей обучающихся: неопредельных динамических усилий, максимальных усилий, «ударный» метод развития силы, статических усилий, динамических усилий, статодинамический, круговой тренировки, игровой метод.

#### **Результаты и их обсуждение:**

Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 16 г. Электрогорск.

Для достижения поставленных целей, авторами было экспериментально исследовано физическое качество - сила учащихся старших классов. Для получения достоверных результатов старшеклассники были равномерно распределены на 2 группы (по 20 обучающихся): контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Начальный этап эксперимента представляет собой проведение педагогического тестирования уровня силовых способностей обучающихся обеих групп, заключающегося в выполнении следующих испытаний:

- подтягивание на высокой перекладине – мальчики;
- рывок гири 16 кг. – мальчики;
- поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине – мальчики и девочки;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – девочки.

Предсказуемым результатом начального тестирования явились практически одинаковые показатели по всем исследуемым характеристикам в обеих группах, средний балл выполнения – «хорошо». Следует отметить, что многие ученики прошли испытания на уровне ниже среднего по тем или иным тестам.

Таблица 1

Средние показатели физического качества сила  
обеих групп (КГ и ЭГ)

Вид испытания (количество раз)	Мальчики	Девочки
Подтягивание на высокой перекладине	9	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	10
Поднятие туловища из положения лежа на спине	39	28
Рывок гири 16 кг	22	-

Суть эксперимента заключается в том, чтобы обучающиеся контрольной группы продолжали заниматься физической активностью в обычном режиме. Для экспериментальной же группы разработана авторская программа, направленная на развитие силовых качеств.

В начале периода проведения исследовательских мероприятий перед обучающимися экспериментальной группы были поставлены цели и задачи, которые данные обучающиеся обязались неукоснительно выполнять. В перечень требований, предъявляемых к ним, входило строгое соблюдение режима дня (труда и отдыха), а также согласованное с авторами комплексной методики питание. Занятия со старшеклассниками ЭГ были разработаны с обязательным учетом индивидуальных особенностей, пола, уровня физической подготовленности и состояния здоровья каждого из них. В этом и заключается сложность выполнения поставленных авторами задач. Разработка индивидуальных комплексов упражнений на развитие силовых способностей с использованием собственного веса – это кропотливая и ответственная работа. Еще важным пунктом достижения высоких (для каждого обучающегося своих) результатов является его мотивация и заинтересованность. Немаловажно и выполнение подростками домашнего задания, которое заключается в самостоятельном изучении дополнительной информации по теме эксперимента, а также небольшого комплекса упражнений на закрепление изученного на уроках материала.

Представим результаты динамики показателей физических качеств обеих групп, принявших участие в эксперименте, полученные после применения авторской методики развития силовых способностей с использованием гимнастических упражнений с собственным весом (ЭГ).

Таблица 2

Различия результатов развития силовых показателей старшекласников  
(средние значения) по окончании экспериментального периода

Вид испытания (количество раз)	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Различия, (%)
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Подтягивание на высокой перекладине	9	-	13	-	44,4
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	14	-	20	42,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	12	-	16	33,3
Поднимание туловища из положения лежа на спине	40	32	49	40	22,5 --М 25 - Д
Рывок гири 16 кг	25	-	34	-	36

Как видно из таблицы 2., полученные результаты в ходе повторного тестирования выявили значительные различия показателей силовых характеристик групп старших классов. Это отчетливо видно и в средних значениях и, соответственно, в процентном соотношении. Средние значения контрольной группы так же улучшились, так как с учениками продолжались занятия по физической культуре.

Сведения из таблицы 2. свидетельствуют о значительной динамике роста развития силовых показателей у обучающихся экспериментальной группы.

### **Выводы.**

Поставленные авторами в начале экспериментальной работы цели и задачи выполнены. Разработанная комплексная методика, включающая в себя индивидуальный подход к обучающимся в плане выполнения физических упражнений



на развитие силовых способностей, путем использования упражнений с отягощением собственным весом, а также теоретическая подготовка по теме эксперимента, в том числе и в виде самостоятельного изучения оказалась эффективной.

Все показатели силовых характеристик у обучающихся экспериментальной группы значительно улучшились:

- подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) – было 9 – стало 13 – 44,4 % прироста результата;

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) – было 13 – стало 20 – 53,8 % прироста результата;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – было 10 – стало 16 – 60 % прироста результата;

- поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – было 39 м./28 д. – стало 49/40 – 25,6 % (м), 42,9% прироста результата;

- рывок гири 16 кг (кол-во раз) – было 22 – стало 34 – 54,5 % прироста результата.

Опыт и полученные результаты в ходе проведения эксперимента оказались положительными. Направление педагогической работы следует продолжать и в развитии других физических качеств обучающихся.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Волкова Е.В., Бахтеев И.Ф. Развитие силовых способностей у учащихся 10-11 классов на уроках физической культуры // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 5–10.

2. Гончарова Е.В., Тимохина Т.В. К проблеме психических состояний первокурсников и режима их двигательной активности в период адаптации к обучению в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-3. С. 279–282

3. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 12 (154).

**ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

**Н.В. Горбунова**

*доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой педагогики и педагогического мастерства  
института педагогики, психологии и инклюзивного образования  
Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский феде-  
ральный университет имени В.И. Вернадского» в г. Ялте*

**М.А. Горшкова**

**С.В. Малахова**

*«Государственный гуманитарно-  
технологический университет»  
г. Орехово-Зуево, Россия*

***DYNAMIC PAUSE AS A MEANS OF PHYSICAL RECOVERY  
AND DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD***

**N.V. Gorbunova**

*Doctor of Pedagogical Sciences,  
Professor, Head of the Department of Pedagogy and Pedagogical Skills  
Institute of Pedagogy, Psychology and Inclusive Education  
Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the Crimean Federal Univer-  
sity named after V.I. Vernadsky in Yalta*

**M.A. Gorshkova**

**S.V. Malakhova**

*"State University of  
Humanities and Technology"  
Orekhovo-Zuyevo, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность физической активности для каждого человека, в особенности для ребенка дошкольного возраста, что служит его оздоровлению и развитию. Подтверждение необходимости использовать динамические паузы для более качественного усвоения материала детьми дошкольного возраста.

**Abstract.** this article discusses the importance of physical activity for every person, especially for a preschool child for his recovery and development. Confirmation of the need to use dynamic pauses for better assimilation of the material by preschool children.

**Ключевые слова:** динамические паузы, развитие ребенка дошкольного возраста, физическая активность, усвоение материала, физическое оздоровление, здоровьесберегающая технология

**Keywords:** active breaks, early childhood development, movement, learning and understanding technology designed to promote physical recovery and improve overall health

В настоящее время государство активно заботится о формировании здорового поколения. Ежегодно в разных регионах России открываются новые спортивные комплексы, которые предназначены для разных групп населения. Очевидно, что доступность и разнообразие спортивной инфраструктуры напрямую влияют на качество жизни граждан России, предоставляют возможности для регулярных физических занятий, стимулируют людей заниматься спортом, выбирать активный образ жизни и, главное, поддерживать здоровье в долгосрочной перспективе [11].

Согласно статистике, за последние четыре года количество российских граждан, регулярно занимающихся спортом, увеличилось с 40 до 53 процентов, что составляет примерно 70 миллионов человек.

Практические наблюдения показывают, что большую часть своего времени дети проводят в садах и школах. В связи с этим, учителям и воспитателям необходимо не только обучать, воспитывать и развивать творческий потенциал детей, но и прилагать максимальные усилия для сохранения их здоровья, применяя здоровьесберегающие методы в процессе обучения.

Также всем хорошо известно выражение, произнесенное Аристотелем, известным древнегреческим философом: "Жизнь - это движение, а движение - это

жизнь!" Важную роль в поддержании оптимального физического и психического состояния организма играет физическая активность. В то же время, сидячий образ жизни или малоподвижность могут оказывать негативное влияние на организм. Недостаток физической активности может привести к серьезным последствиям, таким как ожирение, гипертония, диабет и даже раковые заболевания.

Несмотря на проведенные учеными исследования, был обнаружен еще один тревожный факт, связанный с ограничением физической активности. Оказывается, это является одной из причин преждевременной смерти. Исследования показали, что люди, которые ведут сидячий образ жизни и не уделяют достаточно времени физической активности, не получают такие же преимущества, как укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение иммунитета. Физическая активность также помогает контролировать уровень сахара в крови и снижает риск развития диабета. Кроме того, регулярная физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья, которые положительно влияют на настроение и снижают уровень стресса.

В свете этих свежих открытий становится очевидно, что требуется большее внимание уделять включению физической активности в нашу повседневную жизнь. Жизнь может быть улучшена даже небольшими изменениями в повседневной рутине, такими как прогулки, занятия спортом или активный отдых. Эти маленькие шаги могут оказать значительный положительный эффект на здоровье.

Физическая активность имеет важное значение не только для взрослых, но и для детей дошкольного возраста. Особенно в раннем детстве следует внушить детям привычку к активному образу жизни, и родители, а также педагоги, занимающиеся подготовкой детей к школе, должны придавать этому большое значение. Великий врач Гиппократ утверждал, что гимнастика, физические упражнения и ходьба должны стать неотъемлемой частью повседневной жизни каждого, кто стремится сохранить свою работоспособность, здоровье и полноценную и радостную жизнь.

Одна из главных задач, которая стоит перед учителями, заключается в формировании здорового поколения. Согласно статистике, не более 12% детей в России считаются полностью здоровыми [6]. В последние десятилетия особенно актуальной стала работа по укреплению здоровья дошкольников, так как мы наблюдаем стабильное ухудшение здоровья всего населения России, включая детей. Это объясняется различными факторами, такими как социальные, экономические, политические и т.д. Поэтому важно, чтобы основой спортивно-оздоровительных занятий в стране были спортивные, оздоровительные и туристические клубы [8].

Внимание сегодня уделяется динамической паузе - эффективному методу физического и психического оздоровления и развития детей дошкольного возраста. Важно, чтобы дети проводили не менее 45-50% времени в движении, чтобы удовлетворить их биологическую потребность в активности. При выборе упражнений необходимо учитывать не только воспитательно-образовательные задачи занятий, прогулок и других режимных моментов, но и возраст и уровень развития детей.

Один из способов осуществления динамических перерывов – использование специальных игровых элементов и упражнений, которые способствуют активному движению и радостному времяпрепровождению. Например, можно воспользоваться музыкой, чтобы дети могли танцевать и двигаться в соответствии с ритмом. Это поможет им развить координацию движений и музыкальный слух. Кроме того, можно проводить упражнения на растяжку и гимнастику, чтобы размять мышцы и суставы, а также улучшить гибкость и силу тела.

Важно помнить, что активный перерыв не только способствует физическому развитию, но также благотворно влияет на состояние психики у детей может быть улучшено через игровые упражнения, которые способствуют развитию их фантазии, креативности и социальных навыков во время взаимодействия с другими детьми. Такие упражнения помогают детям повысить свою самооценку, уверенность и умение работать в команде. Ниже приведены примеры некоторых

общеукрепляющих упражнений в формате динамических пауз для детей дошкольного возраста.

*Динамическая пауза в виде игры в кругу для детей дошкольного возраста  
«Раздувай пузырь» [1].*

Дети берутся за руки и двигаются назад, расширяя круг и приговаривая: Раздувается, пузырь, раздувается большой, оставайся такой, да не лопайся	Играющие становятся тесным кругом и после «надувают пузырь»: наклоняя голову вниз, начинают дуть в кулаки, сложенные «трубочкой» (один на другой). При каждом выдувании каждый делает шаг назад, тем самым расширяя круг.
Ведущий дотрагивается до соединенных рук и говорит: «Воздух выходит!»	Образуется большой растянутый круг.
Дети изображают выходящий воздух из шарика, произнося «тс-с-с».	Все дети сбегаются к центру. Потом игра повторяется.

Применение динамической паузы при работе с детьми дошкольного возраста предлагает ряд преимуществ. Это способствует решению проблем, связанных с недостаточной физической активностью и улучшению общего физического состояния. Кроме того, она помогает детям справиться с эмоциональным напряжением и стрессом, которые могут возникать в течение дня.

Оздоровительная работа с дошкольниками играет значительную роль в формировании здорового образа жизни и развитии навыков самостоятельной заботы о своем здоровье. Одной из эффективных форм этой работы является динамическая пауза, которая способствует физическому и психическому оздоровлению и развитию детей дошкольного возраста. Поэтому ее использование в педагогической практике имеет важное значение для формирования здорового и активного поколения. Согласно исследованию, использование динамических пауз на протяжении всего дня является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аверина И.Е. Практическое пособие "Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ". 2-е издание. М.: Издательство Айрис-пресс, 2011. 144 с.
2. Воздействие пауз с изменяемой продолжительностью на физическое состояние детей. URL: <https://clck.ru/36nZR6> (дата обращения: 09.11.2023)
3. Гайтян С.В. Выдающиеся педагоги о сохранении здоровья подрастающего поколения // Образование и воспитание. 2018. 5 (20). С. 1-3. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3715/> (дата обращения: 04.11.2023).
4. Гиппократ. URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_005274224/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_005274224/) (дата обращения: 02.11.2023.)
5. <https://clck.ru/36nb2g> (дата обращения: 09.11.2023).
6. <https://ria.ru/20170913/1504653450.html> (дата обращения: 09.11.2023).
7. <https://crb-drogganoe.ru/blog/pravilnoe-pitanie-i-fizicheskaja-aktivnost-recep> (дата обращения: 09.11.2023).
8. <https://natalibrilenova.ru/sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-fizkulturno-ozdorovitelnoj-deyatelnosti/> (дата обращения: 02.11.2023).
9. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателей. М.: Просвещение, 1986. 160с.
10. XI Международный спортивный форум «Россия – спортивная держава». <https://msport.rk.gov.ru/articles/d71d4e98-2b80-42a0-850e-a862e1891a74> (дата обращения: 04.11.2023).
11. URL: <https://tass.ru/obschestvo/19063115> (дата обращения: 09.11.2023).



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

**Е.В. Дворянинова,  
В.В. Кедышко**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»  
Беларусь, г. Минск  
E-mail: kvg-med@tut.by*

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES  
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF  
COORDINATION ABILITIES AMONG STUDENTS OF THE SPECIAL  
EDUCATIONAL DEPARTMENT OF NON-PHYSICAL EDUCATION  
UNIVERSITIES**

**E.V. Dvoryaninova,  
V.V. Kedyshko**

*EI "Belarusian State University of Physical Culture"  
Belarus, Minsk  
E-mail: kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** Проведен 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.

**Abstract.** 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.

**Ключевые слова:** студенты, специальное учебное отделение, тестирование уровня развития, координационные способности, спорт

**Keywords:** students, special educational department, development level testing, coordination abilities, sports

**Введение.** В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями [3]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50% девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [1]. 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 [2].

**Цель и задачи.** Изучить влияние разработанных тестов, направленных на развитие координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

**Методы и организация исследований.** Методы исследований. 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 отмечаются 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  $90^\circ$ . 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 вперёд 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 и их обсуждение.** По результатам можно сказать, что после проведения цикла занятий по разработанным нами тестам, координационны

способности у студентов, относящимся к специальному учебному отделению значительно ниже, чем у студентов основного учебного отделения.

**Заключение.** В ходе работы мы подобрали 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. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Изд-во «ФЛИНТА»; Наука, 2011. 424 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов. М.: ВЛАДОС, 2001. 526 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов. М.: Медицина, 2004. 304 с.

УДК 796.06

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ  
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

**У.В. Демина**

*Магистрант*

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»*

*Россия, г.Орехово-Зуево;*

*Специалист по реабилитации*

*ГАУ СО МО КЦСОиР "Орехово-Зуевский";*

*E-mail: Ula\_93\_92@mail.ru*

**PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN AGED 16-17 YEARS  
IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN FREESTYLE  
WRESTLING CLASSES**

**U.V. Demina**

*Undergraduate student*

*State University of Humanities and Technology*

*Orekhovo-Zuyevo, Russia;*

*Rehabilitation Specialist*

*GAU SO MO Lctson "Orekhovo-Zuyevsky";*

*E-mail: Ula\_93\_92@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема развития силы у школьников 16-17 лет на занятиях по вольной борьбе. Описана апробированная программа занятий со школьниками во внеурочной деятельности на занятиях по вольной борьбе, проведен анализ эффективности представленной программы, а также представлены результаты исследования прироста силовых качеств у школьников, занимавшихся по разработанной программе.

**Abstract.** The article examines the problem of developing strength among schoolchildren aged 16-17 years in freestyle wrestling educational institutions. A tested

program of classes with schoolchildren in extracurricular activities in educational institutions of the free region is described, an analysis of the effectiveness of the presented program is carried out, and the results of a study of the increase in strength qualities in schoolchildren engaged in the developed program are presented.

**Ключевые слова:** физические качества, сила, вольная борьба, школьники, программа

**Keywords:** physical qualities, strength, freestyle wrestling, schoolchildren, program

Одной из основных проблем физического воспитания подростков является повышение уровня физической подготовленности. Анализ литературы по теме исследования показал, что уровень развития физических качеств у подростков, достигаемый в процессе занятий, невысок и не удовлетворяет современные требования, предъявляемым к физическому воспитанию в школе [1]. Уровень развития физических качеств в значимой степени зависит от применения специальных физических упражнений в структуре учебных занятий в школе. Предполагается, что применение упражнений, направленных на развитие силы как физического качества, позволяет значительно повысить интенсивность учебно-тренировочных занятий. Для выявления преимущественной направленности физических упражнений на развитие того, либо другого качества, нужна разработка специально аргументированной программы, доступной для применения в любой отрасли физического воспитания.

Повышение физической работоспособности детей старшего школьного возраста в существенной степени зависит от улучшения физических качеств. Одним из наиболее значимых физических качеств в обучении вольной борьбе являются силовые способности. Анализ литературы по теме исследования показал, что дети могут достигать существенного прихода силовых показателей при разумной организации нагрузок силовой направленности [2]. По вопросам, связан-



ным с производительностью и безопасностью использования силовых упражнений в разные возрастные периоды, существует противоречие, а проблема силовой подготовки школьников далека от итогового решения. Научные изменения последних лет и многолетний практический навык дали обеспеченный фактический материал, с помощью которого строится современная технология развития силовых способностей [4,5].

Учитывая актуальность проблемы и степень ее востребованности в настоящее время, целью работы является разработать и опробовать комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей школьников в возрасте 16-17 лет во внеурочной деятельности на занятиях по вольной борьбе.

**Гипотеза** исследования – разработанная программа занятий способствует развитию силовых способностей старших школьников.

**Цель** исследования – разработка комплекса упражнений, способствующих развитию силовых способностей школьников 16-17 лет на внеурочных занятиях по вольной борьбе.

Цель исследования достигается при реализации следующих задач:

1. Рассмотреть существующие комплексы развития силовых способностей старших школьников во внеурочной деятельности на занятиях по вольной борьбе.

2. Подобрать и внедрить комплекс упражнений для подготовки и развития силовых способностей старших школьников во внеурочной деятельности на занятиях по вольной борьбе.

3. Провести анализ эффективности подобранной методики упражнений для учеников в возрасте 16-17 лет.

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Предмет исследования – воспитание силовых способностей школьников в возрасте 16-17 лет на занятиях вольной борьбой.

Методы исследования:

1. анализ литературных источников и эмпирических данных;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

При проведении данного исследования были изучены психофизические особенности школьников в возрасте 16-17 лет и было выявлено что, развитие организма происходит непрерывно и гетерохронно, что обуславливает изменения различных функций организма в отдельные возрастные периоды [3].

Так же были рассмотрены существующие методики развития силовых способностей старших школьников, и было выявлено, что для тренировок существует множество методик, способствующих развитию силы как физического качества в разной степени.

Для проведения исследования была выбрана методика Карасёва А.В., которая состоит из комплекса упражнений на различные группы мышц. В качестве сравнения была выбрана «Методика нормирования физической нагрузки при развитии выносливости», авторами данной методики являются Романов К.Ю., Трофименко А.М., Суетин С.

При проведении эксперимента учащиеся были разделены на две группы: контрольную, которая занималась по методике Романова К.Ю., Трофименко А.М., Суетина С. В; экспериментальную – работали по методике Карасёва А.В.

Сила в группе проверялась по упражнениям и нормативам, а после 3-х месяцев был проведен очередной срез, который показал, что при использовании в подготовке разработанную программу, основанную на методике Карасёва, в отличие от методики Романов К.Ю., Трофименко А.М., Суетин С.В., помогла значительно повысить силовые способности на занятиях по вольной борьбе у школьников. Из этого мы можем сделать вывод, что данная методика является более проработанной и направлена именно на развитие силовых способностей.

В ходе эксперимента сила проверялась по следующим упражнениям: поднятие туловища из положения, лежа на спине; подтягивание на перекладине; сгибание/разгибание рук в упоре лежа; гиперэкстензия; приседание на правой ноге и левой ноге; динамометрия правой и левой кисти. Результаты усвоения программы представлены в таблице.

Таблица № 1

Результаты усвоения программы

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Надежность
		X+m	X+m	
1	Поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	46±0,3	54±0,3	p <0,05
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13,5±0,2	21,7±0,2	p <0,05
3	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	27,2±0,2	38,7±0,2	p <0,05
4	Гиперэкстензия, (кол-во раз)	20,7±0,3	30,9±0,3	p <0,05
5	Приседание на правой ноге (кол-во раз)	11,3±0,3	23,4±0,3	p <0,05
6	Приседание на левой ноге (кол-во раз)	10,4±0,4	22,3±0,4	p <0,05
7	Динамометрия правой кисти (кг)	23,4±0,4	30,4±0,4	p <0,05
8	Динамометрия левой кисти (кг)	21,4±0,4	29,3±0,4	p <0,05

Таким образом, данные, полученные в ходе проведенного эксперимента и анализа его результатов, мы видим, что программа помогла значительно повысить силовые способности у школьников, что в свою очередь подтверждает гипотезу, поставленную в начале исследования.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баканов М.В., Сафронов А.И., Титлов А.Ю. Основные проблемы совершенствования качества профессионального образования в регионах // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-1. С. 9–12.

2. Волохов Д.А., Федорова Т.М., Русина А.А. Физическая подготовка бадминтонистов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 1. С. 20–30.

3. Сафронов А.И. Структурные компоненты формирования потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков в образовательном учреждении // Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Коломна, 24–25 мая 2013 года. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2013. С. 122-128.

4. Привезенцева Н.В., Русина А.А. Воспитание потребности в самостоятельных занятиях физической активностью в структуре физической культуры студента // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Орехово-Зуево: ГГТУ, 2021. С. 451–455.

5. Титлов А. Ю., Баканов М.В., Сафронов А.И. Формирование и воспитание потребностей, мотивов и мотиваций к регулярным занятиям ФК с элементами футбола среди студентов // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Луцьк, 03 грудня

2019 года. Луцьк: Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»,  
2019. С. 105–111.

УДК 796.034.2

## **ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В.В. Зуев**

*ГОУВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г. Орехово-Зуево  
E-mail: zuevvitalyworkout@gmail.com*

## ***EDUCATION OF STRENGTH ABILITIES IN CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES***

**V.V. Zuev**

*State University of Humanities and Technology  
Russia, Orekhovo-Zuyevo  
E-mail: zuevvitalyworkout@gmail.com*

**Аннотация.** Дополнены научные знания, связанные с повышением уровня здоровья школьников в условиях современной школы на основе применения методик развития силовых способностей. Разработанные комплексы для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности может быть использована учителями физической культуры с целью развития силовых способностей обучающихся на уроках физической культуры в современной школе.

**Abstract.** The scientific knowledge related to improving the level of health of schoolchildren in a modern school based on the use of methods for the development of strength abilities has been supplemented. The developed complexes for students of

senior schoolage in extracurricular activities can be used by physical education teachers in order to develop the strength abilities of students in physical education lessons in a modern school.

**Ключевые слова:** физическая культура, спортивное воспитание, силовые способности, сила

**Keywords:** physical education, sports education, strength abilities, strength

**Введение.** Важнейшее место в системе спортивного воспитания занимает развитие силовых способностей, поскольку они позволяют гармонично развивать все мышечные группы опорно-двигательного аппарата, укрепляют и поддерживают организм в тонусе, позволяют совершенствовать форму телосложения и благоприятно влияют на здоровье человека. Как правило, для проявления силовых способностей человека необходимо создать двигательную активность, поскольку произвольно силовые способности не имеют возможности проявиться, поэтому необходимо развивать силовые способности комплексно [2]. В то же время наиболее оптимальными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 лет до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет. Таким образом, наибольшее внимание развитию силовых способностей следует уделять в среднем школьном возрасте. Однако далеко не все дети посещают секции, направленные на развитие силовых способностей, поэтому занятия на уроках физической культуры становятся единственной возможностью комплексного развития силовых способностей человека [3].

Современные исследования в области физической культуры и спорта показывают, что развитие собственно силовых способностей оказывает качественное влияние на весь ход физического развития в дальнейшем (Озолин Н.Г., Зайцева Т.М., Коц В.М., Веохошанский Ю.В. и др.).

Актуальность данной темы также подтверждается тем, что развитие собственно силовых возможностей происходит в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий, а значит, требует особого внимания.

Однако применению упражнений по развитию силовых способностей на уроках физической культуры уделяется недостаточно внимания, поэтому данная проблема становится особо актуальной.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Объект исследования: образовательный процесс на внеурочных занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: разработанные комплексы для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что применение разработанных комплексов для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности оказывает положительное влияние на уровень силовых способностей.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1) проанализировать современное состояние вопроса по проблеме развития силовых способностей обучающихся;

2) разработать комплексы для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности»;

3) экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Методы и организация исследований.** Для решения поставленных задач в ходе нашего исследования были использованы следующие методы:

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

В исследовании осуществлялся поиск средств, методов и форм организации занятий физической культурой для развития силовых способностей школьников, а также факторов, определяющих направления силовых качеств учащихся посредством различных комплексов с помощью следующих методов исследования:

Анализ научно-методической литературы. В соответствии с направлением исследований была проанализирована научно-методическая и специальная литература. Литература выбиралась по вопросам, связанным с теоретическими и практическими основами проведения занятий по развитию силовых способностей. Анализировался опыт проведения уроков физической культуры с целью развития силовых качеств. Анализ литературных источников позволил: 1) установить последовательность проведения исследования; 2) уточнить цель, определить задачи; 3) определить уровень развития силовых качеств исследуемого контингента.

Педагогическое тестирование. В ходе начального этапа исследовательской работы был проверен уровень развития силовых качеств участников эксперимента. В качестве критерия оценки уровней физической подготовленности участников эксперимента нами использовались результаты контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет «Готов к труду и обороне» [1].

Педагогический эксперимент Педагогический эксперимент предполагал включение в тренировочный процесс обучающихся 16-17 лет большого количества физических упражнений, направленных на развитие и воспитание силовых качеств посредством разработанных комплексов.

Методы математической статистики. В обработке полученных экспериментальных данных использовались традиционные методы математической статистики: определение средней арифметической величины ( $\bar{x}$ ), определение стандартного отклонения среднего арифметического ( $\sigma$ ), процентное соотношение. Кроме вышеуказанных были применены вычисления изменений показателей как



в процентном отношении ( $\eta$ ), так и достоверность воздействия экспериментальных факторов на подготовленность, изучаемых по  $t$  – критерию Стьюдента. Методы математической статистики использовались в соответствии с задачами исследования и предусматривали получение максимально возможной информации об изучаемых явлениях. Вычисления производились на ПК (персональный компьютер) с помощью пакета Microsoft Excel.

Настоящее исследование осуществлялось на базе МОУ СОШ №1, Московская область, Орехово-Зуево. В исследовании приняли участие 10 обучающихся в возрасте 15-16 лет. Внедрение разработанной методики в процесс физического воспитания в общеобразовательной школе (формирующий эксперимент), определение ее эффективности. С этой целью эксперимент был разделен на 3 этапа: констатирующий (определение уровня первоначальной физической подготовки), формирующий (применение разработанных комплексов на уроках физической культуры); контрольный (констатирование полученных результатов).

Для выявления эффективности комплекса упражнений, позволяющей улучшить развитие силовых качеств обучающихся 16-17 лет посредством разработанной программы, нами проводились педагогический эксперимент и контрольные тестирования.

Исследование проводилось в 3 этапа.

1 этап – август – октябрь 2022 г. – предполагал постановку гипотезы исследования, определение цели, объекта и предмета исследования и постановку задач. На данной основе происходил анализ научно-методической литературы по теме исследования и разработка программы воспитания силовых способностей обучающихся 16-17 лет на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

2 этап – ноябрь 2022 г. – январь 2023 г. – проведение опытно-экспериментальной работы, включающей в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы на основе изученного материала и разработанных комплексов для обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

3 этап – февраль – март 2023 г. – подведение итогов исследования, определение эффективности разработанной программы воспитания силовых способностей обучающихся 16-17 лет на внеурочных занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе.

**Результаты и их обсуждение.** На основе полученных результатов исследования у испытуемых были выделены следующие уровни развития силовых способностей. Результаты представлены в таблице 1 и на рис. 1.

Таблица 1

Сводная таблица результатов контрольных тестов по оценке уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	ФИО испытуемых	Пол	Констатирующий этап		Контрольный этап	
			Кол-во повторений	Уровень подготовки	Кол-во повторений	Уровень подготовки
1	Максим В.	М	6	Н	12	С
2	Марьям З.	Ж	6	Н	11	С
3	Афина З.	Ж	4	Н	10	С
4	Марина К.	Ж	12	С	20	В
5	Юлия К.	Ж	10	С	22	В
6	Константин О.	М	10	С	17	В
7	Артур С.	М	11	С	15	В
9	Артем С.	М	0	Н	5	Н
8	Никита У.	М	0	Н	5	Н

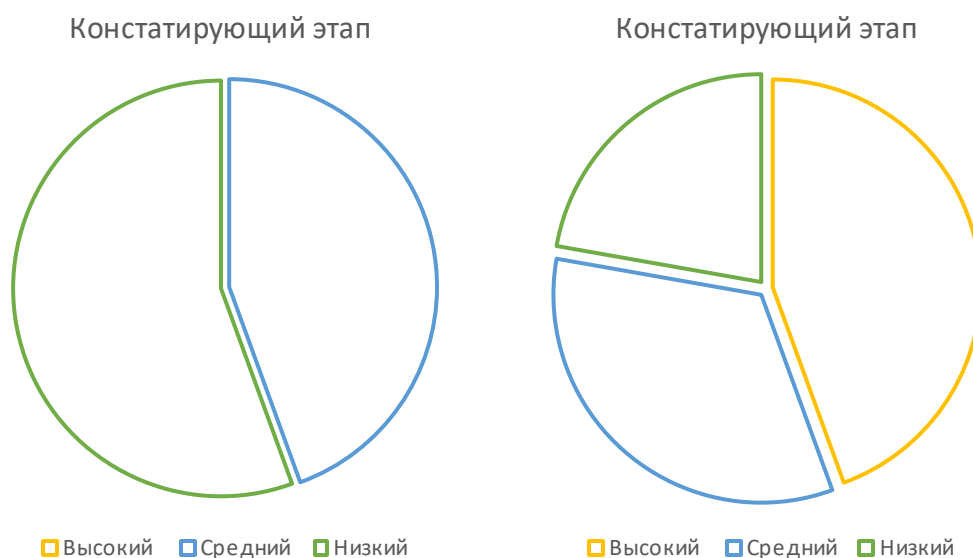


Рис. 1. Показатели уровня развития силовых способностей

На констатирующем этапе:

- высокий уровень развития силовых способностей не выявлен;
- средний уровень развития силовых способностей выявлен у 44% (4 обучающихся);
- низкий уровень развития силовых способностей выявлен у 56% (5 обучающихся).

На контрольном этапе:

- высокий уровень развития силовых способностей выявлен у 44% (4 обучающихся);
- средний уровень развития силовых способностей выявлен у 33% (3 обучающихся);
- низкий уровень развития силовых способностей выявлен у 23% (2 обучающихся).

Проведение 3–месячного педагогического эксперимента подтвердило эффективность разработанной программы. По завершении эксперимента школьники продемонстрировали достоверный рост силовых показателей в «Подтягивания на перекладине из виса»: значение критерия Стьюдента  $t = 1,6$  при  $p < 0,05$ ;

«Подтягивание на низкой перекладине»: значение критерия Стьюдента  $t = 2,2$  при  $p < 0,05$ .

Заключение. Развитие силовых способностей в структуре физического воспитания является одним из наиболее актуальных принципов, поскольку они позволяют гармонично развивать все мышечные группы опорно-двигательного аппарата, укрепляют и поддерживают организм в тонусе, позволяют совершенствовать форму телосложения и благоприятно влияют на здоровье человека. Таким образом, важно понимать процесс формирования силовых способностей и его особенностей. В процессе работы была изучена и проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме исследования. Определены такие понятия, как «сила», «силовые способности», отмечены факторы, влияющие на развитие силовых способностей, рассмотрены половозрастные особенности воспитания силы. Одним из эффективных средств развития силовых способностей являются физические упражнения, при выполнении которых мышечное напряжение больше, чем при обычных условиях. В процессе исследования были рассмотрены типы физических упражнений, определены принципы, средства и методы развития силовых способностей.

В процессе исследований определены показатели силовых способностей обучающихся 16-17 лет. Анализ полученных показателей показал, что 56% школьников имеют низкие показатели силы, 44% – средние.

На основе рекомендаций ведущих специалистов и с учетом собственного опыта разработаны комплексы обучения подтягиваниям на турнике, ориентированные на обучающихся 10-х классов, целью которой является развитие силовых способностей на внеурочных занятиях по физической культуре, ориентированные на обучающихся 10-х классов.

Проведение 3-месячного педагогического эксперимента показало достаточную эффективность разработанной программы. После окончания эксперимента у 16-17-летних обучающихся был зафиксирован достоверный рост силовых показателей.

Разработанная нами программа может быть использована для воспитания силовых способностей обучающихся 16-17 лет на внеурочных занятиях по физической культуре в общеобразовательных школах.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf>

2. Ветков Н.Е. Воспитание силовых способностей // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 132–138.

3. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учеб. пособие / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин, А.В. Погодин, С.А. Овчинников, Ю.Р. Силкин; Нижегород. гос. архитектур.–строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. 125 с.

**МЕТОДИКА МЕХАНОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ  
ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

**А.М. Игтисамова**

*Научный руководитель: к.п.н. Касмакова Л.Е.  
ПГУФКСиТ (Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма)  
Россия, г. Казань  
E-mail.ru: aliya\_1d@mail.ru*

**MECHANOTHERAPY TECHNIQUE FOR CORRECTION OF MOTOR  
DISORDERS IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY**

**A.M. Igtisamova**

*Scientific supervisor: c.p.s. Kasmakova. L.E.  
PGUFSiT (Volga Region State University  
physical education, sports and tourism)  
Russia, Kazan  
E-mail.ru: aliya\_1d@mail.ru*

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме коррекции функций опорно-двигательного аппарата детей 10–11 лет с детским церебральным параличом с помощью физических упражнений на специальных тренажерах. В статье приведена динамика антропометрических показателей верхних и нижних конечностей у детей с ДЦП в результате занятий на тренажерах. Также в результате исследования была выявлена положительная динамика двигательных навыков у детей с ДЦП и тем самым доказана эффективность механотерапии.

**Abstract.** This article is devoted to the problem of correction of the functions of the musculoskeletal system of children aged 10-11 years with cerebral palsy using

physical exercises on special simulators. The article presents the dynamics of anthropometric indicators of the upper and lower extremities in children with cerebral palsy as a result of training on simulators. The study also revealed positive dynamics of motor skills in children with cerebral palsy and thus proved the effectiveness of mechanotherapy.

**Ключевые слова:** Механотерапия, детский церебральный паралич, двигательные нарушения, тренажеры, физические упражнения, реабилитация

**Keywords:** Mechanotherapy, cerebral palsy, motor disorders, exercise equipment, physical exercises, rehabilitation

**Введение.** Детский церебральный паралич (ДЦП) — тяжелое инвалидизирующее заболевание, которое объединяет группу различных по клиническим проявлениям синдромов, возникших в результате недоразвития или повреждения мозга в пренатальном, интранатальном и раннем постнатальном периодах. Поражение мозга проявляется нарушением мышечного тонуса и координации движений, неспособностью сохранять нормальную позу и выполнять произвольные движения. Двигательные нарушения часто сочетаются с чувствительными расстройствами, задержкой психического и речевого развития, судорогами. Классификация ДЦП выделяет основные формы заболевания, но в основе каждой из них лежат двигательные нарушения различной степени выраженности, которые приводят к ограничению двигательных возможностей, и зачастую к невозможности передвижения. Физические упражнения для детей с ДЦП – это основа реабилитации для них сущных двигательных нарушениях. С помощью упражнений добиваются: увеличения объема движений, улучшения моторных функций, увеличения силы и выносливости, укрепления мышечного корсета, улучшения жизненного тонуса. Механотерапия - это один из методов лечения упражнениями, выполняемые с помощью специальных сконструированных аппаратов или тренажеров, которые предназначены для избирательного воздей-

ствия на определенные функции двигательной системы человека. Во время проведения механотерапии реализуется системное влияние на опорно-двигательный и нервно-рецепторный аппараты, что улучшает восстановление мышечного тонуса и способствует увеличению объема движений в пораженной конечности. Показаниями к проведению механотерапии являются - тугоподвижность и контрактуры суставов различного происхождения. В последние годы у детей в реабилитационных целях все шире используется аппаратная механотерапия, так как процедура осуществляется плавно, без «рывков» и применения силы.

**Цель исследования.** Изучить эффективность использования механотерапии для коррекции двигательных нарушений детей с ДЦП.

**Задачи данной работы:**

1. Изучить современное состояние проблемы адаптивного физического воспитания детей с детским церебральным параличом.
2. Разработать методику механотерапии для коррекции двигательных нарушений детей с детским церебральным параличом
3. Экспериментально проверить эффективность методики коррекции двигательных нарушений детей с детским церебральным параличом.

**Методы и организация.** Исследование проводилось на базе реабилитационного центра "Сила в детях" г. Казань. В исследовании приняли участие 10 детей с диагнозом ДЦП (со спастической диплегией) в возрасте 10–11 лет. Степень нарушения интеллектуального развития оценивалась как легкая или средняя, дети были доступны контакту и могли выполнять задания инструктора. Дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, проходили реабилитацию с использованием тренажеров 2 раза в неделю. В работе с пациентами использовался аппарат «ОРТОРЕНТ» модель «МОТО» для активно-пассивной механотерапии верхних и нижних конечностей. Исследование включало определение параметров объема движений верхних и нижних конечностей (Объем движений (сгибание) в локтевом суставе и объем движений (сгибание) в коленном суставе).



**Результаты и их обсуждение.** Динамика антропометрических показателей активных движений в руке и ноге у детей 10–11 лет с детским церебральным параличом представлена в табл. 1.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей верхних и нижних конечностей у детей с детским церебральным параличом

Показатель	Левая рука и нога		Правая рука и нога	
	Сентябрь 2023	Ноябрь 2023	Сентябрь 2023	Ноябрь 2023
Объем движений (сгибание) в локтевом суставе	70,1±5,5	72,6±1,1	89,5±4,5	93,1±5,3
Объем движений (сгибание) в коленном суставе	89,3±2,4	89,5±4,5	89,2±3,2	89,6±4,0

Наиболее выраженная положительная динамика объема активных движений в левой руке и ноге наблюдалась в локтевом суставе (2,5%). В коленном суставе левой ноги отмечалось незначительное улучшение показателя на 0,2%.

В правой руке и ноге также было отмечено увеличение объема движений в локтевом суставе на 3,6%, в коленном суставе на 0,4% (табл. 1).

В результате исследований можно констатировать, что наибольший прирост по объему движений был зафиксирован в левом и правом локтевом суставе. Прироста объема движений в коленном суставе обеих ног практически не происходит при достаточно хорошем объеме сгибания в них.

В целом небольшие цифры прироста показателей объема движений в суставах объясняется тем, что наше исследование по времени занимало всего 3 месяцев, а за такой короткий срок добиться значимых результатов представляется очень сложной задачей.

**Вывод.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что для коррекции двигательных нарушений использование механотерапии для детей с детским церебральным параличом способствует улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в увеличении объема движений в суставах верхних и нижних конечностей, а также двигательной активности данной категории лиц.

Использование тренажеров в процессе физической реабилитации, расширяет возможности детей с детским церебральным параличом, помогает им выполнять разнообразные упражнения, которые в обычных условиях они выполнить не способны, либо выполнение этих движений требует от них значительных усилий.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М.: Советский спорт, 2000. 112 с.
2. Зельдин Л.М. Развитие движений при различных формах ДЦП. М.: Тервинф, 2017. 136 с.
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М. : Academia, 2001. 186 с.
4. Немкова С.А. Детский церебральный паралич. Современные технологии в комплексной диагностике и реабилитации когнитивных расстройств / С.А. Немкова [и др.]. М.: Медпрактика-М, 2013. 442 с.
5. Семаго Н.Я. Новые подходы к построению коррекционной работы с детьми с различными видами отклоняющегося развития // Дефектология : научно-методический журнал / Ред. В.И. Лубовский, А.И. Чайкина. 2000. № 1 2000. С. 66-75.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ  
С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**В.Г. Калюжин,  
А.О. Коновалова**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»  
Республика Беларусь, г. Минск  
E-mail: kvg-med@tut.by*

**INNOVATIVE APPROACHES TO CORRECTION  
AND DEVELOPMENT OF COORDINATION  
ABILITIES IN CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS  
IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**V.G. Kalyuzhin,  
A.O. Konovalova**

*EI "Belarusian State University of Physical Culture"  
Republic of Belarus, Minsk  
E-mail: kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у дошкольников 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью. В статье представлено сравнение показателей ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей с нейросенсорной тугоухостью и их сверстников без данной патологии. Также в статье представлены результаты показателей тестирования координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия.

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in preschoolers 5–6 years old with sensorineural hearing loss. The article presents a comparison of spatial orientation, static and dynamic balance in children with sensorineural hearing loss and their peers without this pathology. The article also presents the results of indicators for testing the coordination abilities of children with sensorineural hearing loss of 3–4 degrees after a cycle classes according to a correctional and developmental program developed by us aimed at developing spatial orientation, static and dynamic balance.

**Ключевые слова:** нейросенсорная тугоухость; координационные способности; сравнение параметров развития

**Keywords:** sensorineural hearing loss; coordination abilities; comparison of developmental parameters

**Введение.** Наиболее остро проблема социальной адаптации слабослышащих людей стоит в дошкольном возрасте, когда у ребенка еще нет навыков общения в социальной группе, а плохой слух или его отсутствие крайне затрудняют социальную адаптацию. Поэтому проблема обследования и компенсации нарушений слуха у детей с нарушениями слуха очень актуальна и занимает особое место в области их медицинской, социальной и педагогической реабилитации [3].

Нейросенсорная тугоухость – это врожденное или приобретенное снижение слуха, обусловленное поражением структур внутреннего уха, центральных отделов слухового анализатора, преддверно-улиткового нерва. В результате данной патологии внутреннего уха, нервные импульсы от слуховых хорд улиточки не поступают в головной мозг. Со временем объём вырабатываемой нефункционирующей улиточкой эндолимфы сокращается, в результате чего она загустевает [1].

Мозг человека с нарушением слуха получает искаженную информацию, которая отличается от визуальной информации и от данных с рецепторов мышечно-суставного аппарата, так как загустевшая эндолимфа двигается крайне медленно по полукружным каналам, рецепторы которых, в свою очередь, передают информацию в головной мозг о положении тела в пространстве. В последствии у ребенка с нейросенсорной тугоухостью страдает ряд координационных способностей, таких как: ориентация в пространстве, статическое и динамическое равновесие [2].

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью развития у детей с нейросенсорной тугоухостью ряда координационных способностей для их полноценной адаптации и интеграции в общество.

**Цель и задачи.** Целью нашего исследования является изучение влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей 5–6 лет с нарушением слуха.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в течение 3-х месяцев на базе ГУО «Специальный детский сад № 469» г. Минска. В эксперименте приняло участие 18 дошкольников 5–6 лет с диагнозом нейросенсорная тугоухость. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых детей того же возраста. Группы были равны по возрасту и уровню физического развития.

Дети экспериментальной группы, так же как и дети контрольной группы, занимались 2 раза в неделю по 25 мин. по программе сада, но с ними мы дополнительно 2 раза в неделю по 15 мин. занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени. Еженедельно детям ЭГ давались упражнения для домашнего задания.

Разработанная нами КРП включала:

1. Упражнения для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия.
2. Дыхательные упражнения.
3. Эстафеты.
4. Подвижные игры.
5. Упражнения для домашнего задания.

Для оценки показателей уровня развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью и здоровых детей были использованы 3 группы тестов.

1) Тесты для определения уровня развития статического равновесия: «Фламинго» на опорной и неопорной ноге, «Кот Базилио», «Маятник» на опорной и неопорной ноге.

2) Тесты для оценки уровня развития показателей ориентации в пространстве: «Челночный бег», «Только вперед».

3) Тесты для определения уровня развития двигательных возможностей: «Воробушек» на опорной и неопорной ноге, «Канатоходец», «Вертолет», «С кочки на кочку», «Краб на ветке».

Для решения задачи нашего исследования мы провели сравнение уровня развития координационных способностей здоровых детей 5–6 лет и взятых под наблюдение дошкольников того же возраста с нейросенсорной тугоухостью. Результаты выполнения тестов здоровыми детьми на графике были приняты за 100% и обозначены красным многоугольником, а результаты тестов детей с патологией слуха выражались в процентах от уровня здоровых детей и обозначены синей линией.

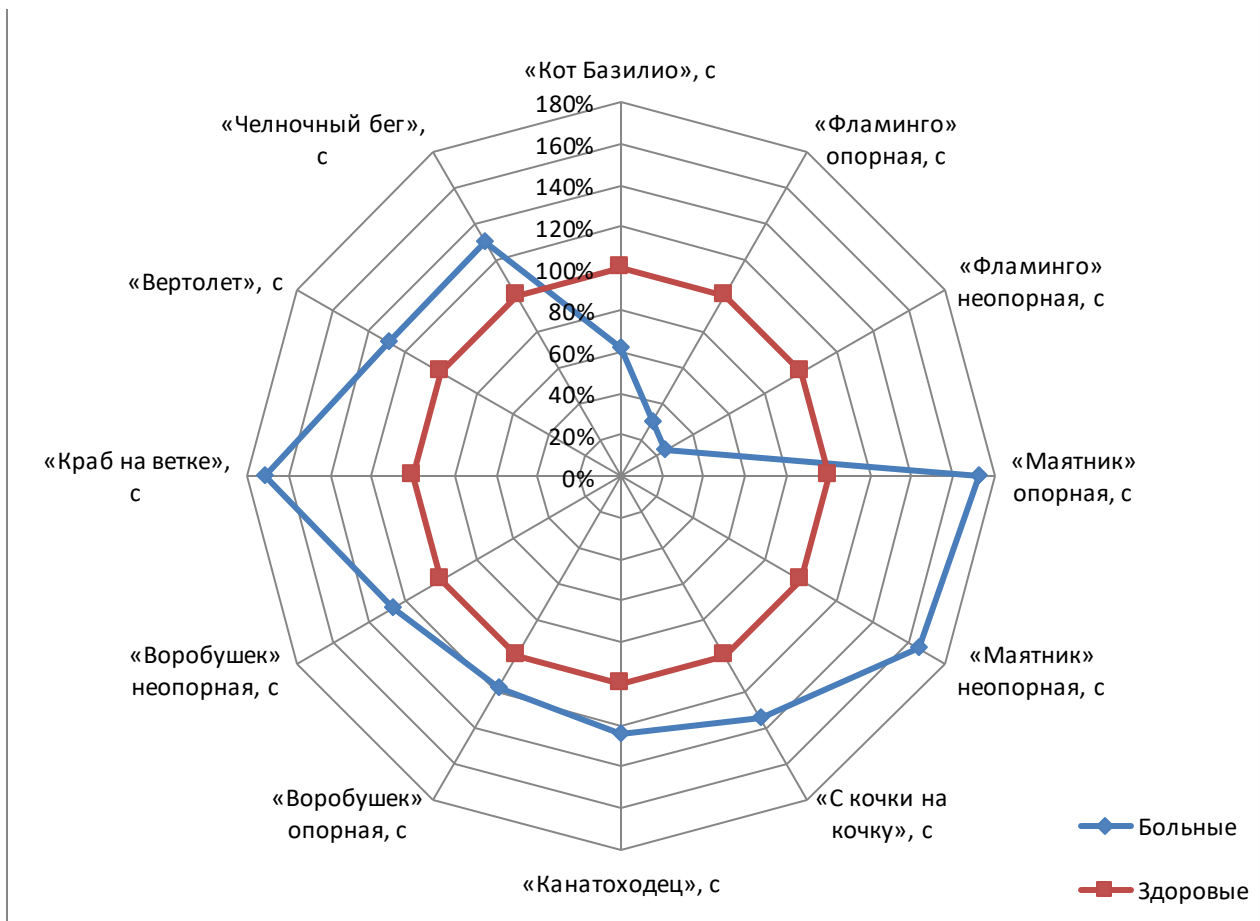


Рис. 1. Показатели (в %) уровня развития ориентации и равновесия у детей с нейросенсорной тугоухостью и детей без патологии слуха

Данные, представленные на рисунке, показывают, что уровень развития ориентирования в пространстве у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью статистически достоверно ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

Это позволяет сделать вывод, что ориентирование в пространстве, статическое и динамическое равновесие детей с нейросенсорной тугоухостью требует коррекции и дополнительного развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам проведенного нами тестирования, можно сказать, что уровень развития равновесия и ориентации детей с нейросенсорной тугоухостью значительно ниже, чем у их здоровых сверстников. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с нарушением слуха требуют дополнительного развития.

Проведенные исследования показали, что занятия по разработанной нами программе с детьми экспериментальной группы привели к увеличению показателей динамического равновесия, о чем свидетельствовало статистически достоверно выраженное улучшение результатов тестирования от 15 до 27%, в то время как у детей контрольной группы положительные изменения были значительно меньше.

В ходе занятий по разработанной нами коррекционной программе у детей экспериментальной группы произошло достоверно выраженное улучшение показателей параметров тестирования ориентации в пространстве от 14 до 17%. В контрольной же группе улучшение было в пределах от 6 до 8%.

Показатели развития статического равновесия у детей экспериментальной группы после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе улучшились от 18 до 152%, в то время как изменения показателей в контрольной группе были на уровне 7–20%.

Все вышеперечисленные показатели свидетельствуют о положительном эффекте на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей с патологией слуха при применении разработанной нами программы.

### **Заключение.**

1. В ходе исследования было доказано, что у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью выявлено существенное отставание в уровне развития показателей координационных способностей. Это однозначно диктует необходимость проведения с такими слабослышащими детьми дополнительных занятий по АФК с целью развития у них ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия.

2. Нами была разработана адаптированная для возраста 5–6 лет коррекционно-развивающая программа по воспитанию координационных способностей на дополнительных занятиях по АФК у детей дошкольного возраста с наруше-



ниями слуха, которая включала упражнения для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия, дыхательных упражнения, эстафеты, подвижных игры и упражнения для домашнего задания.

3. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью на занятиях по адаптивной физической культуре.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Королева И.В. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии: пособие для педагогов и воспитателей. СПб.: КАРО, 2020. 128 с.

2. Калмыков С.А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры // Вестник Тамбовского университета Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2007. С. 219–222.

3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. 140 с.

УДК 615.8:616.711-053.6:613.71

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

**В.В. Кедышко,  
Е.В. Дворянинова**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»  
Беларусь, г. Минск  
E-mail: kvg-med@tut.by*

**INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL  
EDUCATION FOR THE DEVELOPMENT  
OF COORDINATION ABILITIES AMONG STUDENTS OF THE SPECIAL  
EDUCATIONAL DEPARTMENT  
OF NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES**

**V.V. Kedyshko,  
E.V. Dvoryaninova**

*Educational institution "Belarusian State University of Physical Culture"  
Belarus, Minsk  
E-mail: kvg-med@tut.by*

**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.

**Abstract.** The analysis of the topic is carried out, which is aimed at identifying the means, forms and methods of correcting the development of coordination abilities

in students of a special educational department. The developed correctional and developmental program for the development of coordination abilities is described.

**Ключевые слова:** коррекционно-развивающая программа, студенты, специальное учебное отделение, координационные способности, спорт

**Keywords:** correctional and developmental program, students, special educational department, coordination abilities, sports

**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 [3].

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 [1].

**Цель и задачи.** Изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

**Методы и организация исследований.** 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 [2].

## 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 вперед, после поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперед, после звукового сигнала совершить поворот на  $180^\circ$  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  $45^\circ$ , 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  $90^\circ$ . 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  $45-50^\circ$  или поднимание под углом  $60^\circ$ ,  $90^\circ$ ,  $120^\circ$ ,  $180^\circ$  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: «Калі маска», «Калі 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 и их обсуждение.** По результатам можно сказать, что координационные способности у студентов, относящимся к специальному учебному отделению после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшилось. Таким образом, разработанная нами экспериментальная программа эффективна для развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

**Заключение.** 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. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Кемерово, 2007. 24 с.
2. Кулешов В.К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.–метод. пособие. М.: Директ-Медиа, 2013. 70 с.
3. 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.

**ПЕРСПЕКТИВЫ И НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ  
РЕАКЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

**Е.А. Киреев,  
И.Е. Коновалов,  
В.П. Шаган**

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

*Россия, Казань*

*E-mail: zhenia.kireev2001@gmail.com*

**PROSPECTS AND THE NEED TO DEVELOP THE RESPONSIVENESS  
OF BASKETBALL PLAYERS AGED 11-12**

**E.A. Kireev,  
I.E. Konovalov,  
V.P. Shagan**

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

*E-mail: zhenia.kireev2001@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость целенаправленного развития быстроты реакции у баскетболистов в возрасте 11-12 лет. Развитие быстроты реакции играет ключевую роль в тренировочном процессе юных баскетболистов, так как она помогает спортсменам принимать быстрые, своевременные и эффективные решения на игровой площадке для достижения желаемого результата. В работе рассмотрены комплексы, где подобраны специальные упражнения, которые позволяют, акцентировано развивать быстроту реакции у баскетболистов 11-12 лет, представлены результаты, доказывающие перспективность такого подхода в тренировочном процессе юных спортсменов.



**Abstract.** The article considers the need for purposeful development of reaction speed in basketball players aged 11-12 years. The development of reaction speed plays a key role in the training process of young basketball players, as it helps athletes make quick, timely and effective decisions on the playground to achieve the desired result. The paper considers complexes where special exercises are selected that allow, with emphasis on developing the reaction speed of basketball players aged 11-12, the results proving the prospects of such an approach in the training process of young athletes are presented.

**Ключевые слова:** баскетбол, баскетболисты 11-12 лет, быстрота реакции и ее виды, средства и методы развития быстроты реакции

**Keywords:** basketball, basketball players aged 11-12, reaction speed and its types, means and methods of developing reaction speed

**Введение.** Наибольшая эффективность развития быстроты реакции у детей наблюдается в возрастной период с 7 до 14 лет, т.е. возраст 11-12 лет является наиболее благоприятным для развития данной способности [1].

При этом необходимо отметить, что на эффективность развития быстроты реакции влияют некоторые факторы.

Во-первых, у детей в возрасте 11-12 лет происходит активное развитие большинства физических качеств, поэтому на развитие быстроты реакции как психомоторная способность необходимо уделять повышенное внимание, так как эта способность играет ключевую роль в последующем выстраивании всего тренировочного процесса [2].

Во-вторых, баскетбол является динамической и высокоинтенсивной игрой, где быстрая реакция имеют решающее значение при принятии правильных решений в той или иной игровой ситуации, что часто влияет на результативность игровой деятельности. Поэтому от развития этой способности зависит, какой арсенал технико-тактических действий сможет применить в игровой деятельности тот или иной игрок [3].

Поэтому необходимо усиление работы над развитием быстроты реакции в данном возрасте, что поможет детям в последующем достичь более высокого уровня эффективности их игровой деятельности и позволит повысить шансы на достижение желаемого успеха. Кроме того, развитие быстроты реакции у детей данного возраста поможет им избегать рисков получения травм в процессе игры в баскетбол.

Таким образом, приведенные выше факты обуславливают актуальность выбранной нами темы исследования и подчеркивают значимость развития быстроты реакции у баскетболистов в возрасте 11-12 лет.

**Цель исследования.** Обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность целенаправленного развития быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет.

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование было организовано и проводилось на базе МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани. В эксперименте приняли участие спортсмены, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе первого года обучения. Баскетболисты были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по 12 человек в каждой. В обеих группах тренировочные занятия проводились в соответствии с программой спортивной школы, но в экспериментальной группе активно внедрялись разработанные нами комплексы упражнений для целенаправленного развития быстроты реакции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Время реакции – это время между появлением стимула и началом ответной двигательной реакции [4]. Время реакции на зрительный стимул составляет около 250 мс, а на слуховой стимул – около 170 мс. В проявлении реакции можно выделить три части. Первая часть –

время восприятия, т.е. время приложения и восприятия стимула и выработки существенной реакции на него. Вторая часть – время принятия решения, которое означает время для соответствующего ответа на стимул. Третья часть – моторное время, то есть время на выполнение выбранного двигательного действия. На время отклика влияют различные факторы, такие как возраст, пол, количество одновременных стимулов, питание, физические нагрузки, тренировки, физическая подготовка и усталость [5].

Можно выделить три основные причины, почему необходимо развивать быстроту реакции у баскетболистов:

1) игрок сможет выполнять большее количество бросков мяча – чем быстрее игрок сможет отреагировать на отскочивший мяч, тем больше вероятность того, что именно он получит мяч. Причина этого проста: чем быстрее он сможет получить мяч, тем больше времени у него будет на подготовку броска;

2) баскетболист сократит количество потерь мяча – большинство потерь происходит потому, что игрок теряет контроль над мячом. Если баскетболист не уверен на 100 %, что перехватит мяч, не стоит пытаться делать это. Лучше дать мячу удариться об пол и быстро переместиться в позицию, где игрок сможет перехватить мяч;

3) игрок может помешать оппоненту получить мяч – одна из главных задач баскетболиста при игре в защите – заставить соперника потерять мяч. Например, не дать получить мяч. При личной системе защиты, игрок должен проходить через заслоны, которые ставят ему. При зонной системе защиты, игрок должен заставить соперника бросить мяч из неудобной для него позиции.

Для оценки развития быстроты реакции у юных баскетболистов использовали следующие тесты: «Красный квадрат», оценивающий реакцию на зрительный сигнал; «Индикатор времени реакции», оценивающий реакции на звуковой сигнал; «Линейка», оценивающий реакцию на движущийся объект; «Движения по командам», оценивающий время простой реакции; «Бег по сигналу», оценивающий комплексное проявление быстроты реакции.

Как видно из таблицы 1, в начале эксперимента между исследуемыми группами по всем показателям достоверно значимых различий выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Это значит, что группы, участвующие в эксперименте были по исследуемым показателям примерно одинаковыми.

Таблица 1

Исходные показатели развития быстроты реакции у баскетболистов 11-12 лет

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	$t_{кр}$	Р
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
Красный квадрат, (мс)	537,67 ± 24,02	561,93 ± 32,65	0,60	2,07	≥0,05
Индикатор времени реакции, (мс)	522,03 ± 35,51	555 ± 32,10	0,69		≥0,05
Линейка, (см)	17,10 ± 0,71	18,3 ± 0,74	1,17		≥0,05
Движения по командам, (кол-во)	11,58 ± 0,14	11,41 ± 0,14	0,86		≥0,05
Бег по сигналу, (с)	3,59 ± 0,14	3,52 ± 0,13	0,37		≥0,05

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{X}$  – средний показатель,  $S_{\bar{X}}$  – ошибка среднего, n – количество испытуемых,  $t_{расч}$  – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок,  $t_{кр}$  – критическое значение критерия Стьюдента, Р – уровень статистической значимости результата.

Для целенаправленного развития быстроты реакции у юных баскетболистов были разработаны 3 комплекса упражнений. Каждый комплекс имел свою направленность и выполнялся 1 раз в неделю на протяжении шести месяцев в начале основной части тренировочного занятия.

Комплекс упражнений 1, преимущественно направлен на развитие быстроты реакции на движущийся объект. В качестве объекта выступает партнер-соперник, баскетбольный и теннисный мячи.

Комплекс упражнений 2, преимущественно направлен на развитие быстроты реакции на звуковой сигнал. Комплекс содержит упражнения, сигналом для выполнения которых являются звуковые сигналы разного характера, а также

упражнения, направленные на развитие слухового анализатора, путем повторения заданных ранее сигналов.

Комплекс упражнений 3, преимущественно направлен на комплексное развитие быстроты реакции. Данный комплекс в наибольшей мере содержит упражнения игрового характера, требующие максимального проявления быстроты реакции.

Основные методы выполнения упражнений в комплексах – повторный, игровой, соревновательный.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование для оценки показателей развития быстроты реакции у юных баскетболистов и определения эффективности, разработанных нами комплексов упражнений (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели развития быстроты реакции у баскетболистов 11-12 лет в конце эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	$t_{кр}$	Р
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
Красный квадрат, (мс)	454,72 ± 22,12	530,69 ± 24,12	2,32	2,07	≤0,05
Индикатор времени реакции, (мс)	447,81 ± 23,87	538,75 ± 35,79	2,11		≤0,05
Линейка, (см)	16,02 ± 0,64	17,9 ± 0,63	2,09		≤0,05
Движения по командам, (кол-во)	12,41 ± 0,15	11,75 ± 0,13	3,33		≤0,01
Бег по сигналу, (с)	3,04 ± 0,03	3,42 ± 0,11	3,33		≤0,01

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{X}$  – средний показатель,  $S_{\bar{X}}$  – ошибка среднего, n – количество испытуемых,  $t_{расч}$  – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок,  $t_{кр}$  – критическое значение критерия Стьюдента, Р – уровень статистической значимости результата.

Данные таблицы 2 свидетельствуют об улучшении исследуемых показателей в обеих группах, но в экспериментальной группе более выражено, при этом

необходимо отметить, что наблюдаются межгрупповые достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Так в тесте «Красный квадрат» (мс) в экспериментальной группе результат равнялся 454,72 мс, а в контрольной группе – 530,69 мс, разница результатов составила – 75,97 мс, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Индикатор времени реакции» (мс) в экспериментальной группе результат равнялся 447,81 мс, а в контрольной группе – 538,75 мс, разница результатов составила – 90,94 мс, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Линейка» (см) в экспериментальной группе результат равнялся 16,02 см, а в контрольной группе – 17,9 см, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Движения по командам» (раз, кол-во выполненных команд) в экспериментальной группе результат равнялся 12,41 раз, а в контрольной группе – 11,75 раз, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Бег по сигналу» (с) в экспериментальной группе результат равнялся 3,04 с, а в контрольной группе – 3,42 с, различия достоверно значимые ( $p < 0,05$ ).

На рисунке 1 представлены данные о приросте показателей развития быстроты реакции у баскетболистов 11-12 лет за период эксперимента, где мы видим, что изменения в экспериментальной группе оказались более значительными по сравнению с контрольной группой.

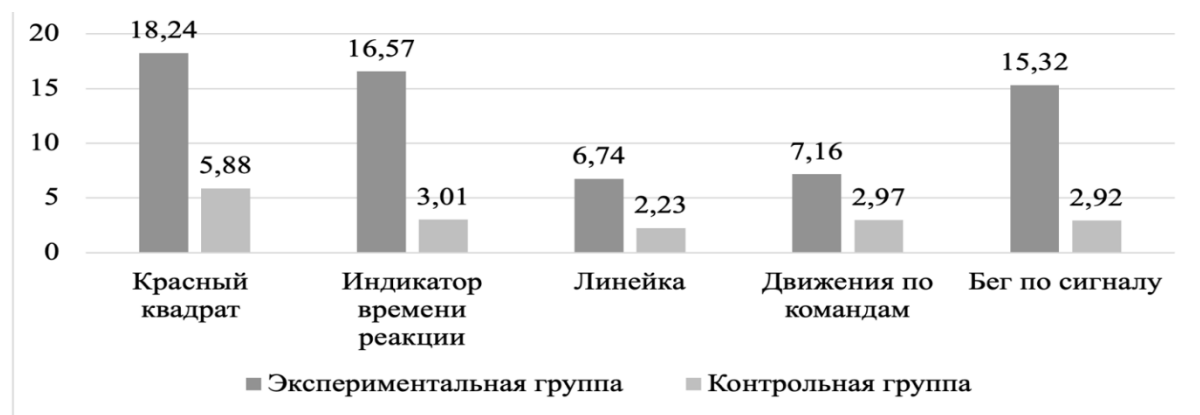


Рисунок 1. Показатели развития быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет за время эксперимента, %

**Заключение.** Таким образом, по итогам проведенного эксперимента можно сказать, что быстроту реакции необходимо целенаправленно развивать у юных баскетболистов, так как современным требованиям баскетбола предъявляют к игроку повышенные требования в части развития физических качеств, и особенно быстроты реакции. Ведь хорошо развитая быстрота реакции дает игроку определенное преимущество на паркете, где каждый отдельный эпизод может длиться от нескольких секунд, и соответственно он должен принять решение и выполнить то или иное технико-тактическое действие, которое должно гарантировано привести к ожидаемому результату. Результаты проведенного эксперимента показывают наибольший прирост по всем исследуемым показателям в экспериментальной группе, что подтверждает перспективность и эффективность целенаправленного подбора специализированных средств.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. - 4-е изд. М.: Спорт-Человек, 2021. С. 318.

2. Газнанов Л.М., Коновалов И.Е. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. С. 208–210.

3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол): учебно-методическое пособие / Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова, В.П. Шаган, С.О. Солдатова. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. 117 с.

4. Magill R.A. Motor Learning Concepts and Applications. 5-th edition. Boston, USA: McGrawHill, 1998. P. 19.

5. Kumar N. Effect of acute moderate exercise on cognitive P300 in persons having sedentary lifestyles / N. Kumar, M. Singh, S. Sood et al // International journal of applied basic medical research. - 2012. - N 2(1), - pp. 67-69.

УДК 796.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.В. Кириллова**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 1 имени Героя России Андрея Завьялкина»  
Россия, г. Ногинск  
E-mail: alla.kirillova.89@bk.ru*

## **PHYSICAL EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE HEALTH AND WELL-BEING OF SCHOOL-AGE CHILDREN**

**A.V. Kirillova**

*Municipal budgetary educational institution  
"Education Center No. 1 named after Hero of Russia Andrey Zavyalkin"  
Russia, Noginsk  
E-mail: alla.kirillova.89@bk.ru*

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению и исследованию влияния физической культуры на здоровье и самочувствие детей школьного возраста.

Физическая культура играет важное значение в жизни детей школьного возраста так как регулярные активные занятия физическими упражнениями и спортом помогают детям не только сохранять здоровье, но и улучшать его. Фи-



зическая активность детей способствует формированию правильной осанки, развитию и, конечно же, укреплению мышц тела, способностей и навыков физической деятельности. Также оказывает положительное воздействие на психическое и эмоциональное состояние детей. Регулярные занятия спортивной деятельностью помогают улучшить настроение и повысить самооценку, снизить уровень стресса. Регулярные физические нагрузки способствуют усилению выработки эндорфинов в крови - гормонов счастья, что помогает в профилактике депрессивных состояний школьников и повышает качество общей жизненной активности.

Необходимо отметить, что занятия физической культурой и спортом школьникам способствуют развитию у детей ценных качеств, которые являются важными для достижения успеха в жизни. При этом речь идет о развитии дисциплины, упорстве, целеустремленности и ответственности. Дети школьного возраста, которые регулярно уделяют время спорту, становятся более активными, собранными и организованными, способными быстрее принимать решения и достигать поставленных своих целей.

**Abstract.** This article is devoted to the study and research of the influence of physical culture on the health and well-being of school-age children.

Physical education plays an important role in the lives of school-age children, as regular active physical exercises and sports help children not only maintain their health, but also improve it. Physical activity of children contributes to the formation of correct posture, development and, of course, strengthening of body muscles, abilities and skills of physical activity. It also has a positive effect on the mental and emotional state of children. Regular sports activities help to improve mood and increase self-esteem, reduce stress levels. Regular physical activity helps to increase the production of endorphins in the blood - hormones of happiness, which helps in the prevention of depressive states of schoolchildren and improves the quality of overall life activity.

It should be noted that physical education and sports for schoolchildren contribute to the development of valuable qualities in children, which are important for achiev-

ing success in life. At the same time, we are talking about the development of discipline, perseverance, dedication and responsibility. School-age children who regularly devote time to sports become more active, collected and organized, able to make decisions faster and achieve their goals.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, физическая активность, самочувствие, воздействие, методы, организация

**Keywords:** physical education, health, well-being, physical activity, impact, methods, organization

**Введение.** Физическая культура является важным аспектом развития детей, особенно в школьном возрасте. В наше время, когда образ жизни становится все более сидячим, физическая активность детей сокращается, что ведет к ряду проблем со здоровьем и самочувствием. Поэтому необходимо более детально изучить вопрос о влиянии физической культуры на здоровье и самочувствие детей школьного возраста.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни детей школьного возраста и оказывает значительное влияние на их здоровье и самочувствие. Систематические занятия физической активностью способствуют укреплению организма, развитию мышц и костей, улучшению координации движений детей школьного возраста. Они помогают предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы и ожирение, укрепляют иммунитет и повышают уровень энергии. Физическая культура способствует улучшению психологического состояния детей, помогает снять стресс и усталость, улучшает самооценку и самодисциплину. Использование разнообразных игр и спортивных мероприятий в учебном процессе улучшает общую успеваемость учеников, развивает коммуникативные навыки и способствует формированию позитивного отношения к здоровью и активному образу жизни. В целом, внедрение физической культуры в школьную программу способствует гармоничному и полноценному развитию детей, обеспечивает им здоровый образ жизни и активное участие в обществе.

**Цель и задачи.** В данной работе мы ставим перед собой целью изучить влияние физической культуры на здоровье и самочувствие детей школьного возраста и определить рекомендации для улучшения их физической подготовки. Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие задачи:

1) Проанализировать последние исследования и публикации по данной теме, чтобы определить существующие проблемы и нерешенные аспекты.

2) Организовать и провести собственное исследование, используя методы физического тестирования, анкетирования и анализа медицинских данных.

3) Проанализировать результаты исследования и обсудить их, обосновав полученные научные результаты.

4) Сделать выводы и предложить перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

**Методы и организация исследований.** Для проведения данного исследования была выбрана группа из 200 детей школьного возраста, которые находились в возрастной группе от 10 до 15 лет. Эти дети были представлены разными школами Богородского городского округа. Главной целью исследования было изучение влияния физической культуры на здоровье и самочувствие детей школьного возраста.

В ходе исследования каждый участник группы эксперимента был подвергнут физическому тестированию, которое включало в себя измерение различных физических показателей, вес, рост, пульс, выносливость и сила. Эти измерения позволяли получить объективные данные о физическом состоянии детей школьного возраста в тестировании.

Кроме того, каждый участник проходил анкетирование (опросник), где были заданы вопросы о текущем образе жизни ребенка, включая активную физическую работу, режим питания, количество времени, проведенного за экранами гаджетов, а также о самооценке ребенка и конечно же здоровья. Эти данные давали возможность получить субъективную оценку детей о своем здоровье, а

также дали информацию о возможных факторах, которые могут влиять на их общее здоровье и самочувствие.

Для получения более полной картины физических качеств, в исследовании также использовались медицинские данные. Был проведен анализ медицинских карт, где была фиксирована история заболеваний детей, диагнозы и другая медицинская информация о каждом участнике эксперимента. Эти данные позволили учесть проблемы со здоровьем у детей и связать их с физической культурой.

Данное исследование имеет очень важное значение, так как позволяет понять, как физическая культура может влиять на здоровье и самочувствие детей школьного возраста. Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ физической активности, направленных на поддержание и улучшение здоровья учащихся в образовательных учреждениях и секциях.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование на тему "Физическая культура и ее воздействие на здоровье, и самочувствие детей школьного возраста" показало, что уровень физической подготовки у детей напрямую связан главным образом с уровнем здоровья и самочувствием. У детей, которые имеют динамику как низкий уровень физической активности и плохую физическую подготовку, наблюдается более высокий уровень проблем со здоровьем, таких как частые простудные заболевания, и низкая самооценка.

Это означает, что важно стимулировать детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего детства, чтобы предотвратить возникновение этих проблем со здоровьем. Физическая активность имеет положительный вклад в развитие органов и систем организма, а также способствует формированию хорошей физической подготовки.

В трехмесячном эксперименте было отмечено то, что дети, которые начали заниматься активно физической культурой стало улучшаться общее самочувствие на 50% улучшился сон, настроение, со стороны психологической дети стали более спокойные, стало более активное мышление исходя из анализа оценок детей и качества

знания увеличилось.

Эксперимент учитывал возрастные и физиологические особенности детей школьного возраста, а также их интересы и предпочтения в области физической активности.

Кроме того, необходимо усилить практику оздоровительной физической культуры в школах. Внедрение такой практики может включать в себя обновление физической активности в рабочий учебный план, создание специализированных учебных классов по физической культуре, участие в различных спортивных соревнованиях и, конечно же, мероприятиях, необходимо обеспечение доступности спортивного ядра и оборудования в школах.

Общественное сознание и понимание важности физической культуры и спорта также требуют усиления, чтобы и родители, и учителя и, конечно же, деятельность школ совместно работали в направленности повышения интереса физической активности и участия детей в мероприятиях, связанных с физической культурой.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что физическая культура имеет очень важное значение в здоровье и самочувствии детей школьного возраста. Развитие физической подготовки, а также активного образа жизни должны стать приоритетными в обществе человека, чтобы обеспечить крепкое и здоровое будущее для нашего молодого поколения.

**Заключение.** Исследование подтверждает, что физическая культура играет очень важную роль в поддержании здоровья и самочувствия детей школьного возраста. Участие в физических активностях и занятия спортом имеют положительное влияние на физическое развитие, а также на эмоциональное и психологическое благополучие детей.

Физическая культура и спорт помогают поддерживать здоровье человека, а также сердечно-сосудистую систему, укрепляют костную систему, мышцы, значительно улучшают координацию движений и гибкость ловкость. Благодаря регулярной физической активности, дети имеют возможность контролировать свой

вес тела и предотвращать развитие ожирения, что определенно важно для поддержания общего здоровья каждому человеку.

В трехмесячном эксперименте было отмечено то, что дети, которые начали заниматься активно физической культурой стало улучшаться общее самочувствие на 50% улучшился сон, настроение, со стороны психологической дети стали более спокойные, стало более активное мышление исходя из анализа оценок детей и качества знания увеличилось.

Включение физической активности в учебный процесс школы имеет определенно много преимуществ.

Первое - она повышает физическую активность детей, что в свою очередь улучшает их концентрацию, когнитивные способности и успеваемость в учебе. Исследования показывают, что у детей, занимающихся спортом, есть более высокий уровень внимания и усидчивости, а также лучшая память и общая производительность в школе.

Второе - физическая активность в школе помогает детям развивать интерес к здоровому образу жизни, создавая привычку заботиться о своем физическом здоровье. На уроках физической культуры и спортивных мероприятиях стимулирует их желание вести активный образ жизни, что может предотвратить возникновение многих заболеваний, связанных с недостатком физической активности.

В заключение, физическая культура и спорт играют неотъемлемую роль в формировании и развитии детей. Участие в спортивных мероприятиях, занятия спортом и физическими упражнениями помогают сохранить и улучшить здоровье, развить физические и эмоциональные навыки, а также воспитать важные личностные качества, полезные на протяжении всей жизни школьника. Внедрение физической активности в школьный учебный процесс содействует активному образу жизни и улучшению успеваемости детей в учебе, а также помогает предотвратить определенные проблемы, связанные с недостатком движения. Это делает физическую культуру и спорт важным компонентом в образовательной программе каждой школы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Грачева И.В. Методика формирования умений владения рациональными пищевыми привычками у детей младшего школьного возраста: монография. М.: Изд-во МГУКИ, 2019. 119 с.
2. Иванов И.И. Влияние физической культуры на здоровье детей // Физкультура и спорт. 2016. № 5. С. 20–24.
3. Индикаторы физического развития школьников и их влияние на здоровье и самочувствие / Н.В. Исакова, О.С. Клыкова, К.Л. Бородкина [и др.] // Педагогическая наука и практика. 2020. № 7. С. 35-41.
4. Козлов В.А. Физическое воспитание школьников как фактор формирования здорового образа жизни: монография. М.: Изд-во МПГУ, 2020. 179 с.
5. Морозова Е.В. Основы физической культуры и спорта в школе: учебное пособие. М.: Изд-во МОН, 2021. 239 с.
6. Петрова А.Н. Роль школьной физической культуры в формировании здорового образа жизни учащихся // Проблемы современной педагогики. 2018. Т. 18. С. 73–80.

**МЕТОДИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ  
С СИНДРОМОМ ДАУНА НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАТИВНОГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ «МОЛОДЫЕ АТЛЕТЫ»  
И СЕНСОРНО-ДИНАМИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ДОМ СОВЫ»**

**Н.Г. Коваленко**

**Л.А. Парфенова**

**Н.А. Цухлов**

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма»*

*Россия, г. Казань*

*E-mail: laraparf@mail.ru*

**METHODS OF PSYCHOPHYSICAL REHABILITATION  
OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME BASED ON INTEGRATIVE  
USING THE "YOUNG ATHLETES" PROGRAM  
AND THE SENSORY-DYNAMIC COMPLEX "DOM SO-YOU"**

**N.G. Kovalenko**

**L.A. Parfenova**

**N.A. Tsukhlov**

*Federal State Budgetary*

*Educational Institution of Higher Education*

*"Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism"*

*Russia, Kazan*

*E-mail: laraparf@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлены результаты разработки и внедрения методики психофизической реабилитации детей с синдромом Дауна, разработанной на основе интегративного использования программы «Молодые атлеты» и сенсорно-динамического комплекса «Дом Совы». Средства методики направлены на стимулирование двигательной деятельности детей с Синдромом Дауна



(СД). Их применение способствует повышению эффективности психофизической реабилитации участников педагогического эксперимента.

**Abstract.** The article presents the results of the development and implementation of a methodology for the psychophysical rehabilitation of children with Down syndrome, developed on the basis of the integrative use of the program "Young Athletes" and the sensory-dynamic complex "House of the Owl". The means of the technique are aimed at stimulating the motor activity of children with Down Syndrome (DM). Their use contributes to improving the effectiveness of psychophysical rehabilitation of participants in the pedagogical experiment.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура (АФК), Синдром Дауна, интегративные средства, психофизическая реабилитация

**Keywords:** adaptive physical culture (AFC), Down syndrome, integrative means, psychophysical rehabilitation

**Введение.** Специалисты отмечают, что у детей с синдромом Дауна на всех возрастных этапах отмечается отставание в моторном, речевом, психическом и социальном развитии. Одновременно депривации подвержены сенсорные системы и функциональные возможности. Детям с синдромом Дауна свойственны когнитивные нарушения, которые сочетаются с аномальным формированием двигательной сферы, что, в свою очередь, ведёт к трудностям познания мира, овладению речи, трудовыми навыками. Известно, что правильно подобранная и организованная схема работы реабилитационных и абилитационных программ способствуют не только коррекции имеющихся нарушений, но и совершенствованию всех сенсорных систем человека (слуховой, зрительной и т.д.). В указанной связи, в развитии детей с синдромом Дауна важную роль играет физическая активность, которая помогает им улучшать свои навыки и максимально развивать личностный потенциал.

Собственный практический и научный опыт [1, 2] позволяют утверждать, что самостоятельная двигательная деятельность детей с синдромом Дауна

должна быть богаче по содержанию, у них должен появляться устойчивый интерес к играм спортивного характера [4] и физическим упражнениям. Мы предположили, что решение данной задачи можно обеспечить путем интеграции одних методик в систему других.

**Цель и задачи.** Теоретически разработать и экспериментально проверить эффективность методики психофизической реабилитации детей с синдромом Дауна, разработанной на основе интегративного использования программы «Молодые атлеты» и сенсорно-динамического комплекса «Дом Совы».

**Методы и организация исследования.** В основу разработанной нами методики были взяты упражнения из программы «Молодой атлет», которые были интегрированы в сенсорно-динамический комплекс «Дом Совы», и направлены на улучшение функционального состояния центральной нервной системы и локomotorной функции (улучшение общей двигательной активности, опороспособности, координации) у детей 5-9 лет с синдромом Дауна.

Основное направление программы «Молодые атлеты» - это приобретение первых спортивных навыков, развитие согласованности моторной деятельности, зрительной координации и психических функций. Программа включает в себя подвижные игры, игровые двигательные задания, спортивные разминки, песни и другие занятия, которые помогают детям развивать спортивные навыки. Именно с этого начинается путешествие участников Специального Олимпийского движения [3]. На первый взгляд при занятиях дети просто весело проводят время и одновременно развивают важные навыки: баланс, ходьба, бег, прыжки, действия с предметами. Ребята учатся играть вместе с инструктором и родителем, делиться, действовать по очереди и следовать инструкциям.

Затем дети занимаются дома: Задача родителей в совместной деятельности научить ребенка получать удовольствие от занятий, хвалить за успехи, отмечая конкретные действия: «Как здорово у тебя получилось поймать мяч!» Также важно установить четкие правила, запланировать время для отдыха и сформировать у ребенка положительную мотивацию к двигательной активности.

Профессиональный сенсорно-динамический комплекс для занятий по методам сенсорной и сенсомоторной интеграции позволяет ребенку, познавать свой внутренний и окружающий мир через движение. Это безопасное место, где можно познавать свои движения, возможности тела. Занимаясь в «Доме Совы», ребёнок эффективно осваивает свои двигательные навыки. Разнообразные вариации использования снарядов способствуют развитию не только физической силы, но также и телесной пластики, ловкости, баланса и координации. Развитие получает не только тело, но и мозг. Разнообразные способы использования тренажёров «Дома Совы» создают многочисленные задачи, которые ребёнок решает за счет своей двигательной активности. Пространство «Дом Совы» организовано таким образом, что при занятиях у малыша улучшается способность контролировать свои движения, выстраивать их относительно окружения. Поддержание баланса и координации активизирует работу левого и правого полушария. Создает новые ситуации, благодаря которым ребёнок учится новым способам быстро принимать самостоятельные решения. Благодаря этому дети быстрее добиваются нужных результатов.

Разработанная методика направлена на решение задач АФК у детей с СД:

1. Коррекция манипулятивной функции рук, развитие тонкой моторики.
2. Нормализация произвольных движений, улучшение координации движений.
3. Развитие мышечно-суставного чувства, повышение силовой выносливости мышц.
4. Формирование навыка правильной осанки, совершенствование опороспособности и равновесия.
5. Коррекция зрительно-двигательной координации.
6. Активизация психических процессов и познавательной деятельности.

Занятие АФК по разработанной методике традиционно состоит из трех частей. В водной части (5 минут) выполняются элементарные циклические упражнения с использованием дополнительной визуальной мотивации.

В основной части (20 - 25 минут), для обеспечения эффекта было предложено варьировать упражнения, усложняя их за счет изменения структуры самого упражнения с помощью различных подвесов. Смена упражнений в данной форме физического воспитания происходила ежедневно. Упражнения подбирались с учетом особенностей функции каждой группы мышц, что привело к дифференцированной проработке всех миофасциальных структур, участвующих в локомоции.

Недельная нагрузка в основной части распределяется следующим образом:

1 – день: время тренировки - 20 мин, развитие ловкости и мышления

2 – день: время тренировки 20 мин, развитие ловкости и внимания

3 – день: время тренировки 25 мин, развитие силы и памяти

4 – день: время тренировки 25 мин, развитие гибкости и внимания

5 – день: время тренировки 25 мин, развитие силы и памяти

6 – день: время тренировки 25 мин, развитие силы и внимания

7 – день: время тренировки 25 мин, развитие выносливости и мышления.

В заключительной части (4 минуты) использовались соволёт и яйцо совы, для расслабления тренируемой области.

Сравнительный последовательный эксперимент был организован на базе благотворительного фонда помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях», с участием 8 детей дошкольного и школьного возраста (5-9 лет), с синдромом Дауна. Педагогический эксперимент длился в течении 8 месяцев. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение функциональных и психологических способностей  
детей экспериментальной группы в процессе реабилитации ( $X \pm m$ )

№	Показатели	Группа/ Досто- верность	Начало эксперимента 1-й курс реабилитации	Конец эксперимента 2-й курс реабилитации
1	Приседания на стул/на скамейку за 30 с., количество	ЭГ	7,6±0,8	12,6±0,7
		p	< 0,05	
2	Поднимание туловища из положе- ния, лежа на спине за 30 с., коли- чество	ЭГ	10,1±1	14,1±0,7
		p	< 0,05	
3	Равновесие на левой ноге, с.	ЭГ	3,3±0,6	7,5±0,6
		p	< 0,05	
4	Равновесие на правой ноге, с.	ЭГ	4,6±0,7	9,25±0,8
		p	< 0,05	
5	Тест на крупную моторику, баллы	ЭГ	1,25±0,1	1,8±0,09
		p	< 0,05	
6	Тест на мелкую моторику, баллы	ЭГ	1,26±0,04	1,72±0,06
		p	< 0,05	
7	Тест на эмоциональный интел- лект, баллы	ЭГ	1,6±0,04	1,8±0,04
		p	< 0,05	
8	Тест на когнитивное развитие, баллы	ЭГ	1,4±0,02	1,6±0,02
		p	< 0,05	

**Результаты исследования и их обсуждение.** После проведенного исследова-  
ния и анализа полученных результатов, можно сделать вывод, что предло-  
женная нами методика психофизической реабилитации детей 5-9 лет синдромом

Дауна дает возможность более эффективно воздействовать на центральную нервную систему и локомоторные способности детей синдромом Дауна: так у детей, участвующих в эксперименте значительно возросли показатели в тестах: приседания на стул/на скамейку за 30 секунд - на 60% ( $p < 0,05$ ), подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд - на 39 % ( $p < 0,05$ ), равновесие на правой ноге - на 50% ( $p < 0,05$ ) и левой ноге - на 56% ( $p < 0,05$ ), тест на крупную моторику на 30% ( $p < 0,05$ ) тест на мелкую моторику - на 26% ( $p < 0,05$ ), тест на эмоциональный интеллект - на 12 % ( $p < 0,05$ ), тест на когнитивное развитие - на 12% ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, выявлен положительный результат использования разработанной методики развития психофизических функций у детей с синдромом Дауна. Раскрытые в ходе исследования средства интегративного использования программы «Молодые атлеты» и сенсорно-динамического комплекса «Дом Совы», могут применяться в реабилитационных центрах, детских оздоровительных и образовательных учреждениях.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Загретдинов А.Л., Парфенова Л.А., Коваленко Н.Г. Комплексное психофизическое сопровождение детей с ментальными нарушениями в условиях социального реабилитационного центра // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 6. С. 74–76.

2. 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., Ахмеров А.Р., Хасанова С.М. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 64.

4 Цухлов Н.А., Парфенова Л.А. Оценка эффективности игрового метода в адаптивном физическом воспитании подростков с интеллектуальными нарушениями // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С.53.

УДК 159.99

## **К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

**А.А. Коваль**

*ФГБОУ «Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»  
Россия, г. Казань  
E-mail: leh.kowal@yandex.ru*

## **TO THE QUESTION OF THE IMPACT OF IDEOMOTOR TRAINING ON THE COMPETITIVE RESULT OF WEIGHTLIFTERS**

**A.A. Koval**

*FSBEI "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism "  
Russia, Kazan  
E-mail: leh.kowal@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние идеомоторной тренировки на соревновательный результат тяжелоатлетов. Также описано понятие – «идеомоторная тренировка», определены основные элементы механизма идеомоторного акта спортсмена – тяжелоатлета.

**Abstract.** This article discusses the influence of ideomotor training on the competitive result of weightlifters. The concept is also described - "ideomotor training," the main elements of the mechanism of the ideomotor act of an athlete - a weightlifter are determined.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировка, соревнования, тяжелоатлеты, соревновательная деятельность, тяжелая атлетика

**Key words:** ideomotor training, competitions, weightlifters, competitive activity, weightlifting

**Введение.** В процессе развития тяжелой атлетики и подготовки спортсменов, относящихся к данному виду спорта, теории и практики непрерывно проводили поиск и отбор новых, эффективных и рациональных методов и методик для продуктивной организации соревновательной подготовки спортсменов. Помимо поиска методов, было установлено, что тяжелая атлетика на сегодняшний день характеризуется высокой плотностью результатов выступления на соревнованиях. В связи с этим, особенно актуальным является внедрение психологического компонента в структуру подготовки спортсмена к соревнованиям. Первые, кто экспериментально доказал, что представления о движении или двигательном акте имеет прямую связь с качеством его реального исполнения, были П.Ф. Лесгафт и Д. Менделеев.

**Цель и задачи.** Цель данного исследования – это проанализировать на основе научно – методической литературы влияние идеомоторной тренировки на соревновательный результат тяжелоатлетов.

Задачи исследования были выделены следующие: 1) Определить понятие идеомоторная тренировка; 2) определить теоретические основы идеомоторной тренировки тяжелоатлетов с помощью изучения литературных источников по теме исследования; 3) выделить основные элементы механизма идеомоторного акта спортсмена – тяжелоатлета.

Генов Ф.И., при исследовании особенностей спортсменов к соревновательной готовности, установил, что для успешного выступления в соревновательной деятельности является умение спортсмена сосредотачиваться, с чем отлично может справиться идеомоторная тренировка [2].



Идеомоторная тренировка является эффективным методом, который применяется в структуре подготовки спортсмена, в том числе к соревновательной деятельности, с целью улучшения физической подготовке, внутренней уверенности и концентрации. Она основана на двух составляющих: умственной и двигательной активности. Основная задача идеомоторной тренировки заключается в использовании мысленных образов или упражнений, получаемых с помощью различных сенсорных каналов и дальнейшей задержке этих образов для активации моторных нейронов мозговых структур. При правильном выполнении мысленных упражнений, мозг спортсмена посылает особые импульсы к прорабатываемым мышцам, благодаря чему, соответствующие мышечные волокна приходят в тонус. Таким образом, можно выделить четыре основных элемента механизма идеомоторного акта спортсмена - тяжелоатлета:

1) Предварительное восприятие двигательного акта и, связанного с ним, возбуждения кинестетических клеток.

2) Возникновение образа двигательного представления и, связанного с ним, возбуждения, аналогичного тому, которое имело место при восприятии.

3) Возбуждение в моторных клетках, возникающее на основе временных связей их с кинестетическими клетками.

4) Передача возбуждения к соответствующей мышце и получение ответной рабочей реакции.

К сожалению, тренеры и сами спортсмены часто не знают, или забывают, о влиянии идеомоторной тренировки, в результате чего психологическая подготовка в данной части происходит не контролируемо – стихийно и с большими ошибками.

**Методы и организация исследования.** В исследовании были использованы следующие теоретические методы: анализ источников по теме исследования (педагогическая литература, архивные материалы), синтез информации.

Приведем следующий пример: так Никитушкин В.Г. утверждает, что [5], «...во время разминки перед самым выступлением на соревнованиях, обычно ставят две задачи:

- 1) Подготовить двигательный аппарат спортсмена к предстоящей работе;
- 2) настроить спортсмена на выполнение предстоящих движений».

Согласно данному примеру установка во время проведения разминки несет в себе только физиологическое последствие. О ее эффективности и воздействия можно судить по температуре тела, увеличению эластичности связок и амплитуды движения суставов. В то время важно также учитывать правильные идеомоторные представления о движениях, благодаря которым спортсмен может сосредоточиться и направить весь фокус внимания на упражнение (толчок/рывок).

**Результаты и их обсуждение.** В работах Зверева В.Д., Смирнова Ю.А. [3;4] доказано, что высокая сосредоточенность перед соревновательной деятельностью необходима в тяжелой атлетике. Как указывают авторы исследования, «...для достижения успеха требуется только одно: регулярно тренировать внимание, чтобы оно стало устойчивым, его следует ежедневно укреплять с помощью специальных идеомоторных упражнений, направленных на развитие сосредоточенности в движениях».

Исследования, проводимые Воробьевой А.Н. [1] доказывают, что «...спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой, обладают высокой интенсивностью, устойчивостью внимания, способностью к сосредоточенности на деле только на короткое время, при этом, наибольший уровень интенсивности и устойчивости внимания востребован непосредственно перед выполнением отдельных движений, таких как рывок и толчок».

**Заключение.** Таким образом, сосредоточение и концентрация внимания перед поднятием веса в тяжелой атлетике является составной частью соревновательной деятельности. Данный аргумент подтверждается тем, что спортсмены –

тяжелоатлеты сами утверждают о необходимости перед выполнением упражнения некоторого времени для того, чтобы сконцентрироваться и мобилизовать силы, для того чтобы успешно выступить и преодолеть внутренние блоки.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 2014. С.15.
2. Генов Ф.И. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1971. 244с.
3. Зверев В.Д. Спортивное совершенствование тяжелоатлетов различной квалификации на основе уровня развития физических качеств и параметров техники движения атлета и штанги: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 116с.
4. Кузнецова Ю.Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений: специальность 19.00.05 "Социальная психология": дис. ... кандидата психологических наук. Казань, 2007. 156 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М.: Физическая культура, 2010. 208с.

## СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЮБИТЕЛЬСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ

**В.Е. Ковригин**

*Уральский государственный университет физической культуры»,  
Россия, г. Челябинск  
E-mail: viktor2321@mail.ru*

## THE DEVELOPMENT STRATEGY OF THE AMATEUR BASKETBALL LEAGUE

**V.E. Kovrigin**

*Ural State University of Physical Culture,  
Russia, Chelyabinsk  
E-mail: viktor2321@mail.ru*

**Аннотация.** В статье анализируется стратегия развития любительской баскетбольной лиги Челбаскет. Рассмотрены такие количественные показатели как количество участников на протяжении последних лет. Изучены источники финансирования, структура и изменение общего бюджета соревнований. Подробно разобрана организационная структура и функционал специалистов, задействованных в проведении соревнований.

**Abstract.** The article analyzes the development strategy of the Chelbasket amateur basketball league. Quantitative indicators such as the number of participants over the past years are considered. The sources of financing, the structure and changes in the overall budget of the competition have been studied. The organizational structure and functionality of the specialists involved in the competition are analyzed in detail.

**Ключевые слова:** баскетбол, любительская лига, стратегия развития, организационная структура, источники финансирования

**Keywords:** basketball, amateur league, development strategy, organizational structure, sources of financing

**Введение.** Рынок спортивно-оздоровительных услуг стремительно развивается, здоровье входит в моду и становится образом жизни. Люди все больше желают заниматься спортом и физической активностью в различных проявлениях. С ростом спроса возрастает и количество организаций, оказывающих спортивно-оздоровительные услуги. Для того чтобы быть успешными и востребованными в конкурентных условиях, предприятия должны иметь не только тактику, но и стратегию, которая опирается на четкое понимание данного рынка и оценку позиции предприятия на рынке [1].

Стратегическое управление в спортивной сфере ещё только начинает зарождаться и имеет некоторые специфичные черты, однако, в наибольшей степени соответствует общим подходам стратегического менеджмента [2].

Научные исследования по теме стратегии развития спортивной организации посвящены как правило крупным профессиональным клубам и профессиональным лигам. При этом вопросы стратегии развития любительских соревнований, в том числе любительских спортивных лиг практически не освещены. Следовательно, исследования направленные на разработку стратегии развития спортивных организаций, и в частности любительских спортивных лиг являются актуальными для дальнейших научных изысканий.

**Цель и задачи.** Целью нашего исследования было выполнить анализ стратегии развития любительской баскетбольной лиги ЧЕЛБАСКЕТ (далее ЛБЛ ЧЕЛБАСКЕТ) и сформулировать практические рекомендации для повышения ее эффективности.

**Методы и организация исследований.** Анализ стратегии развития ЛБЛ ЧЕЛБАСКЕТ предполагал исследование по нескольким направлениям: 1) анализ количества участников на протяжении последних лет; 2) изучение источников финансирования, и структуры бюджета соревнований; 3) изучение организационной структуры и функционала специалистов, задействованных в проведении соревнований.

**Результаты и их обсуждение.** Любительская баскетбольная лига ЧЕЛБАСКЕТ существует на протяжении 9 лет. Основная физкультурно-спортивная услуга, которую осуществляет лига – это Организация и проведение Чемпионата ЛБЛ ЧЕЛБАСКЕТ среди мужских команд.

Игры Чемпионата проходят в спортивных залах города Челябинск. Общее количество участвующих команд в сезоне 2022/2023 составило – 24, а количество участников – 350 человек.

Данные свидетельствуют, что количество участников на протяжении существования Лиги колеблется в районе 20 команд. Максимальное снижение количества участников (16) было в сезоне 2020-2021 и связано с последствиями Всемирной Пандемии, отменой многих публичных мероприятий и вынужденными ограничениями. Уже в следующий год количество участников достигло обычной величины в 20 команд, а в сезоне 2022-2023 достигло рекордных 24 команд.

Основным источником финансирования Чемпионата ЛБЛ ЧЕЛБАСКЕТ являются организационные взносы команд, которые покрывают расходы на оплату работы судей, обслуживающего персонала, аренду спортивного зала т.д.

Для прозрачности ценообразования каждый год утверждается стоимость одной игры Чемпионата и команды оплачивают организационный взнос исходя из системы проведения и количества игр. В таблице 1 указана стоимость организационного взноса за последние четыре сезона Чемпионата.

Таблица 1

Размер организационного взноса для участия в Чемпионате  
Любительской баскетбольной лиги ЧЕЛБАСКЕТ

	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Размер оргвзноса	66 000 руб.	260 000 руб.	76 800 руб.	72 450 руб.
Количество игр команды	22	20	24	21

Стоимость игры Чемпионата	6000 руб.	6000 руб.	6400 руб.	6900 руб.
---------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Согласно данным, представленным в таблице 1, стоимость игры Чемпионата, в течение последних четырех сезонов росла незначительно и отставала от официальных темпов роста инфляции в стране. Однако величина организационного взноса для команды в этот же период менялась иными темпами. Это связано изменениями системы проведения Чемпионата и количества игр.

С сезона 2021-2022 ЛБЛ ЧЕЛБАСКЕТ функционирует под эгидой ЧРСОО Федерация баскетбола Челябинской области. Приход Федерации ознаменовал значительные изменения в организационной структуре Чемпионата, появление новых финансовых и организационных ресурсов.

Федерация участвует в долевом финансировании Чемпионата по следующим направлениям:

- снижение организационного взноса для новых команд на дебютный сезон с целью привлечения новых участников;
- организация видеотрансляций матчей Чемпионата;
- приобретение Фирменной наградной продукции для победителей и призеров Чемпионата;
- организация шоу программы на финальных матчах Чемпионата;
- освещение Чемпионата через социальные сети и сайт и Федерации [3].

Таким образом, софинансирование со стороны Федерации используется в первую очередь как инструмент развития Лиги, основным же источником бюджета Чемпионата по-прежнему являются организационные взносы.

С переходом Чемпионата в структуру Федерации изменилась структура бюджета. Вплоть до сезона 2020-2021 г. бюджет на 100% формировался из организационных взносов. В сезоне 2021-2022 г. 25% бюджета формировалось за счет средств Федерации и 75% за счёт организационных взносов. В сезоне 2022-2023 г. у Лиги появился первый партнёр – «Ниагара». Это компания, предоставляющая воду для участников Чемпионата. Структура бюджета стала следующей:

72,7% – организационные взносы, 22,2% – средства Федерации, 2,5% – средства партнеров.

Организационная структура Чемпионата с приходом Федерации также претерпела значительные изменения (Таблица 2). Появились менеджеры по отдельным направлениям, которые участвуют в проведении не только Чемпионата, но и иных мероприятий, проводимых Федерацией.

Таблица 2

Организационная структура Любительской баскетбольной лиги  
ЧЕЛБАСКЕТ

Президент ФБЧО			
Куратор Любительского направления			
Руководитель Чемпионата			
event-менеджер	Менеджер по работе с социальными сетями	Технический специалист	Руководитель судейского комитета
- видеографы - фотографы - творческие коллективы			- арбитры в поле - судьи секретари

С сезона 2021-2022 Любительская баскетбольная ЛБЛ ЧЕЛБАСКЕТ встроена в общую систему проведения мероприятий Федерации. Общее Руководство и координацию деятельности между отдельными направлениями работы Федерации осуществляет Президент Федерации.

Куратор Любительского направления отвечает за развитие всего Любительского баскетбола в регионе. В его зону ответственности входят городские и региональные баскетбольные соревнования среди любителей.

Руководитель Чемпионата отвечает непосредственно за проведение Чемпионата: взаимодействие с участниками; разработка общего Регламента; проведение организационного собрания; поиск спортивных залов, составление кален-



даря игр; составление всех сопутствующих документов; контроль за соблюдением регламента и официальных правил при проведении Чемпионата; назначение судей секретарей и другого обслуживающего персонала; написание анонсов и итоговых новостей в официальной группе Чемпионат в ВК и т.д.

Event-менеджер по запросу Руководителя Чемпионата привлекает фотографов, видеографов и занимается организацией шоу программы на играх.

Технический специалист администрирует Чемпионат на сайте ФБЧО.

Руководитель судейского комитета назначает судей для обслуживания Чемпионата. В настоящее время наблюдается острый дефицит опытных профессиональных арбитров. Ситуация усугубляется тем, что судейская деятельность на данном уровне не может быть основной ввиду невысокого дохода. Большинство судей, привлекаемых на игры это тренеры спортивных школ, тренеры вузов и студенты, которые занимаются судейством в первую очередь для дополнительного заработка.

Менеджер по работе с социальными сетями отвечает за освещение Чемпионата в сообществе «Любительский баскетбол ФБЧО» на основе информации предоставляемой Руководителем Чемпионата.

Анализируя функционал каждого специалиста, можно сделать выводы, что не в полной мере загружены Event-менеджер и Менеджер по работе с социальными сетями. Часть их функции выполняет Руководитель Чемпионата. В тоже время отсутствует менеджер, который отвечает за работу со спонсорами и партнерами. Частично или полностью эту функцию может взять на себя Руководитель Чемпионата.

**Заключение.** Таким образом, анализ стратегии развития Любительской баскетбольной лиги ЧЕЛБАСКЕТ выявил значительные положительные изменения на протяжении последних двух сезонов в части увеличения числа команд и роста интереса к соревнованиям в целом. Связано это в первую очередь с переходом соревнований под эгиду ЧРСОО ФБЧО, появлением новых финансовых

ресурсов, оптимизацией организационной структуры и широким использованием социальных сетей и сайта Федерации для продвижения Лиги.

Проведенное исследование позволило сформулировать ряд практических рекомендаций для повышения эффективности Любительской баскетбольной лиги ЧЕЛБАСКЕТ. Во-первых, необходима дальнейшая диверсификация бюджета лиги и привлечение новых партнеров (спонсоров) в первую очередь для снижения организационных взносов и привлечения большего числа участников. Во-вторых, следует активизировать работу в социальных сетях по продвижению лиги, в качестве инструмента маркетинга использовать контекстную рекламу. В-третьих, руководитель Чемпионата должен быть сосредоточен на стратегических вопросах, а Event-менеджер и менеджер по работе с социальными сетями должны работать более автономно.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 687 с.
2. Брызгалов И.В., Сазонов И.Ю. Менеджмент организации физической культуры и спорта. Екатеринбург: УрФУ, 2016. 236 с.
3. Федерация баскетбола Челябинской области: Открытый Чемпионат Челябинска: [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fed.chelbasket.ru/games/sezon-2023-24/otkrytyy-chempionat-chelyabinska-23-24/> (дата обращения 28.10.2023)

**ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ОРИЕНТАЦИИ  
В ПРОСТРАНСТВЕ, СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО  
РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

**А.О. Коновалова**

**В.Г. Калюжин**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Республика Беларусь, г. Минск*

*E-mail: kvg-med@tut.by*

**AN INNOVATIVE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT  
OF SPATIAL ORIENTATION, STATIC AND DYNAMIC BALANCE  
IN PRESCHOOLERS WITH HEARING IMPAIRMENT**

**A.O. Konovalova**

**V.G. Kalyuzhin**

*EI "Belarusian State University of Physical Culture"*

*Republic of Belarus, Minsk*

*E-mail: kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у дошкольников 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью. В статье представлено описание коррекционно-развивающей программы, состоящей из 3 этапов по месяцу занятий каждый, для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей данного возраста.

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in preschoolers 5-6 years old with sensorineural

hearing loss. The article describes a correctional and developmental program consisting of 3 stages of a month of classes each, for the development of spatial orientation, static and dynamic balance in children of this age.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст; нейросенсорная тугоухость; координационные способности

**Keywords:** preschoolage; sensorineural hearing loss; coordination abilities

**Введение.** Слух имеет огромное значение для развития человека. У ребенка, лишенного слуха, познание окружающего мира крайне затруднено. 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: нарушению ориентации в пространстве, потере статического и динамического равновесия, также нарушается способность усваивать заданный темп движений, снижается двигательная активность ребенка в целом. Все эти нарушения оказывают влияние на качество жизни ребенка с особенностями психофизического развития: возникают трудности в моментах самообслуживания, самовосприятия и восприятия окружающего мира [3].

Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является адаптивная физическая культура, направленная на максимально возможное психоэмоциональное и физическое развитие детей с задержкой психофизического развития [4].

В связи с трудностями, возникающими при патологии слуха, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, так же нарушается координация в подвижных играх и естественных движениях. Дети с нарушением слуха нуждаются в профи-

лактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы. Работа должна иметь комплексный характер, то есть оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая оптимальные условия для улучшения его жизнедеятельности и развития [2].

Очень важную роль в профилактике нарушения слуха и в приостановке его прогрессирования играют средства физической культуры. Таким образом, избранная проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования [1].

**Цель и задачи.** Целью работы является разработка коррекционно-развивающей программы (КРП) для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени.

**Методы и организация исследования.** Разработанная нами коррекционно-развивающая программа состояла из 3 этапов, каждый продолжался 1 месяц и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых до более сложных. В каждом месячном этапе для развития координационных способностей использовались следующие виды занятий: упражнения для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия, эстафеты, подвижные игры, дыхательные упражнения и домашние задания.

Для ПЕРВОГО ЭТАПА (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия.

1) Упражнение «Цапля».

Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки впереди согнуты в локтях, ладони упираются в ладони партнера. Поочередно дети поднимают правую и левую ногу вперед, согнутую в колене на 90 градусов. Упражнение выполняется детьми по очереди 6 раз (по 3 раза каждой ногой).

2) Упражнение «Борцы».

Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, согнуты в локтях на 90 градусов, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера 6 раз, чередуя правую и левую руку.

2. Упражнения для развития динамического равновесия.

1) Упражнение «Толкунчики».

Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки впереди согнуты в локтях на 90 градусов, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера, чередуя правую и левую руку, параллельно делают шаг одноимённой ногой вперед. Партнер выполняет то же самое, делая шаг одноименной ногой назад. Всего дети выполняют 6 шагов (3 шага вперед и 3 шага назад).

2) Упражнение «Ванька-встанька».

И.П.: сидя на стульчике; 1) ребенок берет мячик у левой ноги; 2) встает со стульчика; 3) садится обратно; 4) кладет мячик у правой ноги. Затем ребенок выполняет то же самое, взяв мячик у правой ноги. Ребенок должен повторить упражнение по 3 раза на каждую сторону.

7. Упражнения для развития ориентации в пространстве.

1) Упражнение «Собачка».

И.П.: упор на коленях на полу. Дети выполняют отведение согнутой на 90 градусов ноги в сторону. Ребенок должен повторить упражнение по 5 раз каждой ногой.

## 2) Упражнение «Тюлень».

И.П.: лежа на животе, руки вверху. Дети поднимают правую руку и левую ногу, затем левую руку и левую ногу. Дети должны повторить упражнение по 5 раз на каждую сторону.

## 8. Подвижная игра: «Горячая картошка».

Ход игры: дети строятся в круг. По отмашке методиста дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, разворачиваясь к партнеру только за счет корпуса, ноги остаются на месте. Всего дети передают мяч 2 круга.

## 9. Эстафета: «Звезды баскетбола».

Делим детей на 2 команды, выстраиваем в 2 колонны по 5 человек. Обручи располагаем на расстоянии 2 метров от первых в колоннах игроков. По отмашке рукой первый в колонне бежит к обручу, кладет в него мяч и бежит в конец колонны. Второй игрок бежит к обручу и забирает мяч, передает его следующему игроку в колонне и тоже уходит в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

## 10. Дыхательное упражнение на расслабление: «Потягушки».

И.П.: узкая стойка, руки внизу; 1) дети выполняют вдох, поднимаются на носки, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускаются на пятки, руки опускают вниз. Дети должны повторить упражнение 10 раз.

На ВТОРОМ ЭТАПЕ (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

### 1. Упражнение для развития статического равновесия.

#### 1) Упражнение «Аист».

И.П.: стойка на левой ноге, руки в стороны; 1) дети выносят вперед правую ногу; 2) дети возвращаются в И.П.; 3) дети выносят правую ногу в сторону; 4) дети возвращаются в И.П.; 5) дети выносят назад правую ногу; 6) дети возвращаются в И.П.; 7) дети опускают ногу вниз; 8) дети возвращаются в И.П. Повторить то же самое левой ногой. Дети должны повторить упражнение по 3 раза каждой ногой.

## 2) Упражнение «Гимнаст».

И.П.: сед на полу с упором сзади, ноги вытянуты вперед; 1) дети сгибают ноги в коленях; 2) дети выпрямляют ноги в коленях, поднимая их вверх под углом; 3) дети разводят поднятые под углом ноги врозь; 4) дети сводят поднятые ноги вместе; 5) дети сгибают ноги в коленных суставах и ставят на пол; 6) дети возвращаются в И.П. Дети должны повторить упражнение 5 раз.

## 2. Упражнения для развития динамического равновесия.

### 1) Упражнение «Рыцарь».

И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, возвращаются в И.П., затем то же самое с другой ноги. Дети должны повторить 3 раза каждой ногой.

### 2) Упражнение «Березка».

И.П.: узкая стойка, руки внизу; 1) дети поднимаются на носки, руки поднимают вверх; 2) дети опускаются на пятки, выполняют наклон к носкам. Дети должны повторить упражнение 5 раз.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве: «Хромая собачка».

И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят правую руку и левую ногу в сторону, то же самое левой ногой и правой рукой. Дети должны повторить упражнение по 3 раза на каждую сторону.

## 4. Подвижная игра: «Горячая картошка усложненная».

Ход игры: дети строятся в круг, расстояние между игроками – ширина вытянутых рук. По отмашке рукой дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, бросая его партнеру. После того, как мяч дойдет до ведущего, дети меняют направление передачи (против часовой стрелки). Как только мяч проходит 2 круга – смена ведущего.

## 5. Эстафета: «Веселые муравьи».



Игроки делятся на 2 команды поровну и становятся в 2 колонны. Капитан команды берет мяч и поднимает вверх. По команде начинаем передавать мяч сзади стоящим игрокам. Последний в колонне взяв мяч перебегает вперед. Передаем мяч до тех пор, пока капитан не вернется в начало колонны. Побеждает команда, которая быстрее закончит задание.

#### 6. Дыхательное упражнение на расслабление: «Мастера Кунг-Фу».

И.П.: стойка ноги на ширине плеч, палка лежит у ног; 1) ребенок выполняет вдох, наклоняется вперед, берет палку и поднимает ее вверх; 2) ребенок делает выдох, опускает палку к бедрам; 3) ребенок выполняет вдох, палку поднимает вперед до уровня плеч; 4) ребенок делает выдох, поворачивает корпуса вправо; 5) ребенок возвращается в предыдущее положение; 6) ребенок выполняет поворот корпуса влево; 7) ребенок возвращается в предыдущее положение; 8) И.П. Ребенок должен повторить упражнение 5 раз.

На заключительном ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

#### 1. Упражнения для развития статического равновесия.

##### 1) Упражнение «Гимнаст усложненный».

И.П.; сед на полу с упором сзади; 1) дети сгибают в колене правую ногу и подтягивают к себе; 2) дети сгибают в колене левую ногу и подтягивают к себе; 3) дети выпрямляют правую ногу вверх; 4) дети выпрямляют левую ногу вверх принимая сед углом; 5) дети разводят поднятые углом ноги врозь; 6) дети сводят ноги вместе; 7) дети сгибают в колене и опускают правую ногу на пол; 8) дети сгибают в колене и опускают левую ногу; 9) дети выпрямляют правую ногу вперед; 10) дети выпрямляют левую ногу вперед и возвращаются в И.П. Дети должны повторить упражнение 5 раз.

## 2) Упражнение «Перевернутая черепашка».

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. По отмашке методиста дети обхватывают и подтягивают к себе правое колено, возвращаются в И.П., затем подтягивают к себе левое колено. Дети должны повторить упражнение по 3 раза каждой ногой поочередно.

## 2. Упражнения для развития динамического равновесия.

### 1) Упражнение «Восхождение на Эверест».

И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, затем поднимаются и ставят вторую ногу на скамью, имитируя зашагивание на лестницу, после чего возвращаются в И.П., затем дети выполняют то же самое на другую ногу. Дети должны повторить упражнение по 3 раза каждой ногой.

### 2) Упражнение «Цирковой медвежонок».

И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят прямые правую руку и левую ногу в сторону, то же самое выполняют левой рукой и правой ногой, затем поднимают правую руку и левую ногу вперед, то же самое выполняют левой рукой и правой ногой. Дети должны повторить упражнение 10 раз.

### 3. Упражнение для развития ориентации в пространстве: «Водоворот».

И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс. По отмашке методиста дети крутятся по часовой стрелке 3 раза, затем останавливаются и становятся на левую ногу. Затем дети выполняют то же самое против часовой стрелки и становятся на правую ногу. Дети должны повторить упражнение по 3 раза на каждую ногу.

### 4. Подвижная игра: «Вышибалы».

Ход игры: Игровое поле ограничивается фишками. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре поля. «Вышибалы» встают за границы поля и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй «вышибала», а игроки

разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго «вышибалы» бросать. Задача «вышибал» – попасть в игроков мячом. Задача игроков – уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле.

#### 5. Эстафета: «Колобок».

Игроки делятся на 2 команды поровну и становятся в 2 колонны, ноги на ширине плеч. По отмашке методиста первый в колонне игрок начинает катить мяч назад через ноги сокомандников, которые подталкивают руками мяч к концу колонны. Последний в колонне игрок, получив мяч, переходит вперед. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

#### 6. Дыхательное упражнение на расслабление: «Медитация».

И.П.: сидя скрестив ноги (по-турецки), руки на пояс; 1) дети выполняют глубокий вдох, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускают руки вниз. Дети должны повторить упражнение 10-15 раз.

**Результаты исследования и их обсуждение.** У детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью выявлено существенное отставание в уровне развития показателей координационных способностей. Это однозначно диктует необходимость проведения с такими слабослышащими детьми дополнительных занятий по АФК с целью развития у них ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия. Нами была разработана адаптированная для возраста 5–6 лет коррекционно-развивающая программа по воспитанию координационных способностей на дополнительных занятиях по АФК у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха. Регулярное применение на занятиях разработанной нами адаптированной для данного возраста коррекционно-развивающей программы позволяет в достаточно коротком периоде времени развить отстающие от возрастной нормы показатели ориентации и равновесия.

## **Заключение.**

1. У дошкольников с нейросенсорной тугоухостью для развития ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия необходимо проводить дополнительные занятия по АФК с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

2. В разработанной нами коррекционно-развивающей программе все упражнения были подобраны с учетом дошкольного возраста детей и степени проявления у них нейросенсорной тугоухости.

3. В разработанной нами коррекционно-развивающей программе каждый этап характеризовался постепенным усложнением упражнений, подвижных игр и эстафет.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Акшопина А.Я. Развитие пространственной ориентировки у детей со сложными сенсорными и множественными нарушениями развития. М.: «Логос», 2008. 112 с.

2. Добрынина Л.А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2002. 180 с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. М.: Советский спорт, 2007. 448 с.

4. Серкульская Е.И., Приходько В.И. Организация адаптивного физического воспитания в условиях инклюзивного образования: учебно-метод. пособие. Минск: БГУФК, 2021. 80 с.

**ДИНАМИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА  
У ТХЭКВОНДИСТОК В ДЕНЬ ВЗВЕШИВАНИЯ  
И В ДЕНЬ ПОЕДИНКОВ**

**Д.К. Коровина**

**Ф.А. Мавлиев**

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

*Россия, г. Казань*

*E-mail: darya.korovina.@bk.ru*

**DYNAMICS OF BODY COMPOSITION COMPONENTS IN FEMALE  
TAEKWONDISTS ON THE DAY OF WEIGH-IN AND ON THE DAY  
OF FIGHTS**

**D.K. Korovina**

**F.A. Mavliev**

*FSEI HPE «Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism»*

*Russia, Kazan*

*E-mail: darya.korovina.@bk.ru*

**Аннотация.** Композиционный состав тела влияет на проявление физических качеств и вероятность травмирования в ходе спортивной деятельности. Большинство исследований демонстрируют, что спортсменам удается восстановить прежнюю массу тела в период между взвешиванием и поединками, однако не уточняется, что именно составляет эту массу. В ходе исследования, с использованием биоимпедансного анализатора «Медасс», мы зафиксировали параметры компонентного состава тела спортсменок, а также антропометрические параметры в день взвешивания и в день поединков. Статистическая обработка полученных данных показала отсутствие значимых отличий между параметрами компонентного состава тела, в то время как масса и окружность талии показали

значимое увеличение. Данные позволили сделать вывод о наборе массы в следствии употребления большого объема пищи.

**Abstract.** Body composition affects the performance of physical performance and the likelihood of injury during athletic activity. Most studies demonstrate that athletes manage to regain their previous body mass between weigh-ins and fights, but it is not specified what exactly constitutes this mass. During the study, using a bioimpedance analyzer "Medass", we recorded the parameters of the component body composition of female athletes, as well as anthropometric parameters on the day of weigh-in and on the day of fights. Statistical processing of the obtained data showed that there were no significant differences between the parameters of the component body composition, while weight and waist circumference showed a significant increase. The data allowed us to conclude that weight gain was due to the consumption of large amounts of food.

**Ключевые слова:** тхэквондо, единоборства, весогонка, биоимпедансный анализ, дегидратация, жировая масса, мышечная масса

**Keywords:** taekwondo, martial arts, weight training, bioimpedance analysis, dehydration, fat mass, muscle mass

**Введение.** Тхэквондо является контактным видом единоборства, соревновательная деятельность в котором проходит с разделением участников на весовые категории. Спортсмены, с целью получения преимущества над соперником, в ускоренном режиме снижают массу тела (далее – весогонка) перед соревнованиями, чтобы попасть в меньшую весовую категорию. Согласно исследованию Fernandez-Elias V.E. с соавторами, от 60 до 90% спортсменов-единоборцев практикуют весогонку, при этом чем выше спортивная квалификация, тем более экстремальные методы используются [3]. К моменту поединка участники соревнований стремятся восстановить прежний вес, чтобы проявить оптимальные показатели силы, скорости, выносливости и работоспособности, ради восстановления

оптимальных показателей физической подготовленности, которые напрямую зависят от состава тела человека и могут существенно снизиться. Например, при снижении мышечного компонента, что бывает при неправильно выбранной стратегии похудения, снижается силовая выносливость, мощность и скорость, а при потере жирового оптимума может снизиться работоспособность [4].

Как правило, снижение массы тела в единоборствах ассоциирована с дегидратацией организма. За счет снижения массы воды в организме можно относительно быстро снизить общую массу тела, сохранив при этом мышечную массу. Однако, помимо того, что эти методы являются достаточно экстремальными, они не меньше влияют на проявление эффективной работоспособности. Известно, что дегидратация может сказаться на проявлении физических качеств. Уменьшение содержания воды в организме снижает объем крови, а вместе с ней падают показатели выносливости, силы и эффективности энергетического обмена. Интенсивная потеря воды приводит к нарушению процесса терморегуляции, а также влияет на когнитивные функции [5].

Помимо перечисленных негативных эффектов быстрой потери веса, наибольшее внимание исследователей привлекает возросшее число летальных исходов на соревнованиях. Чаще всего причиной внезапной смерти спортсмена становится дегидратация, электролитный дисбаланс, увеличение нагрузки на сердце. Стремительная потеря веса часто является причиной травм, чаще всего причиной этого становится ослабление и утрата эластичности связок и мышц, а также, в некоторых случаях, изменение минерализации костей, что приводит к переломам. Кроме этого частые и быстрые изменения веса могут оказать негативное влияние на долгосрочное здоровье спортсмена из-за возникновения кардиоваскулярных проблем, почечной недостаточности, остеопороза, нарушения менструального цикла у девушек и т.д. [2].

В связи с этим актуален вопрос о методах качественного восстановления веса за короткий период времени, который обеспечит минимизацию стресса, сохранение оптимальной работоспособности и минимизацию травм, заболеваний

и летальных исходов. Получение информации о качественном составе тела позволит оценить не только изменение в весе, но и дать качественную характеристику этому весу, определить – какие именно ткани претерпевают изменения в массе.

**Цель.** Данная работа направлена на исследование динамики компонентного состава тела тхэквондисток в ходе соревнований.

**Методы и организация исследований.** Исследование проводилось в Дворце Единоборств «Ак Барс» г. Казань, в рамках всероссийского турнира по тхэквондо ВТФ «Золотая Искра». Использовался биоимпедансный анализатор состава тела «Медасс», также фиксировались показатели массы (кг), длины тела (м), окружности талии и бедер (см). Обследованы 15 юниорок ( $15 \pm 0,9$  лет), выступающих в дисциплине «керуги» и практикующих весогонку. Спортивный стаж исследуемых –  $7,2 \pm 2,2$  лет; спортивная квалификация: КМС – 6 человек, 1 разряд – 6, 2 разряд – 2, 3 разряд – 1.

Первая регистрация показателей производилась 11 декабря, сразу после процедуры официального взвешивания, вторая регистрация – 12 декабря, перед поединками. Для получения дополнительной информации об опыте весогонки спортсменок использовался метод анкетного опроса. Полученные данные были обработаны в программе IBM SPSS Statistics 20, использовалась статистическая значимость  $\alpha=0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** По результатам анализа, статистически значимые отличия до и после процедуры взвешивания имеются только в показателях некоторых антропометрических данных (Таблица 1). Отмечается повышение массы тела на 2,1% к моменту поединков ( $p=0,002$ ) и тенденция к увеличению в показателях окружности талии ( $p=0,065$ ), которое составило 2,01%.



Таблица 1

## Анализ изменений антропометрических параметров

Параметр	День взвешивания	Различия между показателями			День поединков
		кг/см	%	Значимость	
Масса тела (кг)	52,3±4,6	1,1	2,1	<b>0,002</b>	53,4±4,5
Окружность талии (см)	64,7±3,3	1,3	2,01	<b>0,065</b>	66±4
Окружность бедер (см)	92,5±4,2	0	0	>0,05	92,5±3,9

Значения компонентного состава тела, полученные методом биоимпедансометрии, не имеют статистически значимых отличий (Таблица 2).

Отсутствие существенных отличий в параметрах, полученных с помощью биоимпедансного исследования, и наличие отличий в антропометрических измерениях дают основание предположить, что временной промежуток между процедурой взвешивания и началом поединка является недостаточным, для качественного восстановления массы тела. Увеличение веса у спортсменов произошло, вероятно, за счет потребления большого объема пищи после взвешивания. Этот факт подтверждает увеличение окружности талии, которое может быть связано с наполнением кишечника.

Таблица 2

## Анализ изменений параметров компонентного состава тела

Параметр	День взвешивания	Различия между показателями			День поединков
		кг/град	%	Значимость	
Фазовый угол 50 кГц (град)	7±0,7	0,1	1,43	>0,05	7,1±1,9
Жировая масса (кг)	12,8±3,4	0,4	3,13	>0,05	13,2±3,7
Активная клеточная масса (кг)	22,9±2,2	0,7	3,06	>0,05	23,6±4,1
Скелетно-мышечная мускулатура (кг)	19,9±1,9	0,6	3,02	>0,05	20,5±2,6
Вода (кг)	28,9±2,5	0,5	1,73	>0,05	29,4±2,3

Особый интерес вызывает низкое содержание воды, которое отражает гидрированность организма, потому что, как отмечалось ранее, именно содержание воды в организме будет определять способность к проявлению физических качеств, вероятности получения травм, скорости обработки информации и принятию решений [5]. В день взвешивания среднее, по выборке, значение содержа-

ния воды в организме составил  $28,9 \pm 2,5$ , в день поединков –  $29,4 \pm 2,3$ . Оба значения находятся в нижней границе нормы, что является показателем недостаточного восстановления гидрированности к моменту начала поединков [1].

**Заключение.** Результаты проведенного исследования, демонстрируют отсутствие как такового восстановления утраченных, в ходе весогонки, важных компонентов тела у юниорок и в первую очередь воды. Восстановление массы тела происходит, предположительно, за счет массы потребленной пищи. Такая масса не будет способствовать оптимизации проявления физических качеств в ходе соревнований. Для оптимизации водного баланса в организме, восстановления истощенных запасов гликогена и т.д. нужно больше времени. Следовательно, в подобных соревновательных условиях, весогонка, а также способ набора веса не является эффективным тактическим приемом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Николаев Д., Щелькалина С.П. Лекции по биоимпедансному анализу состава тела человека: учеб. пособие. 2-е издание, переработанное и дополненное. Т.: Луна-принт, 2022. 156 с.
2. Davis P. Comment on: It is Time to Ban Rapid Weight Loss from Combat Sports // *Sports Medicine*. 2017. № 47(8). P. 1673–1675. Текст : электронный // PubMed: [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27102173/>]. (дата обращения 19.12.23). Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Fernandez-Elias V.E., Martinez-Abellan A., Lopez-Gullon J.M., et al. Validity of hydration non-invasive indices during the weight cutting and official weigh-in for Olympic combat sports. *PLoS One*. 20149.
4. Toselli S. Body Composition and Physical Health in Sports Practice: An Editorial // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18.
5. Watso Joseph C. Hydration Status and Cardiovascular Function / Watso, Joseph C., William B. Farquhar. // *Nutrients*. 2019. Текст: электронный // Semantic

Scholar [<https://www.semanticscholar.org/paper/Hydration-Status-and-Cardiovascular-Function-Watso-Farquhar/0737758c8ab4a01958e66b41a84f920c707f218a>]. URL: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> (дата обращения: 18.12.2023). Режим доступа: свободный.

УДК 796.034.2

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФЛОРБОЛОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ 10 КЛАССА**

**А.В. Коротков**  
*МОУ лицей*  
*Россия, г. Орехово-Зуево*  
*E-mail: barioni@mail.ru*

## **THE INFLUENCE OF FLOORBALL CLASSES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 10TH GRADE STUDENTS**

**A.V. Korotkov**  
*MOU Lyceum*  
*Russia, Orekhovo-Zuyevo*  
*E-mail: barioni@mail.ru*

**Аннотация.** В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта. Среди них - флорбол (хоккей в зале). Зародившись в начале восьмидесятых годов в Швеции, он стал в настоящий момент одним из универсальных и доступных игровых видов спорта в мире [1].

В России, начиная с 1992 года «Российский центр ринкбола и флорбола» — в дальнейшем «Федерация ринкбола и флорбола» — организует и проводит Кубки и Чемпионаты России. Наибольшее развитие флорбол получает в

Московской, Нижегородской, Омской, Архангельской и Ленинградской областях. В 1999 году Федерация получает новое название — «Союз Флорбола России», а в 2005 реорганизуется в «Федерацию Флорбола России». В 2012 году «Федерация флорбола России» прекратила своё существование и её функции взяла на себя «Национальная федерация флорбола России», которая была аккредитована Министерством спорта Российской Федерации [2].

Проведена опытно-экспериментальная работа по внедрению в воспитательно-образовательный процесс программы дополнительных занятий по физическому воспитанию и обучению элементам флорбола.

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось с использованием контрольных упражнений: скоростные — «Бег 100 метров», скоростно-силовые — «Прыжок в длину с места», гибкость — «Наклон вперед из положения стоя на скамейке», силовые — «Подтягивания на высокой перекладине», координационные — «Челночный бег 3 x 10 метров». Оценивая и сопоставляя результаты детей и должные нормативы, был определен прирост физических качеств в процентах. Анализ результатов исследования, дал возможность наметить перспективы в работе. По итогам наблюдений в экспериментальной группе (10 класс «В») произошел прирост скоростных, силовых и координационных качеств в сравнении с контрольными группами. Вероятно, этот прирост стал следствием введения в школьную программу спортивной игры флорбол. Таким образом, внедрение и апробация в учебно-воспитательном процессе МОУ лицей программы занятий по физическому воспитанию на основе флорбола, позволило увеличить физическую подготовленность детей экспериментальной группы.

**Abstract.** Recently, many new sports have begun to appear in the world. Among them is floorball (hockey in the gym). Having originated in Sweden in the early eighties, it has now become one of the most versatile and accessible game sports in the world [1].

In Russia, since 1992, the "Russian Rinkball and Floorball Center" — hereinafter the "Rinkball and Floorball Federation" — organizes and holds Cups and Championships of Russia. Floorball is developing the most in the Moscow, Nizhny Novgorod, Omsk, Arkhangelsk and Leningrad regions. In 1999, the Federation received a new name — the "Floorball Union of Russia", and in 2005 it was reorganized into the "Floorball Federation of Russia". In 2012, the "Floorball Federation of Russia" ceased to exist and its functions were assumed by the "National Floorball Federation of Russia", which was accredited by the Ministry of Sports of the Russian Federation [2].

Experimental work has been carried out on the introduction of additional training programs into the educational process.

**Ключевые слова:** флорбол, тестирование, прирост, внедрение, программа, эффективность

**Keywords:** floorball, testing, growth, implementation, program, efficiency

**1. Введение.** В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Флорбол является одним из средств физического развития и воспитания учащихся.

Цель исследования – изучить теоретико-методические основы и экспериментальным путем определить эффективность влияния занятий флорболом на показатели физического развития и физической подготовленности детей старшего возраста МОУ лицей.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по данной теме.
2. Провести тестирование физических качеств учащихся 10-х классов.
3. Проанализировать результаты тестирования.

Материал данного исследования может быть использован при введении флорбола в школьную программу по физической культуре в разделе спортивные игры (флорбол).

## **2. Обзор литературы.**

### **2.1. История развития флорбола.**

В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта. Среди них - флорбол (хоккей в зале). Зародившись в начале восьмидесятых годов в Швеции, он стал в настоящий момент одним из универсальных и доступных игровых видов спорта в мире.

Считается, что флорбол зародился в 1970-е годы, однако игры, похожие по своей методике на флорбол были известны во многих странах и до этого. Современный флорбол начал зарождаться в 1958 году, когда в американском Лейквилле (штат Миннесота) стали выпускать пластиковые клюшки под брендом Cosom. В течение следующих лет Cosom-хоккей завоевал заметную популярность в США и Канаде среди детей и подростков. В это же время клюшки Cosom попадают в Швецию, где получают огромную популярность, особенно в университетах, школах и детских спортивных клубах. В это время игра была известна под разными названиями: пластиковый бенди, софт-бенди, бенди в зале. Флорбол - это международное название, присвоенное игре международной федерации флорбола (IFF), 12 апреля 1986 года в г. Хаксварна (Швеция).

В 1981 году появляется первая национальная ассоциация - Шведская федерация флорбола. В 1994 году был разыгран первый международный турнир среди сборных под эгидой IFF. Им стал Чемпионат Европы среди мужчин. В соревнованиях, проходивших в Финляндии, кроме хозяев приняли участие ещё 7 команд: Чехия, Дания, Венгрия, Норвегия, Россия, Швеция и Швейцария. В финале Швеция оказалась сильнее Финляндии, счет: 4:1, став таким образом первыми в истории чемпионами Европы. В 1996 году в Швеции прошёл первый в истории Чемпионат мира среди мужчин. Финал этих соревнований привлёк на стадион 15 106 болельщиков. Победителями ожидаемо стали хозяева.

27 мая 2013 года Международная федерация флорбола стала членом Международной ассоциации всемирных игр. Таким образом, флорбол получил возможность быть представленным на Всемирных играх - международных соревнованиях по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр. [1].

## **2.2. Развитие флорбола в России.**

В России, начиная с 1992 года «Российский центр ринкбола и флорбола» — в дальнейшем «Федерация ринкбола и флорбола» — организует и проводит Кубки и Чемпионаты России. Наибольшее развитие флорбол получает в Московской, Нижегородской, Омской, Архангельской и Ленинградской областях. В 1999 году Федерация получает новое название — «Союз Флорбола России», а в 2005 реорганизуется в «Федерацию Флорбола России». В 2012 году «Федерация флорбола России» прекратила своё существование и её функции взяла на себя «Национальная федерация флорбола России», которая была аккредитована Министерством спорта Российской Федерации.

Чемпионат России среди женских и мужских команд проводится по схеме осень-весна в 4 тура. Участие принимают 10 команд — в мужском Чемпионате и 6 — в женском. Победитель Чемпионата России получает право участвовать в отборочном раунде EuroFloorball Cup.

Официально аккредитованная Министерством спорта России руководящая организация — Национальная федерация флорбола России, базирующаяся в Москве. [2].

## **3. Влияние занятий флорболом на показатели физического развития учеников 10 класса.**

### **3.1. Организация исследования.**

Проведена опытно-экспериментальная работа по внедрению в воспитательно-образовательный процесс программы дополнительных занятий по физическому воспитанию и обучению элементам флорбола.

Занятия проводились 2 раза в неделю, длительность занятий составляла 30-35 минут. Экспериментальная группа состояла из детей 10 класса "В" занимающихся 2 раза в неделю, программный материал по лыжной подготовке был заменен у них на раздел спортивные игры флорбол. Контрольная группа состояла из двух 10-х классов занимающихся лыжной подготовкой.

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось с использованием контрольных упражнений: скоростные — «Бег 100 метров», скоростно-силовые — «Прыжок в длину с места», гибкость — «Наклон вперед из положения стоя на скамейке», силовые — «Подтягивания на высокой перекладине», координационные — «Челночный бег 3 x 10 метров». Оценивая и сопоставляя результаты детей и должные нормативы, был определен прирост физических качеств в %. Анализ результатов исследования, дал возможность наметить перспективы в работе. Тестирование детей в начале эксперимента (сентябрь 2023 года) не выявило достоверных различий по t-критерию Стьюдента в показателях физической подготовленности ( $p > 0,05$ ) и физических качеств ( $p > 0,05$ ) у школьников экспериментальной и контрольной групп, что свидетельствовало об однородности выборок испытуемых. Разработанная система подводящих упражнений, помогала детям овладеть основными приемами спортивной игры флорбол. Во время подвижных игр и эстафет ребята закрепляли освоенную технику ведения мяча и финтам. Далее поэтапно продолжали формировать игровые умения и навыки в процессе дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий. Все упражнения были внесены в перспективное планирование. Логично распределены по календарному плану занятий и включали в себя: упражнения на развитие «чувства мяча»; упражнения, направленные на закрепление обучению ударов различными способами. Закрепление обучению передачам и остановкам мяча различными способами; упражнения, направленные на обучение ведению мяча различными способами; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры во флорбол. На каждом этапе обучения осуществлялся анализ выполнения детьми двигательных действий, и



определялись основные ошибки. Схема построения игровых физкультурных занятий была традиционна. Занятие состояло из трех частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решались путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения чередования объема физических нагрузок.

### 3.2. Результаты исследования.

Таблица 1

Показатели тестирования физических качеств учащихся десятых классов

№ п.п.	Физическое качество	Осень			Весна		
		10а	10б	10в	10а	10б	10в
1	Скоростные	15,8	15,6	15,1	15,6	15,6	14,1
2	Скоростно-силовые	1,98	2,03	2,31	2,07	2,12	2,42
3	Гибкость	5	7	5	6	7	5
4	Силовые	6	5	5	8	6	7
5	Координационные	8,2	8,4	7,8	8	8,2	7,3

Анализируя данные таблицы 1 можно отметить, что прирост скоростных качеств в 10 классе «В» составил 6,6 %, что является очень хорошим показателем в сравнении с 10 классом «А», где этот прирост составил 1,3 %. В 10 классе «Б» этот показатель остался на прежнем уровне.

Прирост скоростно-силовых качеств в 10 классе «В» составил 4,8 %, в 10 классе «А» -4,5 %, в 10 классе «Б» этот показатель увеличился на 4,4 %. Прирост скоростно-силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах оказался на одном уровне.

Прирост гибкости в 10 классе «А» составил 20 %. В 10 классе «Б» и «В» этот показатель остался на прежнем уровне.

Прирост силовых качеств в 10 классе «А» составил 33 %, в 10 классе «Б» - 20 %, в 10 «В» - 40 %.

Прирост координационных качеств в 10 классе «А» составил 2,5 %, в 10 классе «Б» - 2,4 %, в 10 классе «В» - 7 %.

**Вывод:** по итогам наблюдений в экспериментальной группе (10 класс «В») произошел прирост скоростных, силовых и координационных качеств в сравнении с контрольными группами. Вероятно, этот прирост стал следствием введения в школьную программу спортивной игры флорбол.

#### **4. Заключение.**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Флорбол является одним из средств физического развития и воспитания учащихся.

Цель и задачи исследования выполнены. Определена эффективность влияния занятий флорболом на показатели физической подготовленности детей старшего возраста МОУ лицей. Изучены литературные источники по данной теме. Проведено тестирование физических качеств учащихся 10-х классов.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. По итогам наблюдений в экспериментальной группе (10 класс «В») произошел прирост скоростных, силовых и координационных качеств в сравнении с контрольными группами. Вероятно, этот прирост стал следствием введения в школьную программу спортивной игры флорбол. Т.о. внедрение и апробация в учебно-воспитательном процессе МОУ лицей программы занятий по физическому воспитанию на основе флорбола, позволило увеличить физическую подготовленность детей экспериментальной.
2. Показатели физического развития в обеих группах в целом выросли, что объясняется естественным возрастным приростом результатов, различия в показателях экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны.

3. Физические занятия по обеим программам в целом оказали развивающее воздействие на физическую подготовленность испытуемых.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. История развития флорбола. [https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id = 891552](https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=891552)

2. Википедия. [https://ru.wikipedia. Org / wiki /% D0 % 98% D1% 81% D1% 82% D0% BE% D1% 80% D0% B8% D1% 8F\\_ % D1% 84% D0% BB% D0% BE% D1% 80 % D0% B1% D0% BE% D0% BB% D0% B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D1%84%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0)

УДК 378.147.88

**ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ КАК ФАКТОР  
ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Н.А. Кузьмичева**

**О.Н. Малах**

*УО “Витебский государственный университет имени П.М. Машерова”*

*Республика Беларусь, г. Витебск*

*E-mail: kuzmichona186@mail.ru, malaholga1@gmail.com*

**INNOVATIVE SPORTS GROUNDS AS A FACTOR IN ATTRACTING  
THE POPULATION TO INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING  
AND SPORTS ACTIVITIES**

**N.A. Kuzmicheva**

**O.N. Malakh**

*Educational Establishment “Vitebsk State University  
named after P.M. Masherov”*

*Republic of Belarus, Vitebsk*

*E-mail: kuzmichona186@mail.ru, malaholga1@gmail.com*

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования степени вовлеченности населения Витебской области в занятия физической культурой и спортом на “умных” спортивных площадках. Проанализированы уровень физической активности, частота занятий физической культурой и спортом, причины низкой физической активности, а также потребность в спортивных сооружениях для создания условий развития массовой физической культуры.

**Abstract.** The paper presents the results of a study of the degree of involvement of the population of the Vitebsk region in physical education and sports at "smart" sports grounds. The level of physical activity, the frequency of physical education and

sports, the causes of low physical activity, the need for sports facilities to create conditions for the development of mass physical culture are analyzed.

**Ключевые слова:** умные спортивные площадки, физическая культура, спорт, физическая подготовка, здоровье, население

**Keywords:** smart sports grounds, physical education, sports, physical fitness, health, population

**Введение.** Занятия физической культурой и спортом имеют огромное значение для здоровья и благополучия человека. Недостаток физической активности часто приводит к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. В связи с этим, создание “умных” спортивных площадок, оборудованных специальными технологиями, которые могут стимулировать и мотивировать людей заниматься спортом самостоятельно, является актуальной и важной темой [1, 2, 3].

**Цель и задачи.** Целью исследования была оценка степени вовлеченности населения Витебской области в занятия физической культурой и спортом на «умных» спортивных площадках. Для осуществления поставленной цели были решены следующие задачи:

- изучена роль “умных” спортивных площадок в популяризации физической активности;
- оценены перспективы использования населением “умных” спортивных площадок для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Методы и организация исследований.** Исследование было проведено на выборочном объеме населения Витебской области, представляющем различные возрастные и социальные группы. Всего в анкетировании приняли участие 100 человек, из них - 52% женщин и 48% мужчин в возрасте от 16 до 50 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования представлены в таблице. Меньше половины (46%) респондентов регулярно занимаются физической культурой и спортом, несмотря на то, что указывают на средний уровень физической подготовки и здоровья, соответственно 62% и 45% обследованных.

Вместе с тем 48% опрошенных регулярно посещают спортивный (тренажерный) зал, спортивные площадки, бассейн и 98% готовы самостоятельно заниматься физической культурой для укрепления здоровья.

Результаты анкетирования показали, что занятия физической культурой и спортом на “умных” спортивных площадках имеют важное значение для большинства населения. Несмотря на то, что только 34% слышали про такие площадки, все же по результатам анкетирования 76% респондентов (женщин – 41%, мужчин – 35%) использовали бы такие спортивные площадки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, они высоко оценили привлекательность и удобство таких площадок, а также отметили их вклад в повышение уровня мотивации к физической активности.

Вопрос анкеты	Женщины, n = 52	Мужчины, n = 48
Как регулярно Вы занимаетесь физической культурой и спортом?		
Регулярно	21	25
Периодически	22	20
Редко	9	3
Никогда	0	0
Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовки?		
Высокий	10	23
Средний	37	25
Низкий	5	0
Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?		
Высокий	18	36
Средний	34	11
Низкий	0	1
Посещаете ли Вы спортивный (тренажерный) зал, спортивные площадки, бассейн?		
Регулярно	30	18
Редко	18	25
Не посещаю	4	5
Готовы ли Вы самостоятельно заниматься физической культурой для укрепления здоровья?		
Да	50	48
Нет	2	0

Слышали ли Вы об «умных» спортивных площадках (на каждом тренажёре имеется QR-код отсканировав с помощью смартфона, Вы получите подробную инструкцию в видео формате, тренер комментирует, на какие группы мышц направлены упражнения и как их правильно выполнять, показывает несколько видов для каждого снаряда)?		
Да	19	15
Нет	33	33
Имеете ли Вы опыт самостоятельных занятий физической культурой и спортом на «умных» спортивных площадках?		
Да	9	6
Нет	43	42
Использовали бы Вы «умные» спортивные площадки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом?		
Да	41	35
Нет	11	13

Одним из ключевых результатов исследования стало то, что спортивные площадки, оснащенные интеллектуальными технологиями и умными тренерами, существенно повышают интерес и мотивацию к занятиям спортом. Более 75% респондентов отметили более интенсивное и продуктивное занятие физическими упражнениями благодаря использованию новейших технологий на спортивных площадках.

Другим значимым результатом исследования является факт того, что занятия спортом на умных спортивных площадках сокращают время, уделяемое на планирование и контроль тренировок, и позволяют уделить больше времени самому занятию, что в свою очередь повышает эффективность тренировок и привлекательность занятий для пользователя.

**Заключение.** Результаты анкетирования позволили выявить мнение пользователей об умных спортивных площадках, их предпочтения и оценку значимости самостоятельных занятий физической культурой и спортом на таких объектах, что свидетельствует о важности развития и совершенствования таких площадок для продвижения физической активности и здорового образа жизни в обществе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. Ч. 2. 208 с.
2. Малах О.Н. Исследование потребностей школьников и студентов в организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений: сб. науч. ст. и докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 125-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 27 мая 2022 г. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. С. 162–165.
3. Малах О.Н., Кузьмичева Н.А. Оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей [по материалам научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 г.]. Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. С. 352–355.



УДК 796.01: 316.334

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДИНАМИКЕ  
ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**В.Ф. Лигута**

**А.В. Лигута**

*ФГКОУ ВО «Дальневосточный юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации», Россия, г. Хабаровск  
E-mail: liguta01@mail.ru*

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE DYNAMICS OF PUBLIC  
OPINION OF STUDENTS OF GENERAL EDUCATION SCHOOLS  
AND STUDENT YOUTH**

**V.F. Liguta**

**A.V. Liguta**

*Federal State Budgetary Educational Institute of Higher Education «Far Eastern  
Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation», Russia,  
Khabarovsk,  
E-mail: liguta01@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлен анализ общественного мнения школьников и студенческой молодежи г. Хабаровска об отношении к физической культуре и спорту 2010 и 2020 годов обучения. Установлена положительная динамика количества занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, числа спортивных сооружений по месту жительства и учебы и их использование в оздоровительных целях, причины низкой двигательной активности студентов и факторы, способствующие улучшению развития физической культуры среди населения на муниципальном уровне.

**Abstract.** The paper presents an analysis of the public opinion of schoolchildren and student youth in Khabarovsk on the attitude to physical culture and sports in 2010

and 2020. The positive dynamics of the number of people engaged in physical education and sports activities, the number of sports facilities at the place of residence and study and their use for health purposes, the reasons for the low motor activity of students and factors contributing to the improvement of physical culture among the population at the municipal level have been established.

**Ключевые слова:** школьники, студенты, динамика мнения, физическая культура, спорт

**Keywords:** schoolchildren, students, dynamics of opinion, physical education, sports

**Введение.** Одним из основных направлений реализации Правительственных Постановлений Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта у нас в стране, в том числе разработки и реализации комплекса мер по пропаганде организованной и самостоятельной двигательной деятельности как важнейшей составляющей ЗОЖ, являются исследования общественного мнения. Оно представляет собой форму массового сознания, в которой проявляется скрытое или явное отношение различных групп людей к событиям и процессам действительной жизни, затрагивающим их интересы и потребности. Общественное мнение находит свое отражение в ряде социологических опросов отечественных ученых, в которых изучаются проблемы развития физической культуры и спорта, относящиеся к числу социально значимых [2,3,4].

Актуальность данных исследований определяется рядом причин, основной из которых является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, обусловленное, в первую очередь, снижением двигательной активности [1,5]. Положительное влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье человека не требует доказательств. В связи с этим для улучшения организации и проведения физического воспитания населения, в том числе детей и молодежи, необходимо учитывать их интересы и потребности, доступность к физкультурно-

оздоровительным мероприятиям, востребованность вопросов, связанных с физической культурой и спортом. Учитывая то, что в обществе постоянно происходят определенные социально-экономические и политические изменения, следует постоянно проводить динамические мониторинговые исследования общественного мнения по важнейшим вопросам жизнедеятельности населения.

Согласно отчетам Министерства спорта за 2022 год, 53% населения России занимается физической культурой и спортом. Главной целью к 2030 году является достижение количества регулярно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью до 70%.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ отношения школьников и студенческой молодежи 2010 и 2020 годов обучения г. Хабаровска к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи исследования:**

- определить у школьников и студентов значимость физкультурно-спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья;
- определить количество школьников и студентов разных годов обучения, регулярно выполняющих самостоятельные тренировочные занятия;
- сравнить количество школьников и студентов 2010 и 2020 годов обучения, занимающихся спортом;
- определить в динамике наличие спортивной инфраструктуры по месту жительства и ее использование детьми и молодежью;
- выявить основные причины, препятствующие занятиям двигательной деятельностью;
- выявить мнение молодежи о факторах улучшения постановки физического воспитания населения.

**Организация и методы исследования.** С целью решения задач нашего исследования в 2020 году был проведен социологический опрос по специально разработанной анкете для учащихся 5-11 классов и студенческой молодежи, обу-

чающихся в г. Хабаровске. Полученные результаты сравнивались с идентичными данными, полученными нами в 2010 году на основе исследования в рамках договора с Управлением по физической культуре и спорту администрации г. Хабаровска о выполнении научно-исследовательской работы «Социологические исследования как фактор совершенствования управления развитием физической культуры и спорта городского (муниципального) уровня».

В исследованиях 2010 года приняли участие 1263 школьника (639 мальчиков и 624 девочки) и 354 студента высших учебных заведений (176 юношей и 178 девушек), в 2020 году 625 школьников (318 мальчиков и 307 девочек) и 268 студентов (139 юношей и 129 девушек).

**Полученные результаты и их обсуждение.** В первую очередь нас интересовал вопрос об отношении учащихся к физической культуре и спорту как фактору сохранения и укрепления здоровья человека. Полученные результаты свидетельствуют о том, за десятилетний период увеличилось число школьников, считающих занятия физкультурно-спортивной деятельностью необходимым условием для сохранения и укрепления здоровья человека среди учащихся мужского пола на 3,9% и женского пола на 3,7% (2010 г. – мальчики – 94,9% и девочки – 89,1%; соответственно в 2020 г. – 97,8% и 93,8%). Однако декларируемые высказывания школьников не совсем совпадают с реальными показателями их двигательной активности, которая характеризуется не только посещением обязательных уроков физической культуры в школе, но и дополнительными организованными занятиями в спортивных секциях и самостоятельными занятиями физическими упражнениями дома, по месту жительства. Анализ динамики количества детей, самостоятельно занимающихся физической культурой, свидетельствует об увеличении данного показателя как у мальчиков на 4,7% (2010 г. – 54,2% и 2020 г. – 58,9%), так у девочек на 5,0% (2010 г. – 40,1% и 2020 г. – 45,1%). Однако он не отвечает современным требованиям социально-экономического развития нашей страны, а также средним величинам по России на 2020 год.

Анализируя динамику ответов на данные вопросы у студенческой молодежи, следует отметить большее количество респондентов в гендерном отношении по сравнению со школьниками, которые считают, что занятия физической культурой и спортом являются обязательным фактором для здоровья человека (юноши 2010 г. – 100%, 2020 г. – 100%; девушки – 2010 г. – 94,9%; 2020 г. – 96,7%). Однако, как показал опрос студенческой молодежи, из них самостоятельно систематически занимались физкультурно-оздоровительной деятельностью 2020 году только 36,3% (44,1% юношей и 28,5% девушек). В 2010 году этот показатель составлял 26,6% (34,1% юношей и 19,1% девушек). Общее количество самостоятельно занимающихся физическими упражнениями за данный период исследований увеличилось на 9,7%, что также не соответствует современным требованиям, которые обозначены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Что касается занятий спортом школьников, то их количество в секциях при школах составляло в 2010 году 15,3% (15,7% мальчиков и 14,8% девочек), в 2020 году соответственно: 20,4% (21,1% и 19,7%), в ДЮСШ – 12,9% (17,6% и 8,2%), в 2020 году – 20,2% (24,9% и 15,5%). Количество школьников, занимавшихся в платных секциях в 2010 году – 23,8% (26,7% мальчиков и 20,9% девочек), в 2020 году их число составило всего 24,2% (соответственно: 27,1% и 21,3%), что характеризует стабильность данной величины на протяжении исследуемого периода. Это свидетельствует о материальных трудностях семей по оплате данных физкультурно-спортивных занятий.

На вопрос «Имеются у вас по месту жительства спортивные сооружения?» школьники города в целом ответили следующим образом: наличие спортивных площадок во дворе: 2010 г. – 49%, в 2020 г. – 63,8; наличие пришкольных спортплощадок соответственно: 2010 г. – 28,7%, 2020 г. – 46,5%. Учитывая то, что в последнее время в Хабаровске было построено большое количество спортивных площадок во дворах по месту жительства, нас интересовал вопрос об их использовании школьниками. В процессе самостоятельной двигательной деятельности

на имеющихся дворовых спортивных площадках в 2010 году занимались 45,8% опрошенных детей, в 2020 году их количество увеличилось незначительно до 49,2%, что требует поиска новых организационных направлений со стороны родителей при их совместных занятиях с детьми физическими упражнениями, членов товариществ собственников жилья, которые заинтересованы в эффективной детской досуговой деятельности, привлечения общественных инструкторов по физической подготовке.

Спортивные секции при своих образовательных учреждениях систематически посещали в 2010 году 24,6% студентов (32,4% юношей и 16,9% девушек), в 2020 году этот показатель составил 31,4% (39,9% юношей и 23,0% девушек). Данное направление деятельности вузов должно быть направлено, в первую очередь, на увеличение спортивных секций, в которых мотивировано желают заниматься студенты.

В спортивных обществах в 2010 году из всего числа респондентов занимались различными видами спорта 7,6% (11,4% юношей и 3,9% девушек) в 2020 году их количество увеличилось на 4,5% и составило на 2020 год 12,1% (16,3% юношей и 8,0% девушек).

Количество студентов, посещающих платные физкультурно-спортивные и оздоровительные секции в 2010 году, составляло 7,6% (4,5% юношей и 10,7% девушек), в 2020 году это число фактически осталось на прежнем уровне 8,0% (5,0% юношей и 11,1% девушек), что также свидетельствует о материальной неспособности студентов к данному виду оздоровительных услуг. В 2010 году 29,9% студентов указали на слишком высокую плату за посещения спортивных секций, в 2020 году это число увеличилось до 34,5%.

Основными причинами низкой активности занятий физической культурой и спортом, как считают студенты, являются: увеличение платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в городе, стоимость которых не позволяет посещать их большому количеству людей. Немаловажным фактором низкой двигательной деятельности студентов является отсутствие должной необходимой

инфраструктуры для занятий физической культуры и спортом по месту жительства. Однако, как показал сравнительный анализ исследуемых данных в динамике, количество спортивных площадок, простейших сооружений, тренажерных устройств и оборудования во дворах намного увеличилось по сравнению с 2010 годом – 26,0% (24,4% – юноши, 27,3% – девушки), 2020 году на это указало меньшее число респондентов – 13,4% (12,2% – юноши, 14,7% – девушки). Это характерно для многих городов нашей страны в связи с реализацией Правительственных программ, распоряжений, Постановлений о развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Материальные трудности также влияют на вовлечение населения в активные занятия физической культурой (27,7% – 2010 г. и 29,0% – 2020 г.) и отсутствие свободного времени (25,1% – 2010 г. и 27,1% – 2020 г.).

Кроме этого недостаточное количество граждан, активно занимающихся физической культурой и спортом у нас в стране, как указывают многие студенты, объясняется отсутствием осознанной и мотивированной потребности в занятиях двигательной деятельностью (2010 г. – 39,8%, 2020 г. – 44,4%), недостаточной пропагандой ЗОЖ, физической культуры и отсутствием у большинства населения базовых знаний в области использования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, направленных на укрепление и сохранения здоровья (2010 г. – 21,2%, 2020 г. – 25,4%).

Для вовлечение большего количества населения в физкультурно-оздоровительные занятия студенческая молодежь считает необходимым усилить работу по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни через средства массовой информации, в первую очередь: телевидение (73,4% – 2010 г., 75,3% – 2020 г.), сеть Интернет (46,3% – 2010 г., 53,1% – 2020 г.), рекламу на улицах города (45,0% – 2010 г., 46,1% – 2020 г.), радио (23,0% – 2010 г., 22,0% – 2020 г.), журналы (15,3% – 2010 г., 13,1% – 2020 г.), газеты (13,7% – 2010 г., 12,8% – 2020 г.).

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о положительной динамике отношения школьников и студенческой молодежи к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, что свидетельствует об определенной эффективности управления развитием физической культуры и спорта на муниципальном (городском) уровне и образовательных учебных заведениях. В то же время следует отметить, что количество детей школьного возраста и студентов, занимающихся двигательной деятельностью, не отвечает в полной мере современным положительным социально-экономическим тенденциям и требованиям общества к здоровью подрастающего поколения. Наряду с улучшением в общеобразовательных школах и вузах материально-технической базы, спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом по месту жительства необходимо обеспечить дальнейшую пропаганду занятий физической культурой и спортом, формирование системы мотивации у молодого поколения, повышения уровня знаний по вопросам использования физических упражнений в системе самостоятельных занятий.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Крукович Е.В., Транковская Л.В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы: монография. Владивосток: Медицина ДВ. 2018. 216 с.
2. Лигута В.Ф., Лигута А.В. Общественное мнение жителей Хабаровска о повышении эффективности физкультурно-спортивной работы по месту жительства // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово. 2022. С. 195–199.
3. Лигута В.Ф. Исследование отношения курсантов первого курса разных лет обучения к самостоятельным тренировочным занятиям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 275–278.
4. Физкультура и спорт в общественном мнении россиян (по данным исследований ведущих российских социологических центров) / Л.В. Колпина,



А.В. Ильин, М.А. Лазарева и др. // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11497> (дата обращения: 19.12.2023).

5. Характеристика физического здоровья учащихся современных общеобразовательных организаций / Е.С. Богомолова, М.В. Шапошникова, Н.В. Котова и др. // Гигиена и санитария. 2019. № 98(9). С. 956–961.

УДК 796.034.2

**ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 12-13 ЛЕТ  
НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ ФУТБОЛ**

**В.В. Малахов**

*ГОУВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г. Орехово-Зуево  
E-mail: Super.malakhov@yandex.ru*

**IMPROVING THE LEVEL OF SPEED AND SPEED-STRENGTH  
QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 12-13 YEARS  
ON THE EXAMPLE OF THE FOOTBALL SECTION**

**V.V. Malakhov**

*State University of Humanities and Technology,  
Orehovo-Zuyevo, Russia  
E-mail: Super.malakhov@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлены теоретические сведения о подходе к обучению и повышению уровня скоростно-силовых способностей детей 12-13 лет путем комплексного воздействия во внеурочное время на примере футбольной секции. В ходе исследования были изучены работы В.У. Аванесов, И.В. Азарова, Г.А. Драндров, В.П. Филин и др. считали, что работать над формированием

скоростно-силовых способностей необходимо в детском и подростковом возрасте, в связи с тем, что в этом возрасте двигательный анализатор формируется раньше.

**Abstract.** The article presents theoretical information about the approach to learning and improving the level of speed and strength abilities of children aged 12-13 years by means of complex influence during extracurricular activities on the example of a football section. In the course of the study, the works of V.U. Avansov, I.V. Azarov, G.A. Drandrov, V.P. Filin and others were studied. They believed that it was necessary to work on the formation of speed and strength abilities in childhood and adolescence, due to the fact that at this age the motor analyzer is formed earlier.

**Ключевые слова:** Скоростно-силовые качества, футбол, методика, развитие, способности, футболист, эксперимент

**Keywords:** Speed and strength qualities, football, methodology, development, abilities, football player, experiment

Актуальность темы заключается в том, что сам современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью спортсменов, носит более динамичный характер и характеризуется регулярными физическими нагрузками и аритмичным чередованием работы и отдыха. Наиболее важными являются действия с мячом и движения по полю. От того, насколько хорошо игроки управляют своим телом и насколько развиты их двигательные навыки, зависит скорость, четкость и главное, быстрота выполнения поставленных перед ними тактических задач. Поэтому скорость футболиста считается одним из основных критериев, определяющих результат соревновательной деятельности. Технически подкованный и тактически подготовленный игрок вряд ли сможет в полной мере продемонстрировать свой уровень и профессионализм. Когда его физическая форма не оптимальна, он редко владеет мячом, медленно передвигается по футбольному полю и слабо бьет по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в

футболе способствует лучшей реализации технического и особенно тактического арсенала спортсмена. Очень частое участие в соревнованиях часто приводит к тому, что увеличение количества маневров и технико-тактических действий никоим образом не сопровождается повышением их эффективности. Все это может быть связано с недостаточной устойчивостью двигательных навыков и, в частности, навыков в системе скоростно-силовой работы. В современных источниках методической и научной литературы технология развития скоростно-силовых навыков у футболистов старшего возраста разработана особенно тщательно. Представленные результаты и методическая информация единообразны без учета их функциональной подготовленности.

Между тем, возраст от 12 до 13 лет больше подходит для целей развития, а также для улучшения скорости и силовых способностей футболистов. Именно по этой причине решение проблемы качественного формирования быстроты и силовых способностей юных футболистов играет важную роль.

### ***Организация исследования***

Педагогический эксперимент проводился на базе футбольной академии имени Андрея Нагибина. В качестве испытуемых выступили 20 мальчиков-футболистов в возрасте 12-13 лет. Футболисты были разделены на две группы по 10 игроков в каждой. Тренером-преподавателем был Нагибин Андрей Игоревич. Все футболисты, участвовавшие в исследовании, имели полный медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Тренировочные площадки академии полностью приспособлены для занятий футболом.

Педагогический эксперимент включал в себя следующие этапы:

*1. Предварительный этап:* октябрь-декабрь 2022 года.

Постановка целей и задач. Изучение и анализ учебной литературы по теме развития скоростно-силовых способностей в спорте и в футболе непосред-

ственно, средств и методов развития скоростно-силовых качеств. А также подготовка тестовых заданий и разработка программы для футболистов по повышению уровня скоростно-силовых качеств.

*2. Определение участников педагогического эксперимента:* декабрь-январь 2023 года.

Также было проведено предварительное педагогическое тестирование участников контрольной и экспериментальной групп с целью определения их двигательной подготовленности и проявления физических качеств.

*3. Проведение основного педагогического эксперимента.* Время проведения: февраль-апрель 2023 года.

Образовательный эксперимент был организован и проведен в 2022-2023 годах в рамках программы обучения и воспитания в академии имени Андрея Нагибина.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности упражнений, разработанных для улучшения скоростных качеств футболистов.

Учебно-тренировочные занятия проходили три раза в неделю по полтора часа.

### ***Методы исследования***

#### *1. Анализ научно – методической литературы.*

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы. Анализ специальной научно-методической литературы по теме нашего исследования позволил охарактеризовать качества скорости, определить средства и методы ее развития, выявить особенности подросткового и сенситивного периода, в течение которого развиваются качества скорости, и подобрать серию контрольных упражнений для определения уровня ее развития.

*2. Педагогическое наблюдение,* проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении исследования футболистов 12-13 лет. Это позволило определить содержание

средств, их объем, интенсивность и направленность на развитие физических качеств у спортсмена.

### *3. Проведение педагогического эксперимента.*

На каждом занятии на протяжении двух месяцев экспериментальная группа занималась по специально организованной нами программе круговой тренировки, повышающей развитие скоростно-силовых качеств в футболе. Контрольная группа занималась по классической программе тренировок по футболу.

### *4. Педагогическое тестирование.*

Метод испытаний является основным методом, активно используемым в спортивной метрологии. Тесты позволяют проследить за развитием некоторых основных физических качеств, так и определить общую физическую подготовленность спортсмена. В настоящее время тесты становятся все более и более важным средством получения необходимой информации о физическом развитии спортсменов.

Для того что бы определить уровень развития скоростных качеств испытуемых мы выбрали определенные тестовые задания.

Применяемые тестовые задания:

- Тройной прыжок с разбега. Упражнение выполнялось с 3х попыток, в протокол заносился наилучший показатель.

- Ведение мяча на максимальной скорости 30 метров. Выполняются 2 попытки с интервалами 30 секунд. Наилучший показатель из трех попыток заносился в протокол.

- Спринт на 20 м. Упражнение проводилось в виде соревновательных забегов в парах. Показания вносились в протокол.

На следующем этапе был реализован процесс педагогической подготовки в экспериментальной группе.

Педагогический эксперимент проводился путем применения методики воспитания развитых скоростных качеств. Эксперимент проводился в течение полутора месяцев с группой футболистов в возрасте 12-13 лет.

На следующем этапе было проведено итоговое тестирование с использованием того же теста, что и в начале эксперимента.

#### *5. Методы математической обработки материала.*

Полученные в ходе исследования результаты были обработаны на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel.

#### ***Экспериментальная методика развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет.***

В течение двух месяцев экспериментальная группа из 10 человек каждый раз выполняла определенное упражнение - круговую тренировку.

При разработке практической программы учитывались возрастные особенности развития органов подростка, сроки проявления специфических способностей и их максимального развития. На основе изучения научной и учебной литературы было установлено, что органы подростков имеют более низкую работоспособность, чем у взрослых. Это происходит в результате незавершенности возрастного развития, так как функциональные возможности органов и систем деятельности не достигли своего максимума. Однако развитие скоростных задатков было бы наиболее полезно для повышения уровня подготовленности футболистов в целом и более успешного выполнения технически сложных элементов игры. В этом эксперименте была разработана программа, основанная на принципах круговой тренировки. Круговая тренировка позволяет футболистам максимизировать анаэробные показатели за счет высокоинтенсивных повторений и ограниченного времени восстановления, улучшая при этом скорость и силу. Основными принципами программы были интенсивные тренировки, постепенное увеличение нагрузки с сокращением времени отдыха, повышение сложности программы, использование дополнительных весов и увеличение количества кругов.

Для проведения круговой тренировки был составлен комплекс из 7 довольно простых упражнений.

Круговая тренировка - одна из самых популярных организационных и образовательных форм спортивной деятельности. В ходе этой тренировки спортсмены выполняют множество различных простых упражнений в интенсивном темпе за короткий промежуток времени, что позволяет им сосредоточиться на решении поставленной задачи. Кроме того, эта тренировка тщательно усиливает анаэробный эффект тренировки за счет повторения высокоинтенсивных упражнений с ограниченным временем восстановления.

Комплекс состоял из 7 упражнений, выполняемых в определенной круговой последовательности.

### *Станции*

1. Бег на максимальной скорости (20м) по изначально обозначенной инвентарем траектории. Упражнение выполняется в двойках, в соревновательной манере.

2. Упражнение выполняется на максимальной скорости. Футболист выполняет прыжок через барьер и совершает короткий рывок (на 5-7 метров).

3. Упражнение выполняется потоком. Футболисты выстраиваются в колонну по одному, у каждого по мячу. Первый в колонне начинает упражнение:

- ведение мяча на максимальной скорости до фишки
- удар по воротам
- подбор мяча
- возврат на исходную позицию

4. Запрыгивание на тумбу, далее возврат в начальное положение. Упражнение на начальном этапе выполняется без отягощений, для увеличения сопротивления возможно использование утяжелителей для ног.

5. Упражнение начинается с рывка на 15 метров, затем спортсмен выполняет серию прыжков через барьеры. Изначально упражнение выполняется без отягощений, затем для увеличения сопротивления возможно использование утяжелителей для ног.

6. Прыжки со скакалкой с увеличением скорости прыжков, темп близкий к максимальному. Изначально упражнение проводится без отягощения, затем для увеличения сопротивления возможно использование утяжелителей для ног.

7. Рывок 10 метров на максимальной скорости без препятствий. Спортсмены выстраиваются в две колонны один за другим, упражнение имеет соревновательный характер.

В завершении данного комплекса:

Организовывалась игра в футбол 2 тайма по 8-10 минут. В перерыве отдых 2-4 минуты.

### *Результаты исследования и их обсуждение*

После проведения предварительного этапа и определения участников эксперимента были созданы две группы. В каждой группе было проведено первое тестирование.

На момент проведения первого теста контрольная и экспериментальная группы показали практически одинаковые результаты по всем параметрам теста.

Показатель «Тройной прыжок с разбега» в экспериментальной группе составил 7,5 м, тогда как в контрольной группе этот результат составил 7,3 м.

Бег на 20м в контрольной группе – 3,8с в экспериментальной 4,0с.

Показатель теста «Скоростное ведение мяча» выше в экспериментальной группе (5,34 с в сравнении с контрольной группой – 5,44 с).

Для всех показателей вариативность была очень мала.

Измерения проводились в обеих группах через два месяца после введения в тренировочные занятия программы круговой тренировки:

Показатель «Тройной прыжок с разбега» в контрольной группе составил 7,6 м, а в экспериментальной – 8,2м.

Бег на 20м в контрольной группе – 3,8 с в экспериментальной 3,8с (показатель увеличился).

Показатель теста «Скоростное ведение мяча» в экспериментальной группе (5,20 сек. в сравнении с контрольной группой – 5,45 с).



Проанализируем результаты каждого теста и рассчитаем степень улучшения для каждой группы.

Результат теста тройной прыжок с разбега:

1. На первом тестировании у обеих групп данный показатель получился равным 7,6 м, следовательно, показатель не изменился.

2. экспериментальная группа показала результат 7,5 м в первом тесте и 8,2 м после обучающего эксперимента.

Это увеличение на 7,8 %.

Таким образом, в контрольной группе изменений по данному показателю не наблюдается, зато в экспериментальной группе показатель существенно изменился.

Показатели теста Скоростное ведение мяча:

1. У контрольной группы произошло снижение данного среднего показателя по группе на 0,18%. На первом тестировании результат был равен 5,44 с, на втором тестировании – 5,45 с. Исходя из этого произошло уменьшение данного показателя.

2. У экспериментальной группы на первом тестировании средний показатель по группе был равен 5,34 с, на втором тестировании – 5,20 с. Прирост составил 0,14 с. В процентном соотношении 2,5%.

Следовательно, мы можем сделать вывод, что показатель экспериментальной группы вырос на 2,5%.

Показатели теста бег на 20 метров:

1. Контрольная группа в первом тестировании показала средний показатель по группе 3,8с. и во втором также – 3,8с. следовательно, изменений не произошло.

2. В экспериментальной группе в первом тестировании показатель в беге на 20м равен 4,0 с, но во втором тестировании уже 3,8с. Произошло улучшение показателя на 5%.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы

Экспериментальная группа показала улучшение результатов по всем трем показателям, в то время как в контрольной группе улучшение было очень незначительным.

### *Заключение*

1. На основе научно-методического анализа литературы мы установили, что эффективным методом развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения, которые по своей форме, структуре и характеристикам, воздействующим на необходимые системы организма, максимально приближены к соревновательным упражнениям.

2. Проанализированы основные принципы методики развития скоростных качеств футболистов. Среди методов развития скоростных качеств мы выбрали круговую тренировку как наиболее оптимальный вариант. Разработана методика развития скоростных качеств футболистов 12-13 лет. Для оценки уровня развития скоростных качеств были созданы информативные тесты для футболистов 12-13 лет.

3. Организм подростка менее работоспособен, чем взрослый. Это связано с незавершенным возрастным развитием, поскольку функциональность органов и систем и координация их деятельности еще не достигли своего пика. Однако половое созревание следует рассматривать как начало эффективно организованного тренировочного процесса по развитию скоростных качеств. Именно работа над этим физическим качеством наиболее полезна для повышения уровня подготовки футболистов в целом, помогая им качественно выполнять технически сложные элементы.

4. Была разработана программа по улучшению скоростно-силовых качеств у футболистов 12-13 лет с помощью круговой тренировки.

Основными принципами программы были интенсивные тренировки, постепенное увеличение нагрузки с сокращением времени отдыха, повышение сложности программы, использование отягощений и увеличение количества кругов.

5. В ходе обучающего эксперимента были получены следующие результаты: исследование развития скоростных качеств в экспериментальной группе показало значительное увеличение скоростных качеств футболистов в конце обучающего эксперимента. Это говорит о том, что разработанная нами программа, в которой используется метод круговой тренировки, направленный на развитие скоростно-силовых качеств, эффективна в подготовке футболистов 12-13 лет.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Абрамов В.Н. Футбол. М.: Олимпия, 2010.
2. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных(физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. М., 1982. 64 с.
3. Азарова И.В. Скорость повышения скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста: автореферат дис. Томск, 1988. 75 с.
4. Антипов А.В. Тренировка специальных скоростных навыков у футболистов. М., 2008. 125 с.
5. Дранров Г.А. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола. М., 2009. 167 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**А.Х. Мамиров**

Самаркандский государственный институт  
иностранных языков,  
Самарканд, Узбекистан  
*mamirovazim33@gmail.com*

**YOUTH PHYSICAL EDUCATION PREPARING VOCATIONAL  
TEACHERS FOR PEDAGOGICAL ACTIVITY  
AND PROFESSIONAL VIRTUES OF FORMATION**

**A.Kh. Mamirov**

Samarkand State Institute  
foreign languages,  
Samarkand, Uzbekistan  
*mamirovazim33@gmail.com*

**Аннотация.** В данной статье представлены обоснованные соображения по современным проблемам подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта, изложена информация необходимая для подготовки современных специалистов в области физической культуры и спорта.

**Abstract.** This article presents well-founded considerations on modern problems of training future specialists in the field of physical culture and sports, provides information necessary for the training of modern specialists in the field of physical culture and sports.

**Ключевые слова:** саморазвитие, профессиональная деятельность, учебная компетентность, формирование навыков саморазвития, технико-тактическая подготовка, физическая культура и спорт

**Keywords:** self-development, professional activity, educational competence, formation of self-development skills, technical and tactical training, physical culture and sports

Одним из приоритетных направлений политики нашей страны является воспитание здорового как физически, так и духовно поколения. Ведь сегодня в условиях обостряющихся в странах мира процессов глобализации воспитание высокодуховного и физически совершенного поколения является одним из важнейших факторов, определяющих будущее нашей Родины и реализующих благородные цели нашего народа. В осуществлении этого благородного деяния также заложены его правовые основы, ведется обширная работа.

В частности, Президент Республики Узбекистан «О мерах по духовному, нравственному и физическому воспитанию молодёжи, поднятию её системы образования на новый качественный уровень» (14 августа 2018 года). В соответствии с постановлением № 118 от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физического воспитания и массового спорта в Республике Узбекистан в период 2019-2023 годов» и данная научно-исследовательская работа служит определенным образом выполнению задач, определенных в иные нормативные правовые документы, соответствующие данной деятельности.

Аль-Фараби, один из наших великих предков, требовал от учителя обязательной научной работы и считал, что образовательная деятельность требует обширных знаний и высоких моральных качеств (порядочности, добродетели, желания творить добрые дела) вместе с наблюдательностью и опытом учителей.

Понятие профессиональной подготовки определяется как центральное, базовое понятие. Это связано с рядом обстоятельств. Во-первых, оно сочетает в

себе интеллектуальный (интеллект – разум) и функциональный компоненты образования. При этом ключевую роль играет компетентность, приобретенная в результате интеллекта и деятельности человека. Во-вторых, содержание профессионального образования включает в себя ориентированный на результат подход. В-третьих, профессиональная подготовка имеет целостный характер, поскольку сочетает в себе знания, методы работы и потребности [3].

Один из ученых, изучавших структуру профессиональной педагогической деятельности, российский ученый В.А. Сластенин показывает, что она имеет следующую структуру: Структура профессиональной педагогической деятельности – это творческий подход, творческая деятельность, технологическая и методическая подготовка к внедрению инноваций, новое мышление, культура поведения [1].

Целенаправленное развитие важнейших профессиональных качеств педагога перед высшими учебными заведениями, готовящими будущих учителей физического воспитания, активное приобретение педагогического, научно-исследовательского, духовно-воспитательного и организационно-управленческого опыта для использования студентами в дальнейшей деятельности. задача привлечения к методам. Будущие учителя физического воспитания должны быть готовы к профессиональной деятельности в различных социально-педагогических и социокультурных условиях.

Одной из существующих проблем подготовки к профессиональной педагогической деятельности является наличие психологического барьера в новой работе учителя, что вызывает ряд трудностей в подготовке будущих учителей к инновационной деятельности:

- наличие консерватизма и отсутствия гибкости во взглядах;
- неумение организовать эффективное взаимодействие преподавателя и обучающегося;
- низкий уровень заинтересованности в освоении новых педагогических технологий;

- неспособность отказаться от традиционных методов обучения и использовать современные методы.

На основе приведённого анализа определено наличие эвристического и творческого подходов в совершенствовании технологий подготовки будущих учителей физической культуры к инновационной деятельности и доказано, что именно механизмы этих организаторов неизбежны. На наш взгляд, необходимо организовать следующие этапы подготовки будущих учителей физического воспитания к инновационной деятельности (рис. 1):

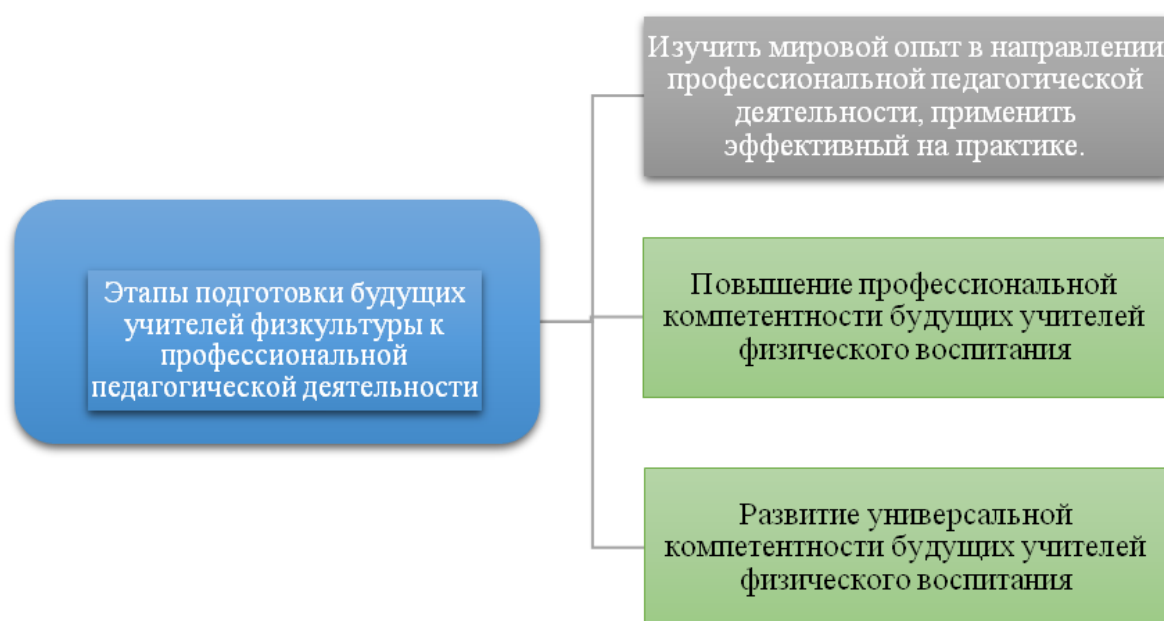


Рисунок 1. Этапы подготовки будущих учителей физкультуры к профессиональной педагогической деятельности

Таким образом, склонность будущего учителя физкультуры к новаторству определяется его творческой активностью и креативностью. Студентам и аспирантам необходимо узнавать новое, применять их в дальнейшей работе и продвигать среди педагогического коллектива. Инновационная деятельность – это высокий уровень педагогического мастерства, требующий от членов коллектива поддержки друг друга, уверенности в том, что внедряемое новшество найдёт свое место в школе, не унывать при столкновении с трудностями, уметь видеть свои ошибки и попытаться их исправить.

Любой механизм создает процесс, вызывающий изменение объекта. Поэтому этот процесс имеет длительное, много характерное описание, причём по своей структурной структуре одна структура дополняет другую. Механизм, активирующий альтернативы, на которые влияет изменение объекта, может изменить весь процесс, не изменяя себя, внести инновации в определенную систему. В этом плане механизмы подготовки будущих учителей физкультуры к инновационной деятельности имеют свои особенности.

Будущие учителя физического воспитания должны стараться неустанно работать над собой – главное условие инновационной деятельности. Возможности этой деятельности проявляются во внедрении инновационных идей, проектов, технологий и личностного развития в сферу образовательной системы.

Этими возможностями деятельности являются внедрение педагогических инноваций будущими учителями физкультуры; уровень инновационности в команде; готовность использовать инновации; развитие коммуникативных навыков; включает уровень творческих способностей учителя.

В настоящее время при анализе учебной литературы педагогических вузов студентам даются лишь знания об основных принципах формирования педагогического мастерства, основных элементах организации педагогической деятельности и этапах ее планирования. Примером тому являются учебники и учебные пособия «Педагогика», «Педагогическое мастерство», «Методика преподавания физической культуры». Однако в этих учебниках и учебных пособиях рассматривается формирование знаний и умений об инновационной деятельности педагога, этапах её формирования, месте и роли педагогического коллектива в процессе поиска содержания этой деятельности, а также научным основам внедрения инноваций в педагогическую деятельность уделяется недостаточно внимания. Если бы эти требования были выполнены, была бы подготовлена прочная почва для практической деятельности будущих специалистов. Также мотивационные проблемы психологии деятельности являются одними из основных вопросов подготовки к инновационной деятельности.



Исходным содержанием профессиональной педагогической деятельности является формирование новой технологии на практике, результатом которой является деятельность, направленная на превращение изобретения в проект, проекта в технологию. В профессиональной педагогической деятельности научные представления не рождаются по логике академической науки, а возникают в результате развития практических рассуждений в результате обеспечения модификаций процесса развития.

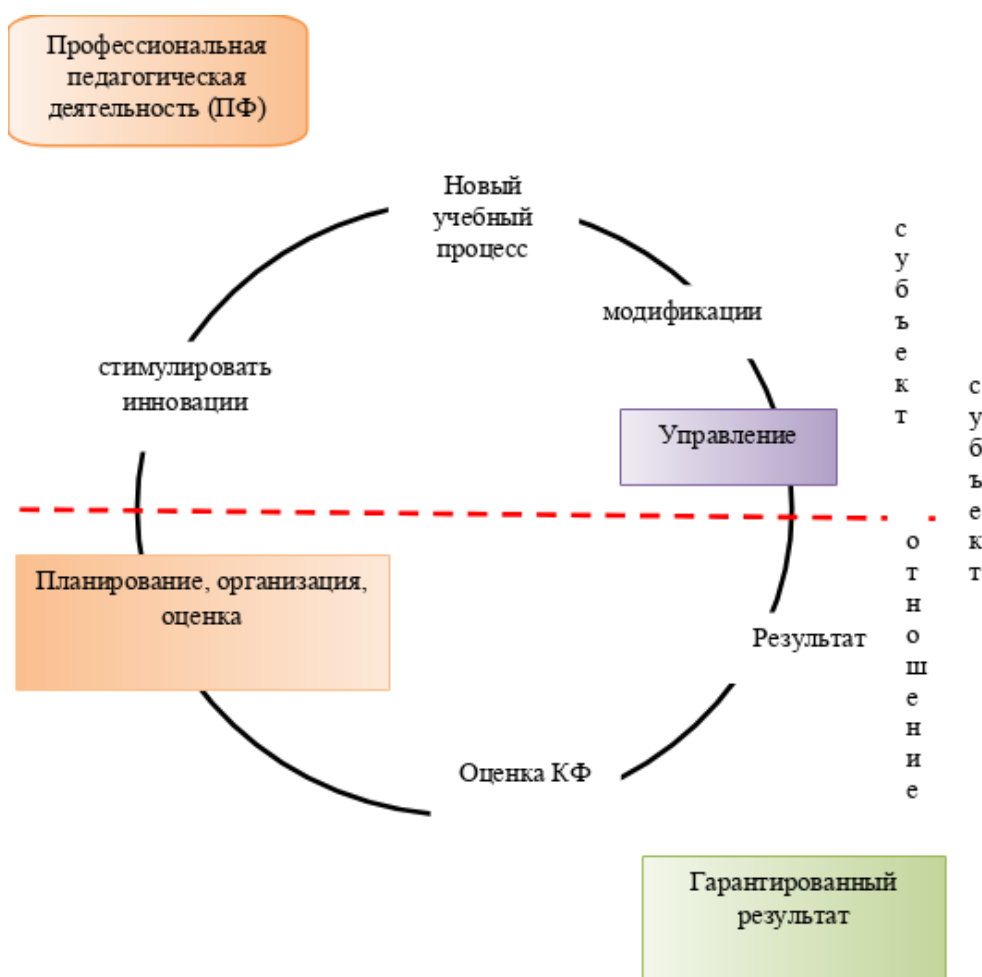


Рисунок 2. Профессиональная педагогика будущих учителей физкультуры: механизм активации

Т.С. Усмонхаджаев говорил, что существует педагогическая модель, которая определяется обществом и отражает структуру профессиональной деятельности специалистов, и это наиболее целесообразная модель, ориентированная на педагогическое мастерство и квалификацию [2].

При подготовке будущих учителей физкультуры к профессиональной педагогической деятельности необходимо учитывать психологическую среду в коллективе, степень осведомлённости членов коллектива о новостях мирового рынка образования.

Результат профессиональной педагогической деятельности учителя физкультуры определяется следующим: умением определять цель выполняемой работы; способен анализировать нестандартные ситуации и делать быстрые выводы; приобретение методов решения вопросов, связанных с учебно-исследовательским процессом; поиск оптимальных средств и методов решения задач, контроль и систематизация результатов эксперимента; способен планировать самостоятельную работу над собой; уметь контролировать и анализировать результаты своей работы; наличие навыков использования новых информационных технологий; способность к поиску новых идей, способность алгоритмизировать педагогические вопросы.

Для оценки уровня готовности будущего учителя физкультуры к будущей профессиональной педагогической деятельности необходимо обладать навыками и квалификацией критического анализа собственной деятельности, умением использовать в своей деятельности инновации и педагогические технологии, умение составлять план и программу экспериментальной работы и умение его реализовывать, необходимо обратить внимание на умение анализировать опыт других педагогов-исследователей и применять его на практике, обмениваться идеями и опытом, предоставлять методическое обеспечение, иметь возможность создавать авторские концепции, предотвращать конфликты, принимать правильные решения в педагогических ситуациях.

Важное значение имеет научно-методическое обеспечение профессиональной педагогической деятельности учителя физического воспитания. Инновационный потенциал педагогического коллектива проявляется во внедрении и развитии инновационных идей, проектов, технологий в сфере образовательной системы.

В заключение следует отметить, что разработка педагогических технологий подготовки будущих учителей физического воспитания к профессиональной педагогической деятельности требует исследования как актуальная педагогическая проблема. В проведённых научных исследованиях образовательные программы не отвечают требованиям возобновления педагогической деятельности и подготовки к профессиональной педагогической деятельности. Потому что, профессиональная педагогическая деятельность представляет собой особый этап педагогической деятельности, имеющий свои теоретические и практические основы, как деятельность, состоящую из нескольких этапов.

Поскольку в подготовке к профессиональной педагогической деятельности важное значение имеет психологическая подготовка педагогов и ориентация на проявление своих личностных возможностей, то данная деятельность должна осуществляться на бакалавриате и магистратуре педагогических вузов.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Слостенин В.А. Профессиональная культура учителя. М. Педагогика, 1993. 177 с.
2. Усмонхаджаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материалах общеобразовательных школ Узбекистана). Т., 1995. С. 118.
3. Чичикин В.Т. Проблема содержания физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 1994. № 12. С. 25–27.
4. Хуррамов Э.Э. Совершенствование технологий подготовки будущих учителей физического воспитания к профессиональной педагогической деятельности: автореферат дис. ... доктора философии (phd) по педагогическим наукам. Чирчик, 2021.
5. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Теория и методология физической культуры. Т.: УзДЖТИ, 2005. 300 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ПЛОВЦОВ  
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Н.Н. Мугаллимова**

**М.А. Мартюшева**

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

*Россия, г. Казань*

*E-mail: martyuschewa.maria@yandex.ru*

**RESEARCH OF SPORTS MOTIVATION IN HIGHLY QUALIFIED  
SWIMMERS**

**N.N. Mugallimova**

**M.A. Martyusheva**

*FSBEI HE Volga Region State University of  
Physical Culture, Sports and Tourism*

*Russia, Kazan*

*E-mail: martyuschewa.maria@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основания, влияющие на структуру спортивной мотивации высококвалифицированных пловцов.

**Abstract.** The article examines the grounds influencing the structure of sports motivation of highly qualified swimmers.

**Ключевые слова:** мотивация, спортивная мотивация, мотивы, психологическая подготовка спортсменов, актуальные потребности, высококвалифицированные пловцы

**Keywords:** motivation, sports motivation, motives, psychological training of athletes, current needs, highly qualified swimmers

**Введение.** Высокие результаты в спорте тесным образом связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в ходе деятельности. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом [4]. Важным фактором высокой мотивации является удовлетворение актуальных потребностей спортсмена. Так, Р.А. Пилюян в структуре спортивной мотивации выделяет три основания: побудительные, базисные и процессуальные. Побудительные основания включают - удовлетворение духовных и материальных потребностей. Базисные отражают социальные факторы. Процессуальные основания спортивной мотивации зависят от уровня подготовленности спортсмена [3].

**Цель исследования** – изучение спортивной мотивации высококвалифицированных пловцов.

В исследовании были применены следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы, психодиагностика (личный опросник Р.А. Пилюяна) [3], математико-статистические методы исследования.

### **Результаты и их обсуждение.**

В исследовании приняли участие высококвалифицированные пловцы в количестве 29 человек, из них 7 спортсменов – заслуженные мастера спорта, 5

спортсменов – мастера спорта международного класса, 7 спортсменов имеют звание мастер спорта и 10 спортсменов являются кандидатами в мастера спорта.

Е. П. Ильин считает, что изучать мотивацию нужно как динамичное явление. Так как изучение мотивации, как статичного явления или процесса, может привести к серьезным ошибкам в системе психологической подготовки спортсмена [1, 2]. В связи с этим он предлагает изучать структуру спортивной мотивации. Согласно представлениям Р.А. Пилояна, структура спортивной мотивации состоит из 3 оснований:

- 1) побудительное, включающее два фактора К1, К2;
- 2) базисное, включающее три фактора К3, К4, К5;
- 3) процессуальное, включающее два фактора К6; К7 [3].

В ходе исследования было выявлено, что для спортсменов, не зависимо от уровня квалификации, одинаково важными являются базисные основания. Базисные основания включают в себя степень заинтересованности спортсменов в благоприятных социальных условиях (К3), накоплении специальных знаний и навыков (К4), а также в отсутствии болевых ощущений (К5). Стоит заметить, что самым значимым фактором является заинтересованность спортсменов в отсутствии болевых ощущений. Второй по значимости фактор - заинтересованность спортсменов в накоплении специальных знаний и навыков. Согласно исследованиям Р.А. Пилояна фактор К4 имеет наибольшее значение для спортсменов в возрасте 17 – 18 лет [3]. Однако, в результате проведенного нами исследования было выявлено, что спортсменам старше 18 лет также важно повышать свою компетентность в избранном виде спорта (Рисунок).

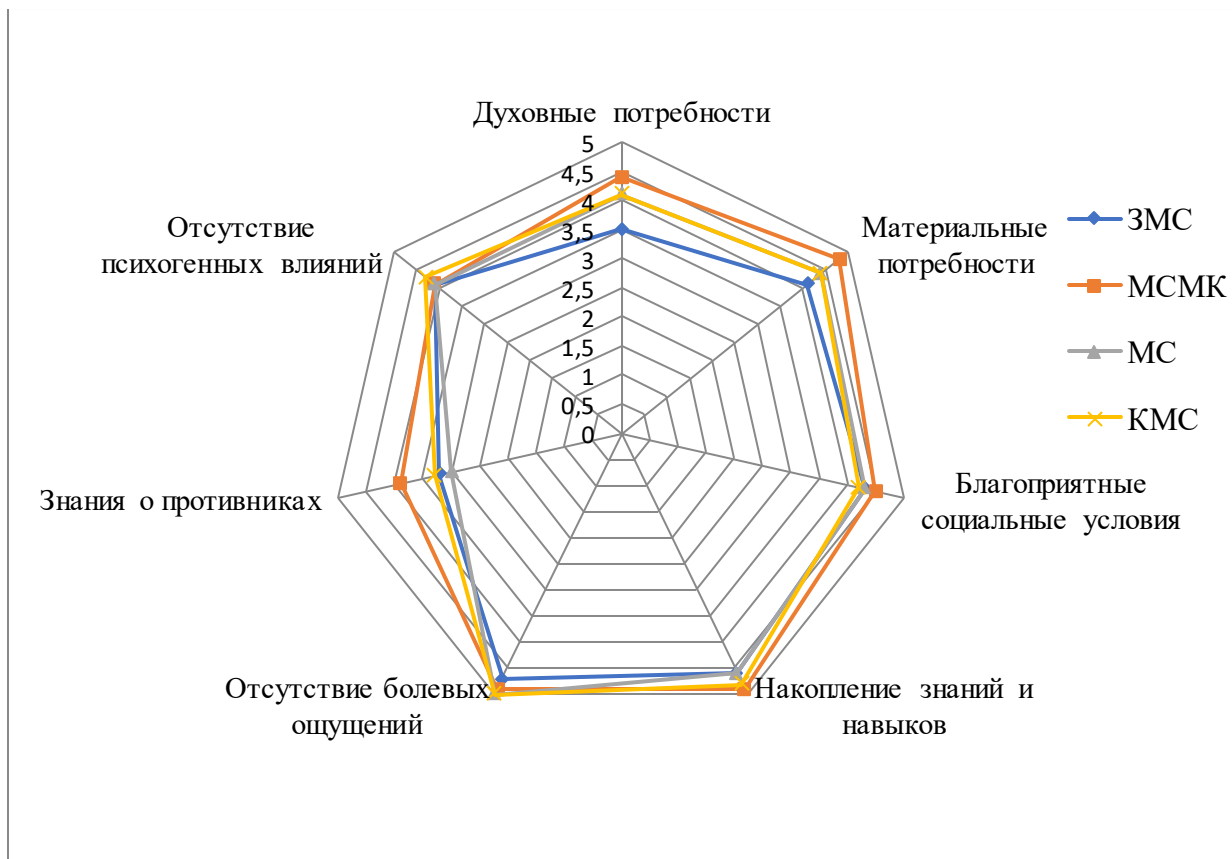


Рисунок. Структура спортивной мотивации высококвалифицированных пловцов

Для высококвалифицированных спортсменов вторыми по важности являются побудительные основания. Спортсмены, имеющие звание мастер спорта международного класса более ориентированы на удовлетворение материальных потребностей (К2). Все пловцы, участвующие в исследовании, являются профессиональными спортсменами, большинство из них получают заработную плату за свою деятельность, также призовой фонд соревнований является для них мотивирующим фактором.

Менее значимо для пловцов удовлетворение духовных потребностей (К1), таких как самоутверждение и самовыражение. Наиболее это характерно для спортсменов, имеющих звание заслуженный мастер спорта. Мы предполагаем, что это связано с тем, что они добились максимальных успехов в своей профессиональной деятельности, получили общественное признание, поэтому для них самоутверждение не является ведущим фактором.

Пловцы высокой квалификации заинтересованы в отсутствии психогенных влияний (К7). Данный фактор является очень значимым в современных реалиях мирового спорта, так как спортсменов из России не допускают до международных соревнований, что отрицательно сказывается на спортивных результатах.

Для спортсменов, участвующих в исследовании самым не значимым фактором является заинтересованность в накоплении знаний о своих противниках (К6). Мы предполагаем - это связано с тем, что плавание является индивидуальным видом спорта. Данный фактор в большей степени имеет значение для спортсменов, занимающихся контактными видами спорта.

**Заключение.** В ходе исследования нами была выявлена закономерность, что для пловцов высокой квалификации на первом месте находятся базисные основания, из чего следует сделать вывод, что спортсмены заинтересованы в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. На втором месте находятся побудительные основания. Наименее значимыми для исследуемых спортсменов являются процессуальные основания.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2011. 508 с.
3. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.
4. Федулов И.С. Проблема формирования мотивации достижения в спортивной деятельности подростков // Психологические науки: теория и практика: материалы Международной научной конференции, Москва, 20–23 февраля 2012 года. М.: КТ "Буки-Веди", 2012. С. 119-121.



**ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ  
СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА**

*Л.Р. Насырова*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный  
университет физической культуры, спорта и туризма»  
Россия, г. Казань  
E-mail: nasyrova-lr@mail.ru*

**TECHNIQUES OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES  
OF STUDENTS OF A SPORTS UNIVERSITY**

*Л.Р. Насырова*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный  
университет физической культуры, спорта и туризма»  
Россия, г. Казань  
E-mail: nasyrova-lr@mail.ru*

*Аннотация.* Студенческая жизнь полна вызовов, стрессов и неопределенности. Интервью, проведенное нами, подтвердило, что многие студенты не обращают должного внимания на свое психическое состояние и не используют стандартные техники саморегуляции до, в период и после стресса. Но почему это так важно? В этой статье мы рассмотрим значимость приемов саморегуляции психических состояний для студентов и способы управления ими.

*Abstract.* Student life is full of challenges, stress and uncertainty. The interview we conducted confirmed that many students do not pay due attention to their mental state and do not use standard self-regulation techniques before, during and after stress. But why is it so important? In this article, we will consider the importance of techniques for self-regulation of mental states for students and ways to manage them.

**Ключевые слова:** студенты, приемы саморегуляции, саморегуляция, психическое состояние, спортивный вуз, стресс, интервью

**Keywords:** students, self-regulation techniques, self-regulation, mental state, sports university, stress, interviews

**Введение.** Тема изучения приемов саморегуляции психических состояний актуальна на сегодняшний день в связи с тем, что у студентов увеличивается информационная и физическая нагрузка, недостаток количества времени на разрешения учебных и личных проблем, нехватка сна, разногласие в учебной среде и в семье. Особенно следует обратить внимание на категорию студентов-активистов, которые всегда находятся в ситуации академической нагрузки в информационно-перенасыщенное время. Современному обществу требуется большей адаптации к стрессовым ситуациям, которым подвержены студенты как в обычной жизни, так и в процессе учебной деятельности. Молодое поколение в состоянии стресса, чаще всего, не способно к принятию эффективных решений, у них нарастают трудности, как в образовательной, так и в коммуникативных сферах. В связи с этим, сегодня как никогда актуальна проблема изучения приемов саморегуляции психических состояний студентов как способа борьбы со стрессом [1].

**Цель и задачи.** Изучить и оценить эффективность приемов саморегуляции в повседневной деятельности и создание целостной модели системы саморегуляции состояний студентов.

**Методы и организация исследований.** Участниками исследования стали студенты ФГБОУ Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма направления подготовки «Педагогическое образование» в количестве 22 человек женского пола в возрасте от 20 до 22 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования нами был проведен анализ полученных данных по проведенному рефлексивному самоинтервью студентов. В интервью мы затронули темы борьбы с ежедневными и длительными

стрессами, использование универсальных приемов саморегуляции психических состояний во время учебного процесса в течение семестра и сдачи экзаменов.

Перед тем как был проведен рефлексивный самоинтервью, мы провели занятие по саморегуляции состояний, в котором были применены техники, описанные А.О. Прохоровым [2]. Самоинтервью было представлено как свободное сочинение, без ограничений по форме и объему количества слов. Таким образом, студенты были осведомлены полученной информацией на занятиях и смогли в свободной форме описать весь свой опыт переживания различных стрессовых ситуациях и способы совладения с ним. Так как эмпирическая база исследования состояла из студентов педагогического образования, была возможность изучить, как респонденты, у которых основной вид деятельности не только учеба, но и работа в образовательных учреждениях. Как они справляются с саморегуляцией своего состояния при решениях учебных, рабочих и личных задач.

По результатам проведенного анализа полученных данных наиболее часто встречаются приемы саморегуляции психического состояния, а именно:

- Хороший настрой;
- Смена оценки происходящего с отрицательной на положительную;
- Сравнение себя с другими, так как у других может быть и хуже ситуация;
- Чтение книг, просмотр фильма;
- Написание писем благодарности,
- Написание писем с негативным посылом;
- Занятие любимым хобби, спортом;
- Дыхательная практика, медитация, сон;
- Самоанализ;
- Поездка на природу, загород
- Одиночество;
- Общение с семьей и друзьями;
- Поход к психологу.

Также, студенты отметили проявления следующих состояний и описание своих чувств и переживания во период стрессовых ситуаций:

- Тремор и дрожь конечностей;
- Чувства тревоги, раздражения;
- Бессонница;
- Апатия;
- Самокритика и критика других;
- Теряется интерес к вещам, себя и окружающих;
- Чесотка.
- Уборка;
- Просмотр фильмов и чтение книг, которые уже смотрела или уже читала;
- Просмотр интервью о жизни, по психологии;
- Желание причинить себе физическую боль для заглушения внутренних переживаний.

Также студенты использовали такие фразы как: «Мой жизненный опыт сформулировал мою систему саморегуляции», «Я начинаю слоняться до усталости, погружаясь в размышления», «Я хочу на групповое и индивидуальное занятие по проработке стресса», « Я хочу пройти курс психотерапии, чтобы нормализовать свое психическое-эмоциональное состояния здоровья», «Знать, какой круг людей, какие обстоятельства в жизни могут привести вас в состояние стресса, уметь выходить из этих ситуациях, абстрагироваться», «Именно стресс помогает нам справиться со многими препятствиями в жизни».

**Заключение.** Таким образом, анализ полученных данных по рефлексивному самоинтервью показал, что студенты педагогического образования часто находятся в ситуации стресса в течение длительного времени, а также подвержены стрессовым ситуациям в учебной и профессиональной деятельности. При этом, следует отметить, что, выборке присуще высокая степень индивидуализации ответов. Студенты, которые описывали такие приемы саморегуляции как

«диалог с самим собой», «осознавание собственных чувств», «задавание вопросов к самому себе», эффективнее справляются со сложными стрессовыми ситуациями в учебной деятельности и на работе, чем те, которые абстрагируются, отрицают сложную ситуацию, уходят от неё. Также отмечено, что большинство студентов считают, что стресс является частью повседневной и учебной деятельности и относятся к нему как к фактору саморазвития.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ловягина А.Е. Теория и методы психической саморегуляции: учебное пособие. СПб.: Скифия-принт, 2020. 144 с.
2. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции: учебник. Харьков.: Гуманитарный Центр, 2017. 360 с.

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 10-11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ  
ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ  
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Т.Е. Полукарова**

*ГОУВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г. Орехово-Зуево  
E-mail: Tatpolukarova@yandex.ru*

**SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES AGED  
10-11 YEARS BASED ON THE USE OF ADAPTIVE SWIMMING  
IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

**T.E. Polukarova**

*GOUVO MO «State University  
of Humanities and Technology»  
Russia, Orekhovo-Zuyevo  
E-mail: Tatpolukarova@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье приводятся теоретические и практические сведения о профессиональном подходе к социализации детей с ОВЗ 10-11 лет посредством применения адаптивного плавания во внеурочной деятельности. Кетоев К.Э., Николаев М.В., Новакович М.Л., Семенова А.С. и др. проводили исследования, результаты которых были задействованы в данной работе. В ходе их углубленного анализа и путем практических занятий было выявлено, что адаптивное плавание прямо пропорционально связано с уровнем социализации детей с ОВЗ.

**Abstract.** The article provides theoretical and practical information about a professional approach to the socialization of children with disabilities aged 10-11 years

through the use of adaptive swimming in extracurricular activities. Ketoev K.E., Nikolaev M.V., Novakovich M.L., Semenova A.S. and others conducted research, the results of which were used in this work. During their in-depth analysis and through practical exercises, it was revealed that adaptive swimming is directly proportional to the level of socialization of children with disabilities.

**Ключевые слова:** Социализация, внеурочная деятельность, инклюзивное образование, ОВЗ, адаптивное плавание, влияние спорта

**Keywords:** Socialization, extracurricular activities, inclusive education, disabilities, adaptive swimming, influence of sports

**Введение.** Исследование социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте 10-11 лет через применение адаптивного плавания во внеурочной деятельности обладает актуальностью по следующим причинам:

Инклюзивное образование: в современном образовательном контексте наблюдается стремление к инклюзивному образованию, где дети с ОВЗ включаются в общеобразовательные классы. Это подчеркивает необходимость изучения методов, способствующих социальной адаптации этой категории учащихся.

Специфика детского возраста: возраст 10-11 лет является периодом интенсивного социального развития, и влияние внеурочной деятельности на формирование социальных навыков в этот период может быть особенно значимым.

Физическое здоровье и социализация: адаптивное плавание, как форма физической активности, может не только способствовать улучшению физического здоровья детей с ОВЗ, но также стать инструментом для развития коммуникативных и социальных навыков.

Потребность в эффективных методах обучения: Существует постоянная потребность в поиске эффективных методов воспитания и обучения детей с ОВЗ. Адаптивное плавание представляет собой потенциально эффективный подход, который требует более детального научного исследования.

Социальная интеграция: Обеспечение социальной интеграции детей с ОВЗ является ключевым компонентом их полноценного участия в обществе. Исследование этой темы может предложить конкретные рекомендации и подходы для улучшения социализации этой группы детей.

Таким образом, исследование связи использования адаптивного плавания и уровнем социализации детей с ОВЗ в возрасте 10-11 лет имеет важное общественное значение, предоставляя новые знания, которые могут быть использованы в разработке инклюзивных образовательных программ и подходов к воспитанию детей с ОВЗ.

### **Цель и задачи.**

**Цель исследования:** Определение связи между использованием адаптивного плавания и уровнем социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте 10-11 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу: провести обзор существующих исследований о социализации детей с ОВЗ и роли физической активности, особенно адаптивного плавания, в этом процессе.

2. Определить особенности социализации детей с ОВЗ: изучить особенности социальной адаптации этой категории детей, выявить существующие трудности и потребности.

3. Проанализировать результаты и сделать выводы: обработать полученные данные и сформулировать общие выводы по результатам исследования.

### **Методы и организация исследований.**

#### **1. Включенное наблюдение.**

Включенное наблюдение представляет собой метод, при котором исследователь активно взаимодействует с участниками исследования, вступает в их среду и участвует в наблюдении за их поведением.

Метод включенного наблюдения позволяет исследователю глубже понять



контекст занятий адаптивным плаванием. Взаимодействие с детьми, инструкторами и другими участниками позволяет более полно понять динамику группы, особенности взаимодействия и факторы, влияющие на уровень социализации.

Исследователь, взаимодействуя с участниками, может выделить ключевые моменты и события, которые имеют значение для социализации детей. Это важно для выявления тех аспектов, которые могут оказать наибольший вклад в положительные изменения.

## **2. Опросы (детей) и анкетирование (родителей).**

Опросы детей и анкетирование родителей представляют собой эффективные методы сбора данных в исследовании влияния адаптивного плавания на социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Путем опросов можно оценить, насколько дети удовлетворены участием в адаптивном плавании. Это включает в себя их мнение о занятиях, уровень интереса и удовлетворение достигнутыми результатами.

Вопросы, направленные на социальные аспекты, могут помочь измерить взаимоотношения детей в группе. Опросы могут включать в себя вопросы о дружбе, сотрудничестве и восприятии других участников группы.

Через опросы можно выявить воспринимаемые детьми трудности и барьеры, с которыми они могут сталкиваться в процессе участия в адаптивном плавании. Это важно для того, чтобы лучше понять индивидуальные потребности.

Родители могут предоставить информацию об изменениях в поведении своих детей вне занятий. Это включает в себя взаимодействие с окружающими, общение с друзьями и проявление новых навыков.

Родители могут оценить, насколько участие в адаптивном плавании сказывается на уровне участия своих детей в общественных мероприятиях и социальных активностях.

Анкетирование может помочь выявить заметные прогрессы в различных аспектах развития, таких как улучшение социальных навыков, увеличение самооценки и повышение уровня уверенности.

### **3. Интервью с родителями.**

Проведение полуструктурированных интервью с инструкторами (тренерами) и родителями для более глубокого понимания влияния адаптивного плавания на социальные аспекты жизни детей.

#### **Социализация детей с ОВЗ.**

Социализация представляет собой процесс взаимодействия человека с обществом, в результате которого индивид приобретает социальные навыки, ценности, роли, идентичность и участвует в культурной жизни. У детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) этот процесс может оказаться более сложным и требующим дополнительной поддержки.

Для детей с ОВЗ социализация включает в себя развитие навыков взаимодействия с окружающими, в том числе с педагогами, сверстниками, родителями и другими членами общества. Эти навыки включают в себя умение общаться, сотрудничать, разрешать конфликты и принимать участие в социальных событиях.

Для успешной социализации дети с ОВЗ должны формировать свою социальную идентичность, осознавать свою роль в обществе и чувствовать себя членами широкого социокультурного сообщества.

Социализация также включает в себя развитие эмпатии и понимания чувств других людей. Дети с ОВЗ могут сталкиваться с трудностями в этом процессе из-за особенностей своего здоровья, поэтому поддержка в освоении этих социальных навыков играет важную роль.

Социализация детей с ОВЗ также связана с их участием в образовательной среде. Это включает в себя взаимодействие с учителями, учебные процессы, учебные группы и внеклассные мероприятия.

Дети с ОВЗ часто сталкиваются с стигматизацией и предвзятостью в обществе. Социализация включает в себя также работу над преодолением этих барьеров и формирование уважительного и инклюзивного отношения к различиям.

Обеспечение успешной социализации детей с ОВЗ требует комплексного

подхода, включающего в себя индивидуальную поддержку, создание инклюзивной среды и разработку соответствующих образовательных программ и методик.

### **Результаты и их обсуждение.**

Роль адаптивного плавания для социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

**Физическое благополучие и самооценка.** Адаптивное плавание способствует улучшению физического состояния детей с ОВЗ. Успехи в плавании могут положительно влиять на их самооценку и общее физическое благополучие, что может стать основой для формирования положительного отношения к себе и своему телу.

**Развитие моторных навыков.** Занятия адаптивным плаванием способствуют развитию моторных навыков, улучшают координацию движений и усиливают мышечный тонус. Это не только способствует улучшению физических возможностей, но и увеличивает уверенность в своих двигательных навыках.

**Социальное взаимодействие в группе.** Групповые занятия адаптивным плаванием создают возможность для детей с ОВЗ взаимодействовать друг с другом и с инструкторами. Совместные усилия по достижению общей цели, такой как освоение плавания, могут способствовать формированию позитивных взаимоотношений и социальных связей.

**Преодоление страха и тревоги.** Для детей с ОВЗ адаптивное плавание может быть эффективным способом преодоления страха перед водой и обеспечения безопасной среды для освоения навыков плавания. Это также способствует развитию стрессоустойчивости и управлению эмоциями.

**Развитие коммуникативных навыков.** Занятия адаптивным плаванием требуют взаимодействия между детьми и инструкторами. Этот процесс способствует развитию коммуникативных навыков, улучшает умение выражать свои потребности и понимать инструкции.

**Воспитание толерантности и уважения.** Участие в адаптивном плавании помогает формировать толерантность и уважение к различиям, поскольку дети

сталкиваются с разнообразием ограниченных возможностей здоровья в своей группе.

Интеграция в образовательные программы. Внедрение адаптивного плавания в школьные или внеурочные программы способствует интеграции детей с ОВЗ в общественные образовательные структуры, создавая возможности для их участия в общесемейных и социокультурных мероприятиях.

Повышение уровня участия в обществе. Успехи в адаптивном плавании могут повысить уровень участия детей с ОВЗ в социальных и спортивных событиях, что, в свою очередь, способствует их более полной интеграции в общество.

Таким образом, адаптивное плавание играет важную роль в социализации детей с ОВЗ, обеспечивая физическое и эмоциональное благополучие и способствуя их успешной интеграции в общество.

### **Заключение.**

В результате проведенного исследования роли адаптивного плавания в социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте 10-11 лет, мы приходим к ряду важных выводов, представляющих собой существенный вклад в понимание и оптимизацию социальной адаптации этой уязвимой группы детей.

Во-первых, выявлено, что участие детей с ОВЗ в адаптивном плавании оказывает положительное влияние на их физическое и эмоциональное состояние. Улучшение физических параметров, развитие моторных навыков и повышение уверенности в своих возможностях создают благоприятные условия для формирования положительной самооценки.

Во-вторых, обнаружено, что занятия адаптивным плаванием способствуют развитию социальных навыков детей. Групповая динамика позволяет формировать позитивные взаимоотношения и взаимодействие между участниками, стимулируя развитие коммуникативных и коллективных умений.

Третье значимое наблюдение связано с тем, что адаптивное плавание является эффективным инструментом для преодоления страха перед водой у детей с

ОВЗ. Этот процесс не только способствует формированию навыков безопасного плавания, но и развивает стрессоустойчивость и умение управлять эмоциями.

Важным результатом исследования стало подтверждение предположения о том, что адаптивное плавание способствует увеличению уровня участия детей с ОВЗ в образовательных и социокультурных мероприятиях. Это свидетельствует о значительном потенциале данного вида физической активности как средства для интеграции в общество.

В заключение, полученные данные подчеркивают актуальность и важность внедрения адаптивного плавания в образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Этот подход не только способствует физическому здоровью, но и играет существенную роль в формировании социальных навыков и интеграции в общество, что открывает перспективы для дальнейших исследований и разработки практических методик поддержки этой уникальной категории детей.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Адаптивная физическая культура как средство социализации детей с ограниченными возможностями здоровья / Кетоев К.Э. и др. // ЦИТИСЭ. 2021. №. 4 (30). С. 77.

2. Анисимова К.С., Михайлова В.С. Влияние арт-терапии на социализацию детей с ОВЗ // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2020. №. 3. С. 46–48.

3. Байдикова О.В., Бронникова В.А., Черемных Н.Н. Особенности социализации детей с ограниченными возможностями здоровья // Символ науки. 2020. №. 1. С. 73–75.

4. Николаев М.В., Семенова А.С. Гражданская социализация детей с ОВЗ в современной цифровой образовательной среде // Актуальные проблемы педагогики и психологии: вызовы XXI века. 2021. С. 448–452.

5. Новакович М.Л. Трудности социализации детей с ограниченными возможностями здоровья // Научные исследования как основа инновационного развития общества. 2021. С. 302–309.

**БОДРОСТЬ И РЕЛАКС: КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
СПРАВЛЯЕТСЯ СО СТРЕССОМ**

**Н.В. Привезенцева**

*E-mail: nataoz71@icloud.com*

**Е.Б. Виноградова**

*E-mail: ya.kettii2003@gmail.com*

**М.Н. Марченко**

*E-mail: ritmamargaritma@yandex.ru*

**Е.Ю. Тарасова**

*E-mail: k.rudkova@bk.ru*

*ГОУВО МО «Государственный гуманитарно-  
технологический университет»,  
Россия, г. Орехово-Зуево*

**CHEERFULNESS AND RELAXATION: HOW PHYSICAL ACTIVITY  
COPE WITH STRESS**

**Н.В. Привезенцева**

*E-mail: nataoz71@icloud.com*

**Е.Б. Виноградова**

*E-mail: ya.kettii2003@gmail.com*

**М.Н. Марченко**

*E-mail: ritmamargaritma@yandex.ru*

**Е.Ю. Тарасова**

*E-mail: k.rudkova@bk.ru*

*«State University of Humanities and Technology»,  
Orekhovo-Zuuevo, Russia*

**Аннотация.** в данной статье рассматриваются причины появления стресса у студентов. Перечислены упражнения, направленные на его минимизирование. Выявлена важность физического и морального здоровья для полноценной и радостной жизни.

**Abstract.** this article discusses the causes of stress in students. Exercises aimed at minimizing it are listed. The importance of physical and moral health for a full and joyful life is revealed.

**Ключевые слова:** стресс, студенты, преподаватель физической культуры, упражнения, психическое здоровье

**Keywords:** stress, students, physical education teacher, exercise, mental health

В современной жизни стресс является широко распространенным явлением, обусловленным быстрым темпом жизни, постоянными изменениями, социальными давлениями и технологическим развитием. Современный стресс часто представляет собой комплексный набор факторов, влияющих на различные сферы жизни человека. Стресс оказывает разнообразное воздействие на организм, проявляясь через физические, эмоциональные и поведенческие признаки [2].

Сегодня студенты могут испытывать стресс от любых факторов, и вот несколько типичных признаков:

1. Физические признаки: бессонница или нарушение сна; головная боль и мигрени; боли в области шеи, спины или живота; мышечное напряжение и боли; учащенное сердцебиение и повышенное артериальное давление; проблемы с желудком, такие как изжога или неудовлетворительное пищеварение.

2. Эмоциональные признаки: чувство беспокойства и тревоги; раздражительность и недовольство; пониженное настроение и депрессия; ощущение беспомощности и отчаяния; снижение интереса к обычным занятиям [1].

3. Когнитивные признаки: проблемы с концентрацией и запоминанием информации; трудности с принятием решений; чувство перегруженности информацией; повышенная чувствительность к критике.

4. Поведенческие признаки: изменения в аппетите; появление вредных привычек, таких как курение или употребление алкоголя (или же злоупотребление ими); изоляция от окружающих; ухудшение социальных отношений; нервное поведение, такое как скрытый жевательный рефлекс или постоянное двигательное беспокойство.



Важно отметить, что симптомы стресса могут проявляться по-разному у разных людей. Также, длительный стресс без адекватной поддержки может привести к серьезным проблемам со здоровьем, поэтому важно уметь распознавать признаки и принимать меры для управления стрессом [3].

Преподаватель физической культуры должен заниматься не только физическим развитием студентов, но также и научить преодолевать стрессы. Для этого они могут интегрировать в свои занятия методы релаксации и упражнения, направленные на снижение уровня стресса. Дыхательные практики, йога и аэробные упражнения эффективно справляются с этой задачей.

Упражнения, направленные на снижение уровня стресса, оказывают положительное воздействие на организм, включая физиологические и психологические аспекты [4]. Вот какие процессы происходят в организме при регулярном выполнении таких упражнений:

1. Выделение эндорфинов: физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, естественных "гормонов счастья". Эти вещества не только улучшают настроение, но и действуют как естественные анальгетики, снижая чувствительность к боли.

2. Улучшение кровообращения: аэробные упражнения, такие как бег, плавание или велосипед, улучшают кровообращение. Это способствует более эффективной подаче кислорода и питательных веществ к клеткам, что в свою очередь повышает когнитивные функции, включая концентрацию, память и способность к решению проблем.

3. Расслабление мышц: регулярные растяжки и упражнения для расслабления мышц помогают уменьшить физическое напряжение, связанное со стрессом. Это также способствует улучшению гибкости и общей подвижности [5]. И повышает уровень физической выносливости с уровнем энергии. Это помогает студентам лучше справляться с долгими часами занятий и активной учебной деятельностью без чувства усталости.

4. Снижение уровня гормонов стресса: физическая активность помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин. Это важно для предотвращения долгосрочных негативных эффектов стресса на организм и способствует укреплению иммунной системы, что особенно важно в периоды сессий и экзаменов. Студенты, занимающиеся спортом или регулярно занимающиеся физической активностью, более устойчивы к заболеваниям.

5. Улучшение сна: регулярная физическая активность способствует более качественному сну. Это особенно важно, учитывая, что стресс может влиять на сон, а хороший сон в свою очередь помогает восстановлению физического и эмоционального состояния. Также и правильное питание с уходом за собой влияют на образ жизни студента, что оказывает положительное воздействие на долгосрочное физическое и психологическое благополучие.

6. Повышение самосознания: некоторые виды физической активности, такие как йога или тай-чи, способствуют улучшению самосознания и внутреннего равновесия. Это помогает более эффективно справляться со стрессом и развивать психологическую устойчивость.

Эти факторы в совокупности обеспечивают общее укрепление организма и предотвращение многих заболеваний. Важно отметить, что для достижения максимальной пользы физическая активность должна быть регулярной и включать разнообразные виды упражнений.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: ФЛИНТА, 2022. 424 с.

2. Баканов М.В., Сафронов А.И., Титлов А.Ю. Основные проблемы совершенствования качества профессионального образования в регионах // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61–1. С. 9–12.

3. Привезенцева Н.В., Русина А.А. Воспитание потребности в самостоятельных занятиях физической активностью в структуре физической культуры

студента // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Орехово-Зуево: ГГТУ, 2021. С. 451–455.

4. Сафронов А.И. Структурные компоненты формирования потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков в образовательном учреждении // Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Коломна, 24–25 мая 2013 года. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2013. С. 122–128.

5. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. 120 с.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКА  
ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**М.В. Проломова**

**Е.В. Тренина**

*ФГБОУВО «Уральский государственный*

*Университет физической культуры»*

*Россия, г. Челябинск*

*E-mail: marindalf@mail.ru*

*bubentsova2000@mail.ru*

**IMPROVING THE ACCURACY OF A THROW WITH ONE HAND FROM  
THE SHOULDER IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE  
OF INITIAL TRAINING**

**M.V. Prolomova**

**E.V. Trenina**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ural State*

*University of Physical Culture» Russia, Chelyabinsk*

*E-mail: marindalf@mail.ru*

*bubentsova2000@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлена методика совершенствования точности броска одной рукой от плеча у юных баскетболисток на этапе начальной подготовки, применяемая в базовом и подводящем мезоцикле. Авторами произведена оценка точности дистанционных и штрафных бросков баскетболисток 10-11-летнего возраста. Доказана эффективность использования бросковых упражнений и подвижных игр с элементами броска одной рукой от плеча, что позволяет рекомендовать разработанную методику в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, занимающихся баскетболом в условиях спортивной школы.

**Abstract.** The article presents a method for improving the accuracy of a one-handed throw from the shoulder in young female basketball players at the initial training stage, used in the basic and introductory mesocycle. The authors assessed the accuracy of distance and free throws among 10-11 year old basketball players. The effectiveness of using throwing exercises and outdoor games with elements of throwing with one hand from the shoulder has been proven, which allows us to recommend the developed methodology in the educational and training process of young athletes involved in basketball in a sports school.

**Ключевые слова:** этап начальной подготовки, точность броска, базовый мезоцикл, подводный мезоцикл, специальные упражнения, штрафные броски, дистанционные броски

**Keywords:** initial preparation stage, throwing accuracy, basic mesocycle, introductory mesocycle, special exercises, free throws, distance throws

**Введение.** Баскетбол один из самых популярных видов спорта как в России, так и за рубежом. Это очень зрелищная и захватывающая игра, которая полностью зависит от слаженной работы всей команды, от правильности выполнения комплекса действий каждого игрока. Одним из факторов, определяющих успех игры, является точный бросок мяча в кольцо и чем больше таких точных попаданий, тем больше счет, который увеличивает шансы на победу. В игре возникает много различных игровых ситуаций при выполнении броска в кольцо, решающим фактором, определяющим точность броска, является позиция спортсмена на площадке, дистанция, и различается по кинематической и динамической структуре движений. При прочих равных условиях точность броска зависит от угла зрения, под которым игрок видит кольцо, то есть чем больше расстояние, тем меньше угол зрения и хуже точность. Регистрация зависимости частоты попадания баскетбольных бросков в тренировочных условиях и расстояния до кольца, когда броски выполняются в спокойной обстановке, без противодействия противника, показала, что точность имеет строго линейный характер, то

есть с увеличением дистанции точность выполнения бросков линейно снижается.

**Цель и задачи.** Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования точности броска одной рукой от плеча у баскетболисток 10-11-летнего возраста.

**Задачи исследования:**

1) Изучить сенситивные периоды, теоретические основы развития точности, средства и методы их совершенствования в баскетболе.

2) Разработать методику, включающую специальные упражнения, способствующие повышению уровня точности броска юных баскетболисток.

3) Оценить точность броска одной рукой от плеча у баскетболисток 10-11-летнего возраста.

4) Экспериментально проверить эффективность разработанной методики совершенствования точности броска у баскетболисток на этапе начальной подготовки.

**Методы и организация исследований.** Для того, чтобы доказать эффективность разработанной методики на базе МБУ ДО «СШ № 8 по баскетболу» г. Челябинска организован педагогический эксперимент. Исследование проводилось в течение четырех месяцев, по истечении которых, производилась проверка эффективности методики. В эксперименте задействованы две группы баскетболисток 10-11-летнего возраста: контрольная и экспериментальная по 12 человек в каждой. Баскетболистки контрольной группы тренировались по общепринятой программе спортивной школы, тренировка точности бросков состояла, в основном, в выполнении большого количества бросковых упражнений. Экспериментальная группа использовала разработанную нами методику для повышения точности броска.

Исследовалась точность броска одной рукой от плеча у баскетболисток до и после эксперимента с помощью специальных тестов:

Первый тест – измерялось время, затраченное на выполнение 40 дистанционных бросков. Баскетболистка выполняет четыре серии по 10 бросков с равнорасположенных и равноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

– точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

– точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $45^\circ$  к проекции щита;

– точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом  $90^\circ$  к проекции щита (прямо перед щитом);

– точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

– точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита;

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – 6,75 м.

Баскетболистка обязана выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия – вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку, мяч подает партнер. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

Второй тест – измерялся процент точных попаданий при выполнении 40 дистанционных бросков. Баскетболистка выполняет четыре серии по 10 бросков с равнорасположенных и равноудаленных точек с заданием выполнить 40 точных бросков. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

– точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

– точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $45^\circ$  к проекции щита;

– точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (прямо перед щитом);

– точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

– точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита;

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – 6,75 м.

Баскетболистка обязана выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия – вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5. Для выполнения теста предоставляется право на одну попытку, мяч подавать не разрешается, мяч после броска подобрать и с ведением выходить на следующую точку. Учитывается процент попаданий.

Третий тест – измерялся процент точных попаданий при выполнении 40 штрафных бросков. Баскетболистка выполняет 10 серий по четыре броска (40 бросков) на две корзины. После первого, второго, третьего броска мяч ей подает партнер, а после четвертого – подбирает мяч сама и выполняет ведение к противоположной корзине. Учитывается процент попаданий.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения уровня технической подготовленности баскетболисток нами проведен констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого проведена оценка уровня совершенствования точности броска одной рукой от плеча баскетболисток 10-11-летнего возраста. В качестве контрольных испытаний использовались три теста по технической подготовленности, взятые из дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Результаты констатирующего эксперимента показали приблизительно одинаковый уровень технической подготовленности баскетболисток. Не выявлено достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами. До начала эксперимента обе группы демонстрировали средний результат. Среднее время, затраченное на дистанционные броски в экспериментальной и кон-



трольной группе, оказалось абсолютно одинаковыми. Также отметим, что точность попадания дистанционных бросков и точность попадания штрафных бросков была несколько лучшей в контрольной группе.

Полученные результаты после проведения констатирующего исследования подтвердили необходимость целенаправленного использования специальных средств и методов, на основе которых разработана экспериментальная методика для совершенствования точности броска одной рукой у баскетболисток.

Для повышения уровня точности броска одной рукой от плеча у баскетболисток 10-11-летнего возраста в экспериментальной группе разработана методика и комплекс бросковых упражнений. В методику включались упражнения для повышения точности броска: броски с ближней, средней, дальней дистанции; броски с исключением зрения; упражнения в парах, колоннах, с заданием; подвижные игры. Подробная методика предоставлена в таблице 1.

Таблица 1

Методика повышения точности броска у баскетболисток 10-11-летнего возраста на этапе базового мезоцикла

Методические приемы и упражнения	Время / Количество бросков
1, 7, 13 занятия	
Подготовительная часть:	
Свободные броски с любого места на площадке	3 минуты
Упражнения с набивным мячом	5 минут
Передачи в стену на расстоянии 1,5 м одной рукой от плеча	2 серии по 15 бросков
Выполняется в парах. Передавать и ловить мяч одной рукой, другую держать за спиной.	по 15 бросков
Основная часть:	
Упражнение: Броски с очень близкой дистанции 1,5-2,5 м	2 серии по 30 бросков

Броски с 2 м с добиванием	2 серии по 15 бросков
Штрафные броски	2 серии по 30 бросков
Броски на расстоянии 1,5 м от кольца	2 серии по 30 бросков
Заключительная часть:	
Подвижная игра: «Баскетбольная дорожка»	5 минут
2, 8, 14 занятия	
Подготовительная часть:	
Упражнение на развитие чувства мяча	3 минуты
Стойки и передвижение нападающего, с имитацией броска в кольцо	5 минут
Бросок в кольцо с вращением мяча вокруг корпуса (1 раз) во время двух шаг.	15 бросков
Основная часть:	
Гимнастическое упражнение: кувырок вперед, рывок к центру поля, атака на кольцо.	2 серии по 5 минут
Броски теннисного мяча в кольцо с 7 м	2 серии по 25 бросков
3-х очковые броски	2 серии по 35 бросков
Бросок, подбор мяча, бросок с добиванием	20 бросков
Заклучительная часть:	
Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.	5 минут
3, 9, 15 занятия	
Подготовительная часть:	
Забрасывание возможно большего количества мячей в корзину за ограниченное время	40 секунд
Упражнения для развития игровой ловкости	5 минут
Броски в стену с расстояния 4 м от плеча и ловлю одной рукой	2 серии по 15 бросков

Выполнение средних бросков по кольцу левой/правой рукой	По 15 каждой рукой
Основная часть:	
Бросок по кольцу после прыжка с расстояния 3,5 м от кольца.	3 серии по 10 бросков
Прыжки через скакалку с бросками по кольцу.	30 прыжков/10 бросков
Броски в кольцо волейбольного, баскетбольного и набивного мяча весом 1 кг поочередно с линии штрафного броска.	10 бросков каждого мяча
Заключительная часть:	
Подвижная игра: «Двадцать одно»	7 минут
4, 10, 16 занятия	
Подготовительная часть:	
Упражнение на развитие чувства мяча	3 минуты
Стойки и передвижение защитника	5 минут
Подвижная игра: «Баскетбольная дорожка»	5 минут
Основная часть:	
Поочередные броски теннисного, волейбольного, баскетбольного, набивного мяча весом 1 кг в мишень, с расстояния 15 м.	по 15 бросков
Попадание теннисным мячом в мишень, укрепленную на стене, с расстояния 15 м	2 серии по 15 бросков
Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 360°, с расстояния 2,5 м	2 серии по 15 бросков на каждое кольцо
Заключительная часть:	
Подвижная игра: «Меткие броски»	7 минут
5, 11, 17 занятия	
Подготовительная часть:	
Броски с проходом с расстояния 6,25 м на площадке	2 серии по 35 бросков
Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке	2 серии 15 бросков

Упражнение в колонне передача и ловля мяча одной рукой при встречном движении	5 минуты
Основная часть:	
Бросковые упражнения с численным преимуществом защитников над нападающими (1×2, 2×3, 3×4) с заданием не дать нападающему забросить мяч	7 минут
Штрафной бросок с закрытыми глазами.	2 серии по 15 бросков
Передачи в парах с продвижением вперёд через зал с завершающим броском с 3-х очковой линии (передача и ловля выполняется одной рукой)	7 минут
Броски в кольцо с обманным показом на расстоянии 6,25 м	2 серии 15 бросков
Заключительная часть:	
Эстафета: «Корзина»	5 минут
6, 12, 18 занятия	
Подготовительная часть:	
Свободные броски с любого места на площадке	5 минуты
Стойки и передвижение нападающего с имитацией броска	5 минут
Выполнение близких бросков по кольцу левой/правой рукой	2 серии по 15 бросков
Основная часть:	
Упражнение в колонне передача и ловля мяча одной рукой при встречном движении	10 минут
Упражнение в колоннах: скоростной дриблинг с атакой на кольцо	10 минут
Броски на расстоянии 4,5 м	2 серии 35 бросков
Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии	2 серии 35 бросков
Упражнение в колоннах: прыжки для подбора	2 серии 30 прыжков
Заключительная часть:	
Подвижная игра: «Подбор»	5 минут

Базовый мезоцикл состоял из шести недель. Разработанная методика построена следующим образом:

- на первой неделе баскетболисткам предлагались, преимущественно, упражнения на точность с близкого расстояния;
- на второй неделе отрабатывались упражнения на ловкость и координацию;
- на третьей неделе предложены броски со средней дистанции;
- на четвертой неделе упражнения на точность попадания в цель разными мячами;
- на пятой неделе предлагались упражнения для повышения точности дальних бросков при активном противодействии защитника;
- на шестой неделе включалась прыжковая часть, упражнение в колоннах на точность броска одной рукой.

Каждое учебно-тренировочное занятие несет в себе определенные задачи, которые должны выполняться на занятиях – это умение правильно занять позицию для броска, оценить ситуацию для наиболее успешного выполнения броска и воспроизвести бросок. Подводящий мезоцикл состоял из 6 недель, в занятия включались упражнения на точность броска одной рукой, увеличены количество бросков, а также упражнения в парах, колоннах, броски без зрительного контроля, броски волейбольного, теннисного, набивного мячей с разного расстояния и новые подвижные игры. При проведении учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование точности броска с использованием волейбольных, набивных и баскетбольных мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

- 1) Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач подготовки баскетболисток с учетом их возраста, технической и физической подготовленности.
- 2) Подбирать упражнение с учетом их локального влияния на развитие отдельных мышц групп.

3) Следить за техникой выполнения броска, правильной постановки рук и ног.

4) Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок.

5) Применять упражнения с мячами в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений бросков.

6) Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

7) Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Следует отметить, что разработанная экспериментальная методика не нарушала содержание и структуру учебно-тренировочных занятия на месяц. В ходе тренировок баскетболисток, особое внимание уделялось совершенствованию точности броска одной рукой от плеча.

После внедрения разработанной методики совершенствования точности броска одной рукой от плеча в учебно-тренировочный процесс баскетболисток, результаты тестирования значительно улучшились в обеих группах, но более достоверные различия обнаружены в экспериментальной группе, чем в контрольной. Результаты проведенного итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп по предложенным тестам предоставлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования точности броска у баскетболисток в течение педагогического эксперимента

Тесты	Предварительное тестирование		Т/Р	Промежуточное тестирование		Т/Р	Итоговое тестирование		Т/Р
	КГ M±m	ЭГ M±m		КГ M±m	ЭГ M±m		КГ M±m	ЭГ M±m	

Время, затраченное на дистанционные броски, мин.	4,3± 0,2	4,4± 0,3	0,28 p> 0,05	4,2± 0,3	4,4± 0,2	0,56 p> 0,05	4,1± 0,1	4,4±0,05	2,72 p< 0,05
Точность попадания дистанционных бросков, %	40,6± 8,4	42,2± 6,9	0,15 p> 0,05	48,8± 7,1	46,4± 5,6	0,26 p> 0,05	59,2± 2,5	48,5±3,8	2,38 p< 0,05
Точность попадания штрафных бросков, %	31,5± 5,6	34,3± 7,2	0,31 p> 0,05	41,8± 6,3	38,9± 5,4	0,35 p> 0,05	57,8± 3,6	45,1±4,2	2,31 p< 0,05

Результаты исследования, представленные в таблице 2, свидетельствуют, что в начале педагогического эксперимента уровень точности бросков в обеих группах был примерно одинаковый. Время, затраченное на дистанционные броски, в экспериментальной и контрольной группе оказалось практически одинаковым.

Точность попадания дистанционных бросков после эксперимента в контрольной группе составила 48,5 % (прирост составил 8,8 %), в экспериментальной группе 59,2 % (прирост составил 21,3 %).

Точность попадания штрафных бросков после эксперимента в контрольной группе составила 45,1 % (прирост составил 15,9 %), в экспериментальной группе 57,8 % (прирост составил 38,3 %). Время, затраченное на дистанционные броски, в контрольной группе практически не изменилось, тогда, как в экспериментальной группе оно уменьшилось с 4,3 мин до 4,1 мин. (прирост составил 3,5 %), в контрольной группе – с 4,4 мин. до 4,2 мин. (прирост составил 1,6 %).

Педагогические наблюдения показали, что баскетболистки экспериментальной группы стали намного увереннее выполнять броски, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в игре. Также баскетболистки начали анализировать

выбранную позицию для совершения броска, силу броска, свои ошибки при промахмах и старались самостоятельно исправлять мышечные усилия при выполнении следующих попыток.

**Заключение.** Проведенное итоговое тестирование показало улучшение результатов в экспериментальной группе баскетболисток. Об этом свидетельствуют полученные показатели прироста точности попадания дистанционных и штрафных бросков. Разработанная методика отличается от общепринятой слаженностью действий, разнообразием выполняемых бросковых упражнений, дает меньше времени на концентрацию, для быстрого развития точности, скорости анализа ситуации, правильного выбора силы броска, меткости. В такой методике важен элемент быстрого реагирования на игровую ситуацию. Баскетболистка должна четко знать, какие действия она должна выполнить, чтобы бросок был точен. Поэтому разработанная методика направлена на приближение различных ситуаций к условиям соревновательной деятельности, и в любой из них необходимо правильное выполнение действий для эффективного использования времени, силы и точности броска. Баскетболистка способна после комплекса упражнений, неоднократно повторять и выполнять более точные броски, улучшать свои показатели.

Таким образом, специально разработанная методика для экспериментальной группы доказала свою эффективность, поэтому ее можно рекомендовать для внедрения в учебно-тренировочный процесс юных баскетболисток с целью совершенствования точности бросков мяча в кольцо.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Василевский Д.К., Овчинников В.П. Педагогические и психофизиологические механизмы обеспечения целевой точности технико-тактических действий баскетболистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 15–19.



2. Загrevский В.И., Загrevский О.И., Лавшук Д.А. Педагогический учет различий в технике штрафного броска баскетболиста до и после физической нагрузки // Вестник Томского государственного университета. 2023. № 488. С. 48–59.

3. Кичева Ю.А., Сопов В.Н., Хромина Т.В. Нетрадиционные средства повышения точности выполнения броска в баскетболе // Ученые записки Дальневосточной государственной академии физической культуры. Б.м., 2008. Вып.2. С. 27–35.

4. Ковригин В.Е. Баскетбол: техника, тактика, методика обучения: учеб.-метод. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2018. 74 с.

5. Маньшин Б.Г., Власенко Т.Н., Крутских О.С. Техническая подготовка юных баскетболистов 12-13 лет с применением ментальных методов // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 252–257.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ (АНГЛИЯ, ФРАНЦИЯ)**

**А.А. Русина**

*E-mail: alinarusina92@gmail.com*

**Д.А. Воителев**

*E-mail: dvoitelev@mail.ru*

**П.П. Лузгина**

*E-mail: 12galaxy@mail.ru*

**Я.А. Попова**

*E-mail: yana.popova0315@mail.ru*

*ГОУВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г.Орехово-Зуево*

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE USE OF DIGITAL  
TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION  
IN RUSSIA AND ABROAD (ENGLAND, FRANCE)**

**A.A. Rusina**

*E-mail: alinarusina92@gmail.com*

**D.A. Voitelev**

*E-mail: dvoitelev@mail.ru*

**P.P. Luzgina**

*E-mail: 12galaxy@mail.ru*

**Y.A. Popova**

*E-mail: yana.popova0315@mail.ru*

*The State University of Humanities and Technology  
Moscow region, Orekhovo-Zuevo*

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ цифровых технологий, применяемых в России и таких странах, как Англия и Франция. На основе этого, был выделен ряд приложений таких как: Moodle, Murhizz, которые позволяют привлечь внимание обучающихся к занятиям спортом. Было установлено, что

технологии, используемые на уроках, могут улучшить двигательные навыки и повысить уровень мотивации учащихся к занятиям физическим воспитанием. Использование цифровых технологий не предполагает отказ от традиционных методов, но, кроме того, их одновременное использование может улучшить весь учебный процесс, повысив качество уроков и привлекая учащихся к занятиям физкультурой. В статье также представлены некоторые трудности, которые могут возникнуть в процессе интеграции этих цифровых технологий.

**Abstract.** This article presents an analysis of digital technologies used in Russia and countries such as England and France. Based on this, a number of applications have been identified such as: Moodle, Muphizz, which allow you to attract the attention of students to sports. It has been found that technologies used in the classroom can improve motor skills and increase students' motivation to engage in physical education. The use of digital technologies does not imply the abandonment of traditional methods, but, in addition, their simultaneous use can improve the entire educational process, improving the quality of lessons and attracting students to physical education. The article also presents some of the difficulties that may arise in the process of integrating these digital technologies.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, спорт, урок

**Key words:** digital technologies, physical education, health-saving technologies, sports, lesson

Мы живём в эпоху, когда автоматизация, компьютеризация и внедрение цифровых технологий в нашу жизнь стало настолько повсеместным и всеобъемлющим, едва ли можно представить человека без телефона, компьютера и других устройств. На то есть немало причин, начиная от возможных эпидемиологических проблем, с одной из которых многие столкнулись в 2020 году, когда в мире возникла пандемия, и заканчивая тем, что, с внедрением технических средств передачи информации появилась возможность в несколько нажатий на клавишу

клавиатуры получить информацию на любом языке мира из любой его точки. Не обошли стороной подобные тенденции и сферу образования. Сегодня на уроках повсеместно применяются интерактивные доски, ученики занимаются в классах, оборудованных технологиями, а мультимедийные модели выводят процесс получения знаний на новый уровень. Вопреки расхожему мнению, что такие нововведения нужны только на теоретических дисциплинах, подобное будет полезно так же на практических дисциплинах. Например, наличие цифровых технологий на уроках физической культуры поможет как избежать возможных травм при выполнении какого-либо упражнения, так и способно вдохновить юное поколение на занятие любым видом спорта, что полезно скажется на дальнейшей жизни. В данной статье будут рассмотрены технологии, которые применяются на уроках физической культуры в школе.

У каждого предмета в школе своя собственная специфика, но общая цель всех дисциплин – вовлечь учеников, мотивировать их развиваться в данной отрасли. Применяя подобный принцип к уроку физической культуры, становится очевидным, что технологии должны быть такими, которые позволят ученику применить свои творческие способности и активизировать работу своего опорно-двигательного аппарата. Информационные технологии способны в разы повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, поскольку с их помощью можно не только на словах, но и на примере показать правильную технику выполнения конкретного упражнения, заранее сообщить о рисках, продемонстрировав на примере презентации или видеоролика последствия, в случае неправильной техники [3]. Более того, не следует также забывать, что цель урока физической культуры состоит не только в том, чтобы привить подрастающему поколению любовь к занятиям, но и помочь ученикам в освоении базовых навыков в таких играх, как футбол, волейбол, баскетбол и пр. Успех в развитии навыков в командных видах спорта способствует развитию социализации и улучшает взаимоотношения отдельно-взятого ребенка со сверстниками.

Использование интерактивной доски заметно облегчает разбор каждого конкретного игрового момента из-за того, что появляется возможность разбить его на слайды или продемонстрировать его на примере профессионального спортсмена, всячески увеличивая или уменьшая изображение, отматывая его назад, если возникла острая необходимость в этом. Не стоит забывать и о фитнес-трекерах, браслетах, с помощью которых можно определять расстояние, измерить пульс, а также следить за временем, что особо полезно в наше время, когда ученики не хотят расставаться с телефоном. Но главной их функцией является здоровьесберегающая, потому что, руководствуясь данными, отображенными на браслете, предоставляется возможность отслеживать норму своей активности, грамотно распределять нагрузку на протяжении всего урока и отслеживать своё здоровье в режиме реального времени, при необходимости либо понижая нагрузку, либо заканчивая с ней, предварительно сообщив об этом преподавателю. Ещё одной возможностью, которую даёт нам развитие технологий, стало появление специальных приложений с перечнем упражнений для поддержания хорошей физической формы, не только в режиме офлайн, но и онлайн [1]. Зарекомендовал себя с целью подступа к информации в любой момент, лишь с необходимостью доступа в интернет, и Moodle, куда есть возможность разместить теоретический материал по любой из спортивных дисциплин, включая презентацию или видео, где показана правильная техника выполнения любого спортивного элемента, будь то легкая атлетика, калистеника или работа с брусьями. Также Moodle позволяет прикреплять фотографии с выполнением любого движения, что особо полезно во время дистанционной работы.

Безусловно, физическая культура популярна по всему миру и у каждого народа есть свое представление о значении спорта в их жизни. Англия – страна, в которой появились многие крупные виды спорта, входящие в состав международных, в их числе: регби, футбол, бадминтон, сквош, крикет, гольф, теннис, би-

льярд и т.д. С давних времен английская нация славилась повышенным интересом к спорту, состязательности, играм, построенным на честных и разумных правилах.

Для того чтобы повысить интерес обучающихся к физической культуре в Англии стали внедрять цифровые технологии на занятиях спортом [4]. Так, например, среди обучающихся завоевывают популярность занятия спортом без посещения тренажерных залов. Когда обучающиеся тренируются сами, у них есть возможность выстроить план своего занятия самостоятельно, рассчитывая на свои возможности и не подстраиваясь под других. Студентам выдают фитнес-трекеры, которые они носят на запястье, и им следует выполнять не менее трех 30-минутных тренировок в неделю в нерабочее время. На компьютере есть приложение, которое делает скриншоты занятий, для того чтобы обучающиеся могли занести их результаты в определенные ведомости. Но несмотря на предоставленную самостоятельность, ученики должны записываться на еженедельные занятия с преподавателем продолжительностью 60-90 минут. Как и любое нововведение, использование данной цифровой технологии вызвало противоречия. Некоторые считают, что самостоятельные занятия спортом могут лишить учащегося важных социальных навыков, например, работа в команде. Но, важно уметь разделять физическую активность и физическое воспитание. Физическая активность полезна для организма, но урок физической культуры – это занятие для всего класса, на котором учат не только правильному выполнению упражнений, но и социальному взаимодействию. В городе Джолиет использование фитнес-трекер является частью программы смешанного обучения, в рамках которой учащиеся два-три раза в неделю занимаются в тренажерном зале с инструктором, а в остальные дни самостоятельно. Благодаря данной системе, студенты не теряют возможность самостоятельно заниматься спортом, подбирая упражнения себе по вкусу, а также взаимодействуют с другими на общих уроках, получая социальные навыки. В свою очередь, в обязанности учителей входит помощь в настройке

фитнес-браслетов: ввод данных о возрасте, росте и весе учащегося. Также предусмотрены видеотчеты о выполнении физических упражнений, благодаря которым преподавателю смогут увидеть и проверить технику, например, во время силовых упражнений или растяжки.

Еще одним примером использования цифровых технологий является приложение Myphizz [3]. Во время пандемии у многих снизился уровень физической активности: если обычно дети посещали уроки физической культуры в школе, то во время пандемии физическая активность учащихся значительно снизилась. Основной задачей данного электронного ресурса является повышение интереса обучающихся к спорту. Сутью такой разработки является развитие соревновательного характера и состязательности: учащиеся разных школ смогут соперничать друг с другом. Более того, дети смогут сами выбирать упражнения, соответствующие их желанию и возможностям. В приложении есть видео с различными заданиями, которые показывают известные британские спортсмены, что помогает вызвать большой интерес и стремление быть похожими на них.

Во Франции также наблюдается активное внедрение цифровых технологий в области физического воспитания. Эти технологии способствуют модернизации методов обучения и повышению эффективности тренировок. Можно привести несколько направлений применения цифровых технологий в данной сфере: 1) Мобильные приложения и онлайн-платформы: введение мобильных приложений и платформ для физического воспитания, которые предлагают персонализированные тренировки и программы. Возможность отслеживания физической активности, прогресса и достижений через мобильные устройства. 2) Wearable-технологии: использование носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и умные часы, для мониторинга сердечного ритма, шагов, расхода калорий и других показателей. Интеграция этих данных с образовательными программами для адаптации тренировок под индивидуальные потребности. 3) Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR): разработка виртуальных тренировочных

сред для более захватывающего и мотивирующего физического обучения. Создание симуляторов для улучшения координации и реакции в рамках физических занятий. Особенно актуально у детей с расстройством аутистического спектра, так как такие активные видеоигры вовлекают в физическую активность учащихся, которые часто далеки от нее. Активные видеоигры являются надежной альтернативой обычным урокам физкультуры. 4) Онлайн-тренировки и видеоконтент: предоставление доступа к онлайн-тренировкам и видеоконтенту, который можно использовать для занятий дома или вне учебных заведений. Интеграция видеоматериалов в учебные программы для демонстрации правильной техники выполнения упражнений. 5) Цифровые системы оценки и мониторинга: анализ данных для определения общего физического состояния студентов и коррекции программ обучения.

Цифровые технологии в сфере физического воспитания во Франции играют ключевую роль в инновационном и персонализированном подходе к обучению, способствуя улучшению здоровья и физической активности населения.

Проводились разные исследования по поводу влияния цифровых технологий на занятия спортом. Например, квазиэксперимент в сфере гимнастики показал, что студенты, которым было поручено преподавать с использованием цифровых технологий (видеозаписи, онлайн-записи и т.д), сообщили о большей самостоятельности и мотивации по сравнению со студентами, которые использовали традиционное обучение [5]. Применение цифровых технологий на уроках физической культуры оказывает влияние и способствует положительным результатам на обучение учащихся

Французская система образования все шире использует цифровую среду для поддержки обучения в школах. С каждым годом местные власти во Франции увеличивают инвестиции в технологии, чтобы побудить государственные школы внедрять цифровые ресурсы в процесс образования. Поскольку целью школы является подготовка молодых людей к миру, в котором они будут жить, учителя в целом и учителя физической культуры в частности не могут игнорировать то,



что называют числовой революцией. Что касается физического воспитания детей, учащиеся могут сравнивать фотографии того, что они сделали с фотографиями или видеороликами, показывающими идеальное выполнение упражнения. Это означает, что ученики могут понять свои ошибки и исправить их.

Более того, в 2024 году во Франции пройдут Олимпийские и Паралимпийские игры, которые соберут более 10 000 спортсменов и около 13 млн болельщиков. Из соображений безопасности Правительство Франции одобрило использование искусственного интеллекта (ИИ) в системах видеонаблюдения. Власти утверждают, что данная технология способна выявлять потенциально опасные ситуации, например, странное поведение людей. Таким образом, Франция станет первой страной в Европейском союзе, осуществляющей мониторинг на основе искусственного интеллекта.

Выводы: Использование ИКТ делает урок физкультуры в разы эффективнее с точки зрения практической пользы, наполняет его полезной информацией в современной обёртке и способствует лучшему усваиванию информации, потому что в настоящее время ученики школ или студенты лучше усваивают материал, представленный не в учебниках, а на экране телефона или компьютера.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сафронов А.И. Структурные компоненты формирования потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков в образовательном учреждении // Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Коломна, 24–25 мая 2013 года. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2013. С. 122–128.

2. Титлов А.Ю., Баканов М.В., Сафронов А.И. Формирование и воспитание потребностей, мотивов и мотиваций к регулярным занятиям ФК с элементами футбола среди студентов // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: Матеріали

V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Луцьк, 03 декабря 2019 года. Луцьк: Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», 2019. С. 105–111. – EDN COMBCY.

3. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю.Ю. Карева, К.В. Ефименко, Н.В. Марьина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 48–53.

4. Wintle J. (2019). Digital technology in physical education: global perspectives. *Sport, Education and Society*, 24 (6), 665–667.

5. Cédric R. Impact des technologies numériques sur la motivation des élèves en éducation physique au sein du style d'enseignement par la découverte guidée», eJRIEPS [En ligne], Hors-série N° 3 | 2019, mis en ligne le 01 décembre 2019, consulté le 18 février 2020.

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИИ  
В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**А.А. Русина**

*E-mail: alinarusina92@gmail.com*

**А.И. Сафронов**

*E-mail: s991771@gmail.com*

**Д.Д. Глаголев**

*E-mail: danya.glagolev.00@mail.ru*

**THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT  
OF DIGITALIZATION OF EDUCATION**

**A.A. Rusina**

*E-mail: alinarusina92@gmail.com*

**A.I. Safronov**

*E-mail: s991771@gmail.com*

**D.D. Glagolev**

*E-mail: danya.glagolev.00@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение технологий оздоровления в образовательных учреждениях в контексте цифрового образования. Описывается практический опыт формирования школьной среды для укрепления здоровья.

**Abstract.** This article examines the application of wellness technologies in educational institutions in the context of digital education. The practical experience of forming a school environment for health promotion is described.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии, цифровое образование

**Keywords:** health-saving technologies, information and communication technologies, digital education

Современному обществу нужны активные личности, обладающие творческими, самостоятельными и личностными качествами. Одним из важнейших факторов успешной социализации ребенка и формирования его личности является его психическое и физическое развитие, и именно школа играет главную роль в формировании здорового человека и привитии культуры здоровья с раннего возраста.[2] Обращаясь к проблемам школ, эксперты выделяют учебные перегрузки, стрессы в школе, вредные привычки, неправильную организацию физической активности, плохое питание учащихся и учителей, недостаточное материально-техническое оснащение (освещение, климат-контроль, размеры мебели и т.д.), низкий уровень культуры здоровья, недостаточное сотрудничество с семьей в плане сохранения здоровья, низкую недостаточную компетентность преподавателей в этих вопросах, профессиональное здоровье и т.д. [3].

Что же такое здоровьесберегающие технологии? В широком смысле - технологии, используемые на пользу здоровья, связанные с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью. Узком - это педагогические (образовательные) технологии, которые построены на индивидуализации обучения и направлены на удовлетворение образовательных потребностей каждого учащегося, студента с учетом его возрастных психофизических, функциональных особенностей, с учетом его здоровья, пола, склонностей, интересов, учебно-познавательных возможностей [1].

Современные процессы организации учебного процесса во всем мире базируются на базовых принципах, заложенных несколько веков назад, что, как показывают исследования, не является здоровьесберегающим фактором, а также развитие цифровизации образования ухудшает ситуацию с падением уровня здоровья детей школьного возраста, так как является дополнительным фактором, препятствующим сохранению и укреплению здоровья детей.

Именно образовательное учреждение и его образовательная среда оказывает решающее влияние на формирование здоровья и образа жизни учащихся. Основная проблема, которую решают применение ЗСТ, - длительное сидение в ограниченном и лишенном сенсорного восприятия пространстве учебных заведений - сегодня признана как в международных научных кругах, так и на государственном уровне во многих странах. Все их усилия направлены на устранение гипотонии в школе и вне ее. Традиционная школьная среда не только нарушает осанку, но и серьезно тормозит умственное и психическое развитие детей, деформирует репродуктивные органы девочек, снижает фертильность мальчиков, снижает их иммунитет и в целом уменьшает устойчивость внимания и умственные способности. Это также снижает иммунитет, внимание и умственные способности. Физическая неактивность, несмотря на то, что человек создан для физической активности, сильно затрудняет обмен веществ и создает угрозу избыточного веса и диабета. Длительное сидение в детстве приводит к сотням заболеваний и недугов, сокращению или неполной продолжительности жизни.

В последние несколько лет Австралия, Европа, США и Канада официально признали вред, наносимый длительным сидением. Аналогичное мнение высказала и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), назвав эту проблему одной из важнейших проблем современного общества. В 2018 году министр здравоохранения Великобритании Мэтью Хэнкок, ознакомившись с результатами совместного исследования SMART Университета Лафборо и Университета Лестера, в ходе которого было установлено, что регулируемые по высоте стоячие столы сокращают время сидения и увеличивают подвижность на рабочем месте, что, в свою очередь, приводит к повышению производительности труда и улучшению здоровья сотрудников, начали кампанию по пропаганде использования стоячих столов.

За последнее десятилетие в мире было опубликовано более 10 000 исследований, посвященных негативному влиянию длительного сидения и неподвижности на организм человека. Несмотря на то, что количество исследований в мире

велико, по глубине и широте рассмотрения вопросов и сделанных выводов они несопоставимы с научными исследованиями, проведенными небольшим коллективом советских ученых. Это связано, в частности, с тем, что они изучали растущих детей, тогда как за рубежом, как правило, исследовались взрослые люди, организм которых уже сформирован современной фиксированной культурой.

Информатизация системы образования подразумевает активное использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе, однако при внедрении ИКТ в учебно-воспитательный процесс необходимо учитывать не только "экономические" последствия, но и возникновение рисков, связанных с изменением организации учебного процесса и методов обучения [4]. Поскольку сегодня учащиеся предпочитают передавать и получать информацию из Интернета, исследователи часто отмечают, что отказ от информатизации равносителен отказу от социализации личности. Ведь, используя широкие возможности цифровой коммуникации, преподаватель имеет возможность влиять не только на сознание своих студентов, но и на их подсознание, как справедливо отмечает Е.Е. Сивоконь: при всей важности средств ИКТ, в организации учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать следующие риски: техномашиная зависимость, технократическая социализация, дезориентация и возникновение синдромов авитаризма и виртуализма (замещение реальности виртуальностью), обеднение эмоциональной сферы вследствие повышения иммунитета и толерантности. К рискам, связанным с психическим и физическим здоровьем студентов, исследователи относят информационную перегрузку и высокую эффективность обучения, которая достигается только при минимальном задействовании защитных реакций (отрицательных эмоций). Все перечисленные риски связаны с возможным ухудшением здоровья школьников из-за информационной перегрузки.

Для снижения потенциального риска здоровью необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, способствующие укреплению здоровья как учащихся, так и преподавателей. Эти технологии представляют собой систему

мер, учитывающих наиболее важные характеристики образовательной среды, реализуемые на основе средств ИКТ, и условия жизни студентов, влияющие на их здоровье. Другими словами, это комплекс медико-педагогических методик, технологий и мероприятий, обеспечивающих мониторинг здоровья и управление воздействием факторов среды в образовательных учреждениях, которые могут нанести вред здоровью учащихся и преподавателей.

Сохранение здоровья учащихся занимает первое место в иерархии требований к результатам общего образования. По данным проекта "Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения (ФГОС)", большинство респондентов из всех заинтересованных групп (семьи, школьные специалисты, педагогическое сообщество, медицинские ассоциации и т.д.) включили этот пункт в пятерку требований участников образовательного процесса [5]. Это: обеспечение индивидуального подхода к минимизации рисков для здоровья в процессе обучения, создание комфортных условий в учебном процессе, формирование стимулов и условий для здорового образа жизни. Впервые ФГОС нового поколения общего образования определяет элемент здоровья школьников как один из важнейших результатов образования и делает его сохранение и укрепление приоритетным направлением деятельности национальной школы.

Таким образом, необходима организация опытно-экспериментальной работы по моделированию здоровьесберегающей среды школы. Организация в образовательных учреждениях школьных секций, где, начиная с младших классов, все учащиеся могут записываться на занятия по различным направлениям: спортивное ориентирование и туризм, волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, ОФП для группы здоровья и т.д. Целесообразно привлечение к занятиям, помимо учителей физической культуры, тренеров из детских спортивных школ. Данная модель организации учебно-тренировочных занятий имеет следующие преимущества: повышается уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом среди учащихся; оказывается более глубокий эффект оздоровления и развития организма

детей; возникает стойкая привязанность к здоровому образу жизни (как показывает практика, большинство школьников-разрядников (на уровне юношеских массовых разрядов) на всю жизнь остаются в спорте, занимаясь в последующем «для себя» и привлекая к занятиям спортом своих близких); разгружаются спортивные залы; оптимизируется расписание уроков. Целью деятельности образовательного учреждения в этом направлении должно являться создание и апробация организационно-функциональной модели системы занятий физической культурой, формирования культуры здоровья обучающихся школы на основе дифференцированного подхода, ориентированного на индивидуальное развитие личности.

В связи с этим необходима организация курсов повышения квалификации учителей физической культуры, тренеров ДЮСШ, инструкторов ДОУ в области применения здоровьесберегающих технологий в цифровой среде.

Также актуальным является внедрение в школе комплексного мониторинга здоровья, которое позволит создать банк данных о состоянии здоровья и развитии ребенка с целью дальнейшего отслеживания изменений его состояния; обеспечить оптимальную и широкую социально-психологическую адаптацию учащегося и реализацию его индивидуального творческого потенциала; оценить влияние любых педагогических инноваций с точки зрения их воздействия на здоровье школьников; оценить эффективность оздоровительной и коррекционной работы в современной школе.

Целесообразно ведение профилактической работа по формированию здоровой среды и здорового образа жизни. Возможное создание спортивно-оздоровительного центра, позволит работать с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, что занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания и оздоровления школьников.

Таким образом, образовательные учреждения обязаны не только обучать знаниям и умениям, но и строить свою деятельность таким образом, чтобы гарантировать гармоничное духовное, интеллектуальное и физическое развитие



личности, физическое развитие личности. Построить образовательную среду, способствующую сохранению здоровья, можно на основе достижений современной науки в области возрастной психологии и физиологии, педагогики, охраны и мониторинга здоровья учащихся, их личностных и возрастных особенностей. Образовательные учреждения должны стать идеальной системой укрепления и сохранения здоровья в условиях киберсоциализации.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 206 с.

2. Сафонова Л.В. Формирование здоровьесберегающей среды ОУ в условиях использования информационно-коммуникационных технологий. URL: [www.Myshared.ru](http://www.Myshared.ru) (дата обращения: 01.11.2013).

3. Сафронов А.И. Структурные компоненты формирования потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков в образовательном учреждении // Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Коломна, 24–25 мая 2013 года. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2013. С. 122–128.

4. Сивоконь Е.Е. Здоровьесберегающие технологии в информатизации системы образования // Вестник Нижневартковского государственного гуманитарного ун-та. 2013. № 1. С. 71–73.

5. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты. URL: [standart.edu.ru](http://standart.edu.ru)

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

**А.А. Русина**

*ассистент кафедры физического воспитания  
Государственный гуманитарно-технологический  
университет Орехово-Зуево, Россия*

**А.И. Сафронов**

*доцент кафедры физического воспитания  
Государственный гуманитарно - технологический  
университет Орехово-Зуево, Россия*

**М.А. Ануфриева**

*студентка факультета иностранных языков  
Государственный гуманитарно - технологический  
университет Орехово-Зуево, Россия*

**М.А. Герасимова**

*студентка факультета иностранных языков  
Государственный гуманитарно - технологический  
университет Орехово-Зуево, Россия*

## **HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL SPACE**

**A.A. Rusina**

*Assistants of the Department of Physical Recovery  
Orekhovo-Zuyevo State University of Humanities and Technology, Russia*

**A.I. Safronov**

*Associate Professor of the Department of Physical Recovery  
Orekhovo-Zuyevo State University of Humanities and Technology, Russia*

**M.A. Anufrieva**

*Student of the Faculty of Foreign Languages  
, State University of Humanities and Technology Orekhovo-Zuyevo, Russia*

**M.A. Gerasimova**

*Student of the Faculty of Foreign Languages*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены различные здоровьесберегающие технологии в цифровой среде, их влияние на учеников. Кроме того, приведено сравнение с зарубежными здоровьесберегающими технологиями.

**Abstract.** This article examines various health-saving technologies in the digital environment and their impact on students. In addition, a comparison with foreign health-saving.

**Ключевые слова:** Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ), факторы риска, физическое и психологическое развитие

**Keywords:** Health-saving technologies, risk factors, physical and psychological development.

Статистика показывает, что с каждым годом число детей с различными заболеваниями возрастает. Можно наблюдать существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель», недостатком движения, несоблюдением правильного питания обучающихся, гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся элементарных базовых знаний о том, как быть здоровыми. В связи с этим, здоровье школьников, на сегодняшний день, является одним из главных вопросов государственной важности, по ФГОС каждое образовательное учреждение должно обеспечивать охрану, защиту и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он развивается. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время, в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья, а организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. В образовательных учреждениях многое зависит от учителя, так как урок является основной организационной формой

образовательного процесса. Из этого следует, что необходимо научиться применять здоровьесберегающие технологии, ведь школьные занятия способствуют развитию гиподинамии у ребенка, что приводит к ухудшению их здоровья.

*Здоровьесберегающие технологии* — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относятся педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, обеспечивающие безопасный процесс обучения для учителей и детей. И такие меры также формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни [2]. Под здоровьем принято подразумевать не только отсутствие заболеваний и каких-либо отклонений от нормы, но также и состояние полного психологического и физического благополучия.

Существует несколько факторов, имеющих благотворное влияние на жизнь ребенка в образовательном процессе, на которых основаны здоровьесберегающие технологии:

- доброжелательная и комфортная атмосфера со стороны учителей и педагогического состава, отсутствие стрессовых и нервных ситуаций, - адекватные требования к ученикам на занятиях и т.д.; - соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;

- наличие двигательной активности.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях учащиеся легче приспосабливаются к учебной и социальной среде, качественно усваивают учебный материал и развивают свою личность и индивидуальные способности [1]. Педагоги, имеющие компетенцию в применении ЗСТ, эффективнее проводят профилактику ассоциативного поведения. Кроме этого, они, как и дети, находятся в здоровой и спокойной среде, что способствует улучшению и поддержанию не только их здоровья, но и детей.

Институт возрастной физиологии РАО провел исследование, и по данной статистике современные школы и другие образовательные учреждения создают и провоцируют факторы риска, с которыми связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей [4]. Из этого исследования можно выделить следующие факторы риска, которые развивает школа:

- стрессовые ситуации на занятиях, к ним можно отнести завышенные требования к ученикам, несправедливость, необъективная оценка, предвзятое отношение;

- недостаток физической нагрузки, на занятия физкультурой отведено 2 часа в неделю, пока остальные 30 часов дети должны проводить, сидя за партой;

- нарушение и несоблюдение санитарных и гигиенических норм, в некоторых организациях мыло разбавляют, не проветривают и т.п.;

- избыток цифровых средств обучения, а, следовательно, превышение рекомендуемого экранного времени;

- интенсификация образовательного процесса, что приводит к переутомлению;

- неосведомленность педагогов, родителей и детей в вопросах охраны и укрепления здоровья;

- отсутствие индивидуального подхода к учащимся; - нарушение в организации питания в учреждении.

### **Применение здоровьесберегающих технологий в школе**

Здоровьесберегающие технологии в разных образовательных учреждениях имеют разную структуру и способы ее реализации [3]. При этом необходимо учитывать 3 обязательных условия: обеспечение учебного заведения методическими материалами, подготовка или переподготовка персонала и наличие финансовых ресурсов для реализации плана [5].

Задачи, которые помогут решить здоровьесберегающие технологии:

1. Создание оптимальных условий для обучения: гигиена, медицинское обслуживание и т.д.;

2. Обеспечение организации эффективного образовательного процесса;
3. Обеспечение питанием учащихся во время их пребывания в учреждении;
4. Формирование и развитие культуры здоровья в школах;
5. Снабжение преподавателей и персонала информацией о культуре здоровья, необходимости ее использования, а также способствованию прохождению переподготовки и повышению квалификации;
6. Создание здоровой среды обучения для детей и учителей;
7. Постоянное наблюдение за эмоциональным и физическим состоянием здоровья учащихся;
8. Установление тематических классов для учащихся, учителей и родителей и т.д.

На уроках в школах могут быть использованы следующие технологии, направленные на сбережение здоровья:

1. Динамические игры и паузы. Данная технология служит для развития психоэмоциональной устойчивости и физического здоровья обучающихся школы, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.
2. Кинезиологические упражнения. Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности. Кинезиологические методы способствуют включению межполушарного воздействия, благодаря чему проявляются уникальные способности мозга отдельного ребенка.
3. Упражнения для глаз. Глаза, как основной орган для получения информации школьниками, ощущают на себе огромную нагрузку. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора, однако в основном дети смотрят исключительно в свои

тетради, или мониторы. Таким образом, необходимо делать упражнения на глаза в течение урока.

4. Релаксация. Под этим термином мы понимаем комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, а также мышц шеи и речевого аппарата. Во время или после урока необходимо уделить время для восстановления сил. Релаксация помогает учащимся зарядиться энергией и подготовиться к новым заданиям.

Главным приоритетом является защита здоровья преподавателей и учащихся. Необходимо, прежде всего, оценить методы сохранения здоровья с точки зрения их влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

### **Опыт зарубежных стран**

Интерес к ЗСТ растет и в других странах, где наблюдается рост различных массовых патологий в связи с изменением условий жизни.

Всестороннее изучение деятельности детей, влияния образовательной среды, разработка ЗСТ начала свое движение в США около 15-20 лет назад. Доктор Джеймс Левин из клиники Майо и Университета Аризоны совершил прорыв в этом направлении в западном мире. Начав с изучения деятельности взрослых и внедрения принципов охраны здоровья в более чем 60 крупных организациях США, доктор Левин продолжал пристально следить за детьми и адаптировать все свои разработки для внедрения их в образовательные учреждения: программы для повышения трудовой активности, столы для работы стоя, столы для беговой дорожки, мониторинг активности и многое другое. анализ результатов. Финляндия также обратила внимание на массовое и растущее ухудшение здоровья подрастающего поколения из-за малоподвижности в школе. Национальная программа Финляндии "Школы в движении" была запущена в 2010 году в качестве пилотного проекта и является частью масштабной национальной стратегии по преобразованию физической культуры населения страны. Учащиеся проводят слишком много времени сидя в течение дня. Кроме того, в течение жизни это

время непрерывно увеличивается. Ученики начальных классов проводили сися 6 часов 24 минуты, в то время как учащиеся младших классов средней школы сидели по 8 часов 12 минут в день. 47% от общей неподвижности ребенка приходится на школьное время, поэтому очень важно, чтобы растущему организму создавались все необходимые условия для повышения двигательной активности. Ученые из Университета Восточной Финляндии, изучавшие влияние физической активности на учащихся, использующих стоячую парту, пришли к выводу, что это способствует более эффективному обучению и поддержанию здоровья ребенка, значительно снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и избыточного веса. Они обнаружили, что улучшились навыки чтения и счета, внимательность на уроках и общее овладение предметами.

Опыт Сингапура также не должен оставаться незамеченным. Для учащихся сингапурской школы практически нет никаких запретов в классе: передвижение по классу во время урока свободное, дети могут стоять, лежать на диване или сидеть на полу, выполняя свою работу. В отличие от привычных нам школ, детей не будет ругать за отсутствие школьной формы и сменной обуви. Им разрешено приходить в школу даже в рваных джинсах и грязной обуви. В разных странах развивается направление детских садов, занятия в которых проводятся практически полностью на природе. Немецкие "лесные" детские сады - отличный пример садов на открытом воздухе.

Основной элемент ЗСТ — тренировки, чередование отдыха и работы стоя в режиме свободы двигательной активности, используется сегодня в школах многих других стран, таких как Канада, Австралия, Израиль и Европейский союз. Но опять же, на плоском столе и, как правило, без других решений.

Правительства многих других стран в настоящее время разрабатывают широкомасштабные программы профилактики здоровья детей, включая повышение физической активности. Однако фактические шаги в большинстве случаев все еще осторожны и очень незначительны и, что наиболее важно, не соответствуют



темпам ухудшения эпидемиологической ситуации, вызванным общей бездеятельностью.

Выводы. Таким образом, опыт зарубежных стран и отечественный опыт говорят о том, что тенденция внедрения здоровьесберегающих технологий значительно влияет на сохранение и дальнейшее укрепление здоровья школьников. Их использование способствует повышению эффективности в учебе, поддержанию психологического благополучия и развитию навыков самообразования. Внедрение таких технологий в образовательный процесс является важным шагом в создании заботливой и поддерживающей среды для развития наших будущих поколений. Глобальное применение ЗТС в наше время будет способствовать развитию этой отрасли и появлению инновационных методов и средств сохранения здоровья учащихся в образовательных учреждениях.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84–92.
2. Сафронов А.И. Структурные компоненты формирования потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков в образовательном учреждении // Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Коломна, 24–25 мая 2013 года. Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2013. С. 122–128.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.
4. Сократова Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. М.: ТЦ Сфера, 2005.

УДК: 796.034.2

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

**Д.М. Рыжов**

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»*

*Россия, г. Орехово-Зуево*

*E-mail: ryzhov15@yandex.ru*

## ENDURANCE DEVELOPMENT OF STUDENTS AGED 16-17 IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN FITNESS CLASSES

**D.M. Ryzhov**

*GOU we have a "Sovereign Humanitarian and  
Technological University"*

*Russia, Orekhovo-Zuyevo*

*E-mail: ryzhov15@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено понятие общая выносливость, ее показатели, факторы и методы развития выносливости обучающихся 16-17 лет во внеурочной деятельности на занятиях фитнесом.

**Abstract.** This article discusses the concept of general endurance, its indicators, factors and methods of endurance development for students aged 16-17 in extracurricular activities in fitness classes.

**Ключевые слова:** выносливость, двигательная активность, физическая нагрузка, интенсивность, тренировка, способности, старший школьный возраст, упражнения

**Keywords:** endurance, motor activity, physical activity, intensity, training, abilities, high school age, exercises

Выносливость является одним из важнейших физических качеств для каждого человека. Ее принято связывать со способностью относительно эффективно выполнять деятельность, игнорируя состояние утомления (временного снижения уровня работоспособности, вызываемого нагрузкой). При длительном выполнении работы для дальнейшего ее продолжения не обойтись без преодоления индивидом усталости, препятствующей осуществлению деятельности. Чем длительнее промежуток выполнения работы, тем больше потребуются усилия и в большей степени будут снижаться качественные и количественные показатели. В итоге из-за переутомления осуществление работы станет невозможным. Известно, что способность избегать снижения эффективности из-за утомления и вероятность продолжить выполнение работы зависят от свойств организма и личностных качеств индивида. Поэтому выносливость можно определить как совокупность характеристик индивида, позволяющих реализовать способность преодолевать утомление в процессе определенной деятельности.

Под физической выносливостью обычно понимают выносливость, которая проявляется в процессе двигательной деятельности.

По ряду общих и частных показателей, выбор которых осуществляется исходя их особенностей деятельности, можно судить о степени развития выносливости. Обязательным для измерения параметром будет являться время в течении которогосовершается деятельность. Однако, в зависимости от целей это может быть либо время выполнения деятельности без снижения уровня эффективности или же предельно возможное время выполнения деятельности без учета качественных показателей.

Чаще всего, в качестве показателя выносливости выступают:

– Минимальное время преодоления заданной достаточно протяженной дистанции или общая протяженность дистанции, которую удается преодолеть за отведенное время для упражнений циклического характера, направленных на преодоление расстояния.

– Суммарное число повторений за заданное время для серийно повторяемых упражнений ациклического и комбинированного характера.

– Степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обусловленного времени для сложноорганизованных форм двигательной деятельности [1, с. 231].

Помимо вышеуказанных показателей, для того чтобы сделать вывод о степени развития выносливости обучающихся 16-17 лет необходимо располагать данными о состоянии функциональных возможностей организма.

Выносливость, которая проявляется в различных формах двигательной деятельности будет зависеть от:

– Личностно-психологических факторов - мотивы и сила воли, которые отвечают за проявление выносливости в неблагоприятных условиях.

– Биоэнергетических факторов - функциональные возможности и объём энергетических ресурсов.

– Факторов генотипа и среды - влияют на развитие анаэробных способностей.

– Факторов функциональной устойчивости - они позволяют сохранить активность функциональных систем организма на определенном уровне.

– Факторов функциональной и биохимической экономизации - эта группа отвечает за эффективное расходование энергетических ресурсов организмом в процессе двигательной деятельности [2, с. 104-105].

Все эти факторы позволяют проявлять выносливость в любой двигательной деятельности в фитнесе, в которую включено активное функционирование всего организма. Однако, в зависимости от действия и условий, соотношение факторов между собой может варьироваться. Именно по этим соотношениям выносливость разделяют на общую и специальную.

При высоком уровне развития выносливости обучающихся 16-17 лет во внеурочной деятельности на занятиях фитнесом в определенном виде двигательной

деятельности, человек, скорее всего, сможет показать такой же или другой близкий уровень при условии, что последний будет напрямую зависеть от схожести видов деятельности. Однако, даже при рассмотрении кардинально различающихся видов деятельности, некоторая часть выносливости будет проявляться и в ней. Это явление называется переносом выносливости, что заставило задуматься о существовании неких общих факторов выносливости, что позднее было подтверждено исследователями. Однако, полученный ряд факторов, хоть и в разной мере, но составляют основы выносливости. Некоторые из этих факторов зависят от рода деятельности, однако далеко не все.

Следовательно, в широком смысле общая выносливость – это совокупность свойств организма, не зависящих от рода деятельности, которые входят в основу ее проявления. Однако, как такового проявления общей выносливости найти нельзя. Поэтому, некоторые рассматривают ее как общих компонент различных видов специальной выносливости.

В основе абсолютно всех методов непрерывного выполнения упражнения с умеренной нагрузкой и переменной интенсивностью лежит длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий, приводящее к активации на высоком уровне аэробного обмена. При этом методе уровень нагрузки может варьироваться в широком диапазоне и определяется исходя из определенных факторов.

Факторы, определяющие уровень нагрузки, при длительном непрерывном выполнении упражнений

Наименование фактора	Характеристика	Количественные показатели	
Интенсивность нагрузки	Должна оставаться в пределах зон умеренной и большой относительной мощности физической работы. К примеру, для беговых упражнений на беговой дорожке скорость не должна превышать критическую, но при этом в достаточной степени активизировать аэробный обмен.	Для здоровых нетренированных людей скорость - 160-200 м/мин.	При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) должна варьироваться от 120-170 уд/мин в зависимости от уровня подготовленности человека.
		Для тренированных - 250-300 м/мин.	
Продолжительность нагрузки	Может варьироваться от нескольких минут до нескольких десятков минут, то есть в максимальных значениях быть весьма значительной.	В начале она может быть небольшой, но не менее 4-5 минут, так как при меньшем количестве времени дыхательные процессы не успевают развернуться в достаточной степени.	
		По мере развития функциональных возможностей организма это время рекомендовано довести до нескольких десятков минут.	

Методы повторного интервального упражнения для развития общей выносливости 16-17 лет во внеурочной деятельности на занятиях фитнесом применяются обычно на более поздних этапах, когда организм уже достиг какого-то уровня натренированности. Самые высокие требования к возможностям организма предъявляет интервальная тренировка с жестко заданными интервалами

отдыха. Наиболее важные характеристики методов повторных интервальных упражнений, изложены в таблице 2 [1, с. 247].

В последнее десятилетие появились современные методы круговой тренировки, направленные на развитие общей выносливости, в частности старшеклас- сников во внеурочной деятельности (слитная круговая тренировка и интерваль- ная круговая тренировка).

В случае слитной круговой тренировки, которая проходит непрерывно при умеренной или большой интенсивности, упражнения для занятия подбираются так, чтобы воздействия на основные группы мышц осуществлялась последова- тельно, без перерывов и пауз.

#### Наиболее важные характеристики методов повторных интервальных упражнений

Вид характеристики метода	Описание	Количественные показатели
Интенсивность выполнения упражнений	Должна соответство- вать надкритической скорости, которая, в свою очередь состав- ляет 75-80% от макси- мальной.	У подготовленных в достаточной мере ЧСС варьируется в районе 120-180 уд/мин. Интенсивность упраж- нений в промежутке между рабо- чими фазами минимальна, при этом ЧСС должна быть примерно 120-140 к концу интервала.
Продолжительность выполнения упражнений	Должна находиться в пределах 1-2 мин, а отдыха несколько больше - до 3-4 мин	Численно она определяется по ЧСС: к концу интервала она должна со- ставлять 120-140 уд/мин.
Число повторений упражнений	Зависит от того, насколько человек спо- собен придерживаться заданных параметров тренировки.	На практике обычно начинают с 3-4 повторов, а далее зависит от индивида. Так, спортсмены вполне могут довести число повторений до нескольких десятков.

Время выполнения каждого круга определяется по результатам теста на максимум повторений, он же повторный максимум (ПМ). Численно, показатели нагрузки в большинстве случаев выбираются из 2-х вариантов:

– Время определяется исходя из соображения, что за отдельно взятое занятие можно было пройти весь круг от начала до конца без перерывов, повторив каждое упражнение в объеме  $1/2 - 1/3$  ПМ. При этом в дальнейшем идет увеличение количества повторений в круге, при этом стараясь не слишком сильно увеличивать время прохождения круга.

– Второй вариант идентичен первому, за исключением того, что для него подбираются более легкие упражнения, которые выполняются в более низком темпе, но с большим числом повторений и число прохождения круга изначально не меньше двух. В дальнейшем, идет уменьшение времени прохождения кругов, при сохранении числа повторений.

– Интервальная круговая тренировка проходит в формате субмаксимальной и переменной интенсивности физической работы. В нее входят упражнения, которые выполняются за короткое время с отягощением, размер которого определяется с расчетом сохранения достаточного темпа и возможности дальнейшего повторения. Как и в случае с слитной круговой тренировкой, численно отягощение можно определить двумя вариантами:

– Все упражнения, входящие в этот вид тренировки должны выполняться в значительном темпе серийно в течение примерно 35-40 с. С интервалами отдыхав районе 60 с., с числом кругов в начале от 1 до 2, при этом при 2-х кругах время отдыха между ними должно составлять примерно 3-5 мин. Через 3-4 недели необходимо увеличить количество кругов, при этом сохранив интервалы.

– Большая часть упражнений в круге выполняется с дополнительным отягощением, достигающим 50-70% от индивидуального максимума сериал, с расчетом 15- 30 с. на серию и 90 на отдых. Полный круг повторяется 2-3 раза с интервалом 3-5 мин. По мере прогресса интервалы должны сокращаться. При этом, чем больше величина отягощений, тем эффективнее развиваются силовые компоненты общей выносливости. При этом размер отягощений может пересматриваться с развитием силовых качеств. Кроме этого, увеличиваться может также число повторений и темп движения [1, с. 251].



Выносливость основное физическое качество. Успех 16-17 летних ребят во внеурочной деятельности на занятиях фитнесом, а также их состояния здоровья во многом зависит именно от уровня его развития. Для улучшения выносливости необходимо следовать определенным принципам, методам и методикам. Нельзя забывать о том, что длительные занятия способствуют перенапряжению нервной системы, дестабилизируют восприятие человека своей активности, не позволят вовремя определить уровень нагрузки, что в свою очередь нанесет только вред организму.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. 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): учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2003. 481 с.

УДК: 796.034.2

## **СЕМЕЙНАЯ СРЕДА-ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА**

**А.И. Саидов**

*Самаркандский государственный тиллари институт  
иностранных языков, Доктор психологических наук, (DSc), доцент*

**Ф.У. угли Авулхайров**

*Самаркандский государственный тиллари институт иностранных язы-  
ков, преподаватель кафедры “Гуманитарные науки и информационные техно-  
логии”*

## **FAMILY ENVIRONMENT-PREPARING YOUNG PEOPLE FOR A HEALTHY LIFESTYLE AS A PRIORITY**

**A.I. Saidov**

*Samarkand State Tillary Institute of Foreign Languages,  
Doctor of Psychological Sciences, (DSc), Associate Professor*

**F.U. ugli Abulkhairov**

*Samarkand State Tillary Institute of Foreign Languages, Co-founder of the  
Department of Humanities and Information Technologies*

**Аннотация.** В статье изложены цели и направления формирования психологии здорового образа жизни среди молодежи в качестве приоритетной задачи. Также в статье представлены социально-психологические проблемы подготовки молодежи к здоровому образу жизни и формирования психологии здоровья, а также рекомендации по этому вопросу.

**Abstract.** The article outlines the goals and directions of the formation of a healthy lifestyle psychology among young people as a priority task. The article also presents the socio-psychological problems of preparing young people for a healthy lifestyle and the formation of health psychology, as well as recommendations on this issue.

**Ключевые слова:** семья, молодежь, здоровое поколение, здоровый образ жизни, психология здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни в семье, здоровье, знания и умения, медицинская, духовная, психология здоровья

**Keywords:** family, youth, healthy generation, healthy lifestyle, psychology of a healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle in the family, health, knowledge and skills, medical, spiritual, psychology of health

Формирование здорового поколения осуществляется на основе формирования здорового образа жизни в обществе. Для этого каждый член общества должен вести здоровый образ жизни и принять здоровье как форму цивилизации. Формирование такого нового образа мышления в жизни и поведении молодежи послужит решению всех проблем в этом отношении.

Здоровый образ жизни - широкое понятие, включающее продуктивный труд, активный отдых, регулярные занятия спортом, физическую подготовку, личную профессиональную и психогигиену, правильное питание, воздержание от необходимых привычек, ежегодные медицинские осмотры, построение здоровой семьи. Также здоровый образ жизни отражается на умениях человека, связанных с формированием здоровой семьи и рождением здоровых детей.

Согласно научному опыту философы, этнографы, историки, социологи, психологи и педагоги написали ряд статей о здоровом образе жизни, философских аспектах проблемы здорового образа жизни, роли здорового образа жизни в общественных отношениях, воспитательном влиянии на общество, формировании здорового образа жизни среди населения, особенно среди молодежи, проводились научно-исследовательские работы. Образ жизни – повседневная жизнь, определяемая исторически сложившимися социально-экономическими и духовными факторами, и складывается из сложившихся на этой основе отношений, традиций и обычаев.

Позволили нам определить понятие здорового образа жизни на основе анализа различных подходов и изучения с психологической точки зрения. Психология здорового образа жизни - сознательное следование национальным и общечеловеческим ценностям духовного, физического, психического и социального здоровья, ставших жизненной потребностью с возникновением человечества, при полном соблюдении правил планомерного, целенаправленного здорового образа жизни. Жизнь означает мышление и его практику, превращающую его в повседневную жизненную потребность.

Итак, есть два важных аспекта здорового образа жизни: во-первых, он состоит из совокупности знаний и умений, связанных со здоровьем, во-вторых, эти знания и умения зависят от его реализации в реальной жизни. Для того чтобы здоровый образ жизни сформировался в сознании дошкольников и стал их образом жизни, от педагогического процесса необходимы последовательность и преемственность. Связность означает связность, взаимодополняемость, системность, научность, преемственность, поэтапность проведения воспитательной работы, практичность, практичность и взаимосвязь, приводящую к эффективным педагогическим результатам.

Основная цель реформ, реализуемых в сфере образования, – воспитание и развитие духовных качеств человека на основе достижений современной культуры, экономики, науки и техники, на основе богатого интеллектуального наследия народа и общечеловеческих ценностей. Ведь успех социально-экономических реформ, нравственное и духовное совершенствование общества во многом зависит от духовно-психологического воспитания личности. Действительно, за последние годы условия жизни и системы образования, ее цель, содержание и виды изменений резко изменились, что требует нового взгляда на духовное воспитание молодого поколения, его изучения, оценки с точки зрения сегодняшнего дня, целенаправленного использования богатого культурного наследия нашего народа.

В заключение можно отметить, что психология, ориентированная на здоровье и здоровый образ жизни, находится в процессе своего первоначального формирования. Ведь большинство людей занимаются практикой растрачивания своего здоровья на протяжении всей жизни, а на самом деле им необходимо целенаправленно заниматься оздоровительной деятельностью на протяжении всей жизни, ведь тело и психика человека по мере своего развития представляют собой активное движение к старости.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жабборов И. Образ жизни, обычаи и манеры. Ташкент: Узбекистан, 1983.
2. Аримова В. Психология здоровья или секреты управления психикой, чтобы оставаться здоровым. Ташкент: Поколение нового века, 2005.
3. Саидов А.И. Воспитание гармоничного поколения как фактор формирования психологии здорового образа жизни // Психология. №. 3. С. 77–81.
4. Саидов А.И. и др. Socio-Psychological FACTORS of the PROBLEM of forming Young PEOPLE's ideas about a healthy lifestyle in the FAMILY // Наука и инновации. 2022. Т. 1. №. 8. С. 1621–1625.
5. Саидов А.И. Медицинские и психологические проблемы формирования идей молодых людей о здоровом образе жизни в семье // Tuijin Jishu/Journal of Propulsional Technology. 2023. Т. 44. №. 4. С. 4270–4275.
6. Саидов А.И. Научно-методологические основы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье // Инволта. 2023. Т. 2. №. 4. С. 58–60.
7. Саидов А.И. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни в семье // Образование и инновационные исследования. 2021. №. 6. С. 367–372.

8. Саидов А.И. Социально-психологические особенности формирования представлений молодежи о семейной жизни // Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. 2022. №. 11. С. 320–323.

олстых В.И. Образ жизни: понятие, реальность, проблемы. М.: Полит-издат,

10. Шарипова Д.Дж. Формирование у учащихся здорового образа жизни. Фергана, 2010.

11. Saidov A.I., Saidullaev J. Socio-PSYCHOLOGICAL significance of EDUCATION in Uzbek families // Science and Innovation. 2022. Т. 1. №. 8. С. 1649–1654.

12. Saidov A.I. Socio-psychological aspects of a healthy lifestyle in the formation of mother-child relationships in the family.

13. Saidov A.I. Socio-psychological problems of the formation of the psychology of a healthy lifestyle of families // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. 2020. Vol. 8, No. 3.

УДК: 796.034.2

## ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

**М.А. Саморукова**

**М.В. Сергеева**

*ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»,*

*Россия, г. Звенигород.*

*E-mail: zveni.sportart@yandex.ru*

## TEMPERATURE MEASUREMENT IN A SPORTS TEAM BY MEANS OF ART THERAPY

**M.A. Samorukova**

**M.V. Sergeeva**

*GBPOUMO "School (technical school) of the Olympic reserve No. 2",*

*Zvenigorod, Russia.*

*E-mail: zveni.sportart@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной статье описана арт-методика «Моя команда в образе цветов». Обоснованы исследовательский и трансформационный потенциал методики.

**Abstract.** In this article author describes graphical instrument «My team in the likeness of flowers». Here has been grounded psychodiagnostic and psychotherapeutic potential of methodology and application of psychological support to athletes.

**Ключевые слова:** атмосфера спортивной команды, психодиагностика, психорегуляция, психологический настрой на игру

**Keywords:** sports team atmosphere, psychodiagnostics, psychological, the psychological mood to the game, psychoresonance

**Введение.** Во многом победа спортивной команды зависит от психологической атмосферы внутри нее. Сегодня, когда в мире происходят глобальные перемены эпидемиологического и геополитического характера, которые напрямую касаются спорта высших достижений, создание наиболее эффективной атмосферы внутри спортивного коллектива становится еще более актуальной задачей спортивной психологии.

В профессиональной спортивной литературе описана эталонная «профессионально-духовная атмосфера», основанная на сплаве профессионализма и гуманности, как наиболее продуктивная<sup>1</sup>. Достижение такой атмосферы внутри команды требует от тренера коллегиального стиля руководства. При этом готовность специалистов к переходу с авторитарного стиля руководства к коллегиальному нередко сталкивается с дефицитом адекватных техник, с помощью которых можно было бы осуществлять подобную тренерскую политику.

Актуальность нашего исследования обусловлена задачей поиска наиболее эффективных, вызывающих интерес с точки зрения игрока, инструментов для психологической работы со спортивными командами. Мы считаем, что эти инструменты на современном уровне психологического обеспечения должны отвечать ряду требований:

-быть многозадачными;

- рассчитанными на работу со спортивными командами разного уровня и возраста;

-быть малозатратными;

Одним из таких инструментов, на наш взгляд, может являться арт-терапевтическая методика «Моя команда в образе цветов» дополненная психологической процедурой по измерению температуры (атмосферы) спортивной команды в начале и в конце занятия [Саморуковой М.А].

---

<sup>1</sup> Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта [Текст]/Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012. с.92.



Победа спортивной команды в значительной степени зависит от психологической атмосферы внутри неё. В исследованиях, посвящённых повышению профессионального мастерства в женском гандболе отмечается, что у значительного количества игроков межличностные взаимоотношения оказываются проблемной зоной. При этом спортивные психологи констатируют, что довольно часто возникают сложности с диагностикой и психокоррекцией зон психоэмоционального напряжения в межличностных взаимодействиях в женских гандбольных командах в связи с тем, что одной из характеристик личности спортсмена является «закрытость» [Загайнов, 2012]. Для определения степени сплоченности команды, а также выявления спортсменов, вносящих в атмосферу команды недоброжелательность и раздор, как правило, психологи используют метод социометрии. Форма командного опроса на прямое выявление того «кто есть кто» в команде часто вызывает сопротивление у спортсменов.

**Цель и задачи исследования:** апробировать арт-методику «Моя команда в образе цветов» для применения спортивными психологами, тренерами, а также самими спортсменами с целью оптимизации психологической атмосферы спортивного коллектива.

1. Описать порядок проведения методики «Моя команда в образе цветов».
2. Провести методику на контингенте гандбольных команд ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2».
3. Сделать выводы о целесообразности и эффективности применения данной методики психологами, тренерами.

#### **Методы и организация исследования.**

В начале знакомства с командой или спортсменом в качестве мягкого способа психодиагностики мы предлагаем методику «Моя команда в образе цветов». Данная методика является авторской модификацией методики известного арт-терапевта Л.Д. Лебедевой «Рисунок семьи в образе цветов». Л.Д. Лебедева предложила использовать эту экспрессивную проективную методику в работе с

семьями. Спортивную команду многое роднит с семьёй. В своей статье посвящённой социально-психологическим аспектам работы спортивного психолога и тренера с командой, А.Н. Веракса и С.В. Леонов замечают: «Спортивную команду можно сравнить с большой семьёй, из чего неизбежно следует наличие определённого уровня напряжения между спортсменами, ситуаций, характеризующихся фрустрацией, конфликтами или недопониманием» [Веракса, С. 116].

### **Испытуемые:**

В исследование принимали участие студентки 1-4 курса отделения гандбол (от 16 до 20 лет) ГБПОУ МО «УОР№2».

### **Организация исследования:**

До и после проведения основной части занятия психолог организывает рефлексивную самодиагностику атмосферы коллектива.

Ведущий приглашает команду сесть в круг. Обсуждает вместе со спортсменами как можно использовать психологический термометр в спортивной команде. Демонстрирует четыре основные формы измерения «эмоциональной температуры» (атмосферы) в спортивной команде. Делится информацией о том, что можно измерять и температуру в команде, например, высказывая свои мысли и чувства в уважительной форме.

Измерение «эмоциональной составляющей» членов команды, представленной в одной из четырех форм:

- «Риф - караул» - образ нездоровой эмоциональной атмосферы, по-другому - высшая форма напряжения в команде, связанная с поиском виноватых, осложнением межличностных отношений, в итоге – отсутствие ожидаемых результатов в турнирной таблице;

- «Риф-беспокойства» - повышенная форма напряжения эмоциональной атмосферы команды, когда у спортсменов накопились взаимные недовольства и конфликты; возможно наличие в команде человека, который постоянно пребывает в негативном настроении и влияет на состояние других;

- «Маяк–напряжение» - вариант эффективной эмоциональной атмосферы в команде, которая характеризуется состоянием определенного напряжения, что свойственно соревновательному циклу в любом виде спорта;

- «Маяк-штиль -комфорт» - образ здоровой атмосферы в команде без острых конфликтов и непониманий.

В основной части занятия инструкция звучит так: «Пожалуйста, нарисуйте свою команду в образе цветов». После окончания работы спортсменкам предлагалось рассказать о своём рисунке и сделать комментарии в рефлексивных листах. Затем спортсменки имеют возможность рассказать о своем рисунке так как они считают нужным. Также ведущий договаривается с командой о правилах, главный смысл которых - организация безопасного психологического пространства в группе:

Правило №1. Это правило безопасной обратной связи. При выполнении этой методики существует запрет на ярлыки.

Правило №2. Члены команды высказывают по очереди объясняя идею своего рисунка. Когда один говорит, его высказывание в центре внимания, другие слушают молча, осознают.

Правило №3. После высказывания другие не комментируют, а размышляет внутри себя.

Далее участницам предоставлялась возможность создать второй рисунок, на котором надо изобразить команду такой, какой спортсменкам хотелось, чтобы она была. И вновь спортсменки имеют возможность рассказать о наиболее актуальных тенденциях отраженных на вторых рисунках.

## Результаты и их обсуждение:

Таблица 1

### Психологический анализ рисунков спортсменок 1 дивизиона

Принадлежность рисунков	Особенности рисунков	Комментарии к рисункам спортсменок	Выводы о психологическом статусе спортсменок	Гипотезы в плане психологического сопровождения команды
Старшие игроки команды	<p><b>Пример№1</b></p> <p>Цветы центрированы, занимают почти всё пространство листа, хорошо прорисованы собраны в букеты, при индивидуальных различиях цветы имеют сходные размеры.</p>	<p>Особенность-комментарий состоит в том, что спортсменки подчёркивали, что видят свою команду как единую, дружную, целостную.</p>	<p>Позитивные лидеры команды.</p> <p>Рисунки несут в себе отпечаток спокойной уверенности в себе и профессиональной состоятельности спортсменок.</p>	<p>-Использовать в процессе командообразования как ресурс опыта достижения побед;</p> <p>-развивать у старших игроков роль мотиваторов команды, наставников менее опытных игроков.</p>
Младшие игроки команды	<p><b>Пример№2</b></p> <p>Присутствует неоднородность композиций, выраженная с помощью разницы в размере и высоте цветов.</p>	<p><i>«По бокам я нарисовала маленькие цветочки, это мы, младшие, которые пытаются быть такими, как старшие, тянуться за ними и учатся у них мастер-</i></p>	<p>Выражены зоны напряжения, связанные с вопросами профессионального мастерства.</p>	<p>-тренинг командообразования на формирование целостного видения команды младшими игроками.</p>

		<i>ству», «Как-тысы – это те девочки с которыми я в контрах».</i>		
--	--	---	--	--

Комментарий: Если сравнивать рисунки младших игроков со старшими, то можно заметить, что младшие спортсменки акцентируют в своем видении команды разницу в возрасте и мастерстве. Старшие игроки не делают такого акцента, а ставят подрастающее поколение наравне с собой.

Таблица 2

Психологический анализ рисунков спортсменок 2 дивизиона

<b>Принадлежность рисунков</b>	<b>Особенность и рисунков</b>	<b>Комментарии к рисункам спортсменок</b>	<b>Выводы о психологическом статусе отдельных спортсменок и команды в целом</b>	<b>Гипотезы в плане психологического сопровождения команды</b>
Спортсменки 16 лет	<b>Пример №3</b> Работы всех спортсменок 2 дивизиона необычайно схожи между собой. Все цветы на первых рисунка изображены по отдельности (в разных горшочках, лейке). На	<i>«Иногда бывает так, что многие из нашей команды ходят своими компаниями или вообще от нас отделяются и находятся в своем мире, поэтому я нарисовала так. Я бы очень хотела, чтобы наша</i>	Из пояснений к первым рисункам видно, команда разбита на группировки, некоторые члены команды создают альянс, противопоставляя себя другим; есть в команде те, кто воспринимается как кактусы, есть те, кто чувствует себя в команде одиноко.	-Тренинг командообразования

	<p>каждом рисунке присутствует кактус.</p> <p>На вторых рисунках спортсменок появляется объединяющий всю команду символ (воздушный шар, сердце, солнце и т.т.).</p>	<p><i>команда была одним целым. Как один большой кулак»</i></p>	<p>Из комментариев ко вторым рисункам мы видим, что в душе каждый хочет видеть команду единым целым.</p>	
--	---	---	--	--

От вербальных диагностических методик арт-терапевтическая методика «Моя команда в образе цветов» выгодно отличается тем, что на стадии трансформации рисунка спортсмены имеют возможность перерисовать свою команду, так как бы им хотелось, чтобы она была. Изображая свою команду в идеале, спортсмены дают своей идеи больше шансов воплотиться в реальность. На наших арт-занятиях обсуждения рисунков становятся отправной точкой для выдвижений спортсменками предложений относительно необходимых позитивных изменений в команде.

Данные предложения мы расширяем с помощью дополнительной процедуры рефлексивных кругов, во время прохождения которых члены спортивного коллектива по очереди анализируют свои отношения друг с другом, размышляют о перспективах развития команды: круг «благодарности», круг «претензии», круг «прощения», круг «конструктивные предложения», круг «мира и доблести». Во время прохождения рефлексивных кругов усиливается мотивация для ответственного положительного изменения внутрикомандных отношений и постановки общих целей.

Результативность упражнения оценивалось с помощью измерения эмоциональной составляющей «температуры» в спортивном коллективе, которая после проведения упражнения менялась в сторону оптимизации.

### **Заключение:**

Духовное состояние команды определяет в конечном счете результат многолетних тренировок. Предложенная нами методика «Моя команда в образе цветов», дополненная самодиагностикой атмосферы в начале и в конце занятия, рефлексивными размышлениями на заданные темы благодарности и конструктивных предложений представляет своего рода технологию миротворчества для спортивного коллектива, которая способна ослабить внутреннее негативное напряжение, привести в жизнь команды обновляющие и консолидирующие идеи, высвободить скрытые ресурсы.

После проведения занятия «Моя команда в образе цветов» спортсменки отмечали целый ряд положительных эффектов. Во время обсуждения рисунков, члены команды нередко обнаруживали, что они испытывают схожие чувства, опасения, волнения, страхи и это для многих становилось откровением и объединяющим моментом. Для нашего исследования так же важно, что чем больше спортсменки чувствуют на таких занятиях похожесть друг с другом, тем увереннее становились, к примеру, новые или не слишком уверенные в себе члены команды. Дополнительные рефлексивные обсуждения также способствовали повышению внутренней мотивации команды, настрою членов коллектива друг на друга в русле единой цели. Внутренняя энергетика спортивного коллектива становилась выше, атмосфера эффективнее. Так, при входе на занятие, к примеру, была атмосфера «риф-караул» или «риф-беспокойство», при выходе - сменялась на «маяк-напряжение», либо «маяк-штиль-комфорт» и тогда, благодаря большей веры в себя, понимания себя, команда получает стимул ставить и достигать более грандиозные цели.

В заключении важно отметить, что спортивный психолог часто сталкивается с острой необходимостью быстрого сбора личностной информации о

спортсменах, о характерных особенностях атмосферы команды, а также быстрой трансформации состояний. Очевидна практическая значимость арт-методики «Моя команда в образе цветов», которая рекомендована для использования тренерам, психологам с целью психологического сопровождения в спорте.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Лохматова Т.В. Измерение температуры группы. Идеи Верджинии Сатир в школьной практике / Школьный психолог. 2016. № 5(542).
2. Райнер М. Успешный тренер: пер. с англ. М.: Человек, 2014., С. 132.
3. Саморукова М.А. Применение метода арт-терапии в психологическом сопровождении спортсменок игровых видов спорта («Моя команда в образе цветов») // Спортивный психолог. 2014. № 3(34). С. 61–65.
4. Сатир В. Как строить себя и свою семью: пер. с англ. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.



**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ  
У ПЛОВЦОВ 15-16 ЛЕТ**

**К.К. Симанова**

**Н.В. Ерохова**

**А.С. Шемереко**

*ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»*

*Россия, г. Мурманск*

*E-mail: simanova-2017@mail.ru*

**THE DEVELOPMENT OF SPEED IN FREESTYLE SWIMMING AMONG  
SWIMMERS AGED 15-16**

**K.K. Simanova**

**N.V. Erokhova**

**A.S. Shemereko**

*Federal State Autonomous Educational Institution  
of Higher Education*

*"Murmansk Arctic University"*

*Russia, Murmansk*

*E-mail: simanova-2017@mail.ru*

**Аннотация.** Характерной чертой современного плавания является постоянное усложнение техники движений и развитие быстроты вольным стилем. Учитывая актуальность вопроса, в статье кратко представлены результаты исследования, направленные на развитие быстроты плавания вольным стилем пловцов 15-16 лет. Их реализация достаточно затруднена вследствие строгой алгоритмизации обучения с обязательным достижением установленных промежуточных показателей в виде полного освоения каждого технического элемента способа плавания. Целью исследования являлось теоретически и экспериментально обосновать применение составленных комплексов упражнений, способ-

ствующих развитию быстроты в плавании вольным стилем у пловцов 15-16 лет. Выявлено, что 3 комплекса, в которых упражнения подобраны с учетом разнообразия, усложнения, увеличения времени существенно повысили у испытуемых быстроту плавания вольным стилем.

**Abstract.** A characteristic feature of modern swimming is the constant complication of movement techniques and the development of freestyle speed. Taking into account the relevance of the issue, the article briefly presents the results of a study aimed at developing the speed of freestyle swimming for swimmers aged 15-16 years. The aim of the study was to theoretically and experimentally substantiate the use of compiled sets of exercises that contribute to the development of speed in freestyle swimming for swimmers aged 15-16 years. It was revealed that 3 complexes in which the exercises were selected taking into account diversity, complexity, and increased time significantly increased the speed of freestyle swimming in the subjects.

**Ключевые слова:** плавание, быстрота, пловцы 15-16 лет, результативность, гребковые движения

**Keywords:** swimming, speed, swimmers 15-16 years old, performance, rowing movements

**Актуальность.** По мнению многих ученых, достижение высоких спортивных результатов в плавании во многом зависит от совершенствования отдельных технических движений, например, гребковых [8]. Именно совершенствование гребковых движений позволяет повысить результативность плавания вольным стилем пловцов 15-16 лет [1; 11].

Наблюдения ученых и практический опыт позволяют утверждать, что многие пловцы на этапе начальной спортивной подготовки не достаточно внимание уделяют отдельным техническим элементам, что приводит к отсутствию динамики развития скорости плавания, более низким соревновательным результатам [2; 4; 12].

Скорость плавания зависит, прежде всего, от мощности гребка, основу которой составляет сила. Поэтому современные пловцы высокого класса уделяют силовой подготовке до 300 и более часов в год [6; 7; 10]. Эффективность скоростно-силовой подготовки и ее влияние на быстроту плавания во многом определяются подбором соответствующих тренировочных средств [3; 8; 11].

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально обосновать применение составленных комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты в плавании вольным стилем у пловцов 15-16 лет.

**Материалы и методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов (критерий Стьюдента).

Исследование проводилось с октября 2022 года по апрель 2023 года. В эксперименте принимало участие 8 пловцов 15-16 лет, юноши. База исследования — государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва». Педагогический эксперимент включал проведение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты плавания вольным стилем. Всего было составлено 3 комплекса, в которых упражнения подобраны с учетом разнообразия, усложнения, увеличения времени проведения. Также от комплекса к комплексу уменьшалось время отдыха между упражнениями. Данные комплексы выполнялись пловцами в первой половине занятия, после разминки и вводной беседы.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено контрольное тестирование с целью выявления динамики быстроты в плавании вольным стилем у пловцов. В экспериментальную группу входили пловцы в количестве 8 человек. Занятия с экспериментальной группой проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 90 минут. Тип эксперимента – независимый. Такой состав групп был подобран с учетом возрастной и половой однородности.

**Результаты и обсуждение.** Для выявления уровня развития быстроты в плавании вольным стилем было проведено контрольное тестирование на констатирующем этапе исследования.

Исходя из данных, «хороших» результатов у пловцов обеих групп не наблюдается, средние выявлены у 37% испытуемых. Неудовлетворительные результаты выявлены у 63% пловцов. Эти результаты говорят о низком развитии быстроты гребковых движений у пловцов.

На рисунке 3 представлены результаты быстроты плавания на 100 м вольным стилем: у испытуемых недостаточно высокие, что обусловило разработку и проведение комплексов упражнений.

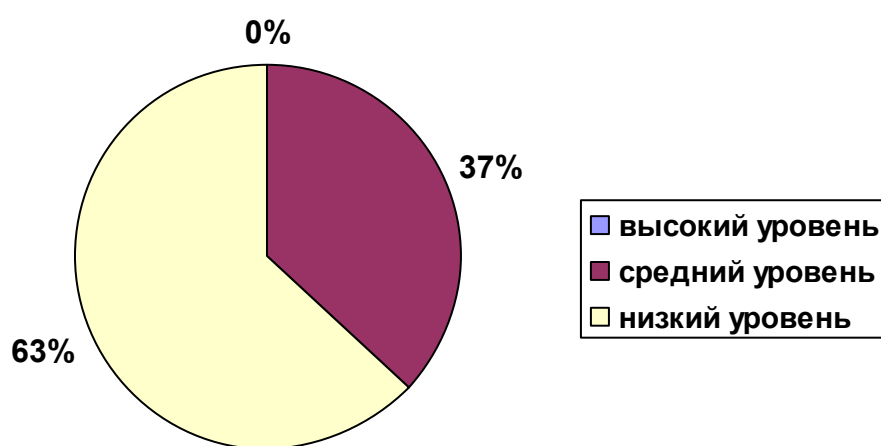


Рис. 3. Результаты констатирующего эксперимента, измерение быстроты в плавании вольным стилем на дистанции 100 м

После апробации составленных упражнений было проведено итоговое тестирование как в контрольной, так и в экспериментальной группе по тесту «Быстрота плавания спринтовских дистанций». Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимент говорят о достоверном улучшении теста (Табл. 1).

Таблица 1

Сравнительные абсолютные результаты констатирующего и контрольного эксперимента по основным плавательным тестам (до и после апробации комплекса упражнений; n=8)

№ испытуемого	Быстрота гребковых движений, с		Быстрота плавания на дист. 50 м, с		Быстрота плавания на дист. 100 м, мин: с	
	до	после	до	после	до	после
1	1,37	1,11	64	54	2:50	2:10
2	1,25	1,08	66	58	2:10	2:02
3	1,10	1,02	59	56	2:32	2:05
4	1,42	1,12	67	55	2:17	2:03
5	1,44	1,31	60	54	2:31	2:00
6	1,38	1,19	58	55	2:25	2:02
7	1,51	1,36	63	59	2:19	2:05
8	1,33	1,14	65	55	2:20	2:04

Для того, чтобы убедиться в достоверности динамики результатов, была проведена статистическая обработка данных (Табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов тестирования испытуемых на контрольном этапе (до и после апробации комплекса упражнений; n=8)

Параметры	Тесты					
	быстрота гребков (с)		плавание на 50 м (с)		плавание на 100 м (с)	
	до	после	до	после	до	после
X	1,35	1,16	61	55,7	130 с	124 с
t	2,3		2,4		2,1	
p	<0.01		<0.01		<□□□□	

В тесте «Быстрота гребковых движений» максимальное улучшение – 0,30 с, наименьшее – 0,8с. В целом, количество обучающихся со средним уровнем возросло с 37% до 100%. Различия показателей между тестируемыми группы

статически достоверны ( $t=2,3$ ) т.е.  $p<0,01$ . Полученное эмпирическое значение  $t$  (2,3) находится в зоне значимости

В тесте «Быстрота плавания на дистанции 50м» наибольший прирост – 10с, наименьший – 3с. Количество обучающихся со средним уровнем возросло с 25% до 75%. Различия показателей между тестируемыми группы статически достоверны ( $t=2,44$ ) т.е.  $p<0,01$ . Полученное эмпирическое значение  $t$  (2.4) находится в зоне значимости

В тесте «Быстрота плавания на дистанции 100 м» наибольший прирост – 40 с, наименьший – 14 с. Количество обучающихся со средним уровнем возросло с 25% до 88%. Различия показателей между тестируемыми группы статически достоверны ( $t=2,1$ ) т.е.  $p<0,05$ . Полученное эмпирическое значение  $t=2,1$  находится в зоне значимости

Итак, метод контрольного (итогового) тестирования применялся с целью выявления быстроты гребковых движений и скорости плавания вольным стилем в целом у пловцов 15-16 лет и анализа динамики данных результатов тестирования после внедрения комплексов в учебно-тренировочный процесс. Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента.

#### Комплекс №1

Упражнения	Обще-методические указания
1. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. 2. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. 3. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед). 4. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.	В упражнении 4: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами.

5. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).	
--	--

Комплекс №1 предназначен для согласования движения рук и дыхания. Это позволит улучшить быстроту гребковых движений. Время отдыха между упражнениями 1 минута 30 секунд.

### Комплекс №2

Упражнения	Обще-методические указания
1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди. 2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений). 3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений). 4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три». 5. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).	В упражнении 1: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. В упражнении 2: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 3-5 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Комплекс №2 предназначен для выработки шестиударной координации движений, что позволит увеличить скольжение и уменьшить время на дистанции. Время отдыха между упражнениями 1 минута.

### Комплекс №3

Упражнения	Обще-методические указания
<p>1. И.п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха.</p> <p>2. И.п. - в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнить по разделениям: поворот головы – вдох.</p> <p>3. И.п. - то же. Согласовать движение обеими руками с дыханием. Упражнение выполнять медленно, дыхание - через цикл.</p> <p>4. И.п. - то же. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.</p>	<p>Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча.</p> <p>Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка», для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении - так лучше для запоминания.</p>

Комплекс №3 комбинирует в себе комплексы №1 и №2, что служит развитию быстроты в плавании вольным стилем. Время отдыха между упражнениями 30 секунд.

#### **Выводы:**

1. Теоретически и экспериментально обосновано применение составленных комплексов упражнений, способствующих повышению быстроты плавания вольным стилем у пловцов 15-16 лет.

2. Метод тестирования применялся с целью выявления быстроты плавания вольным стилем у пловцов 15-16 лет и анализа динамики данных результатов тестирования после внедрения комплексов в учебно-тренировочный процесс. Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента.

3. На контрольном этапе результаты быстроты плавания вольным стилем у испытуемых существенно повысились, что говорит об эффективности составленных комплексов упражнений.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горбунов Е.О., Машанов В.С., Машанов С.И. Плавание: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. 102 с.
2. Гузман Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]. М.: Издательство: Попурри, 2019. 112 с.
3. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты). Волгоград: ВГАФК, 2018. 344 с.
4. Дементьев В.В. Методика комплексного обучения плаванию школьников 15-17 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. № 3. С.14.
5. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Теория и методика обучения плаванию. Хабаровск: ДВГАФК, 2020. 189 с.
6. Жукова Е.С., Галеева О.Б. Совершенствование силовых способностей пловцов на основе рационального сочетания силовых упражнений с упражнениями на гибкость // Успехи современной науки. 2017. Т. 1. № 3. С. 176–178.
7. Казызаева А.С., Галеева О.Б. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. Омск: Изд-во СибГУФК, 2020. 152 с.
8. Плавание в учебной программе по дисциплине: физическая культура; для студентов неспециализированного вуза / О.Б. Маметова, А.А. Титаренко, Л.Д. Хрипунова, Н.Л. Косячук, С.П. Слепченко // Таврический медикобиологический вестник. 2018. Т. 20. №1. С. 115–118.
9. Раевский Д.А. Методика обучения школьников плаванию с учетом генетической предрасположенности //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 6. С. 46–48.
10. Сравнительный анализ систем подготовки высококвалифицированных пловцов / Д.Р. Амосова, М.Н. Солдатова, М.Д. Кудрявцев, Л.К. Сидоров // Научный журнал Дискурс. 2018. №1(15). С. 7–12.

11. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

12. Comparative analysis of the athletes' functional condition in cyclic and situational sports / O.O. Podrigalo, O.V. Borisova, L.V. Podrigalo, S.S. Iermakov, V.V. Romanenko [i dr.] // Physical Education of Students. 2019. № 6. C. 313–319.

УДК: 796.034.2

**ВНЕУРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК СРЕДСТВО  
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ**

**А.И. Смирнов**

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»*

*Россия, г. Орехово-Зуево*

*E-mail: Wow\_drujice@mail.ru*

**EXTRACURRICULAR FITNESS CLASSES AS A MEANS OF INCREASING  
THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN  
AGED 14-15 YEARS**

**A.I. Smirnov**

*GOU we have a "Sovereign Humanitarian and  
Technological University"*

*Russia, Orekhovo-Zuyevo*

*E-mail: Wow\_drujice@mail.ru*

**Аннотация.** В статье представлены материалы, на основании которых можно сказать, что физкультурное образование школьников требует модернизации. Использование на внеурочных занятиях фитнеса помогает повышать уровень физической подготовленности школьников в возрасте 14-15 лет.

**Abstract.** The article presents materials on the basis of which it can be said that physical education of schoolchildren requires modernization. The use of fitness in extracurricular activities helps to increase the level of physical fitness of schoolchildren aged 14-15 years.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, физкультурное образование, здоровье, урок физической культуры, учебно-воспитательный процесс, программа по физической культуре, внеурочная деятельность

**Keywords:** fitness technologies, physical education, health, physical education lesson, educational process, physical education program, extracurricular activities

Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением состояния здоровья населения, в том числе детей и подростков, что создает реальную угрозу сохранению и воспроизводству человеческих ресурсов как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала. Физическая культура и образовательная деятельность существенно изменились в связи с модернизацией образования, повышением качества, развитием гуманистической направленности целей, содержания, условий обучения и воспитания личности. Все это способствует переходу к инновационному типу образовательного процесса и призвано помочь разрешить накопившиеся проблемы и противоречия.

Здоровье нации - это экономическая и политическая категория, определяющая социальную стабильность общества. От этого зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность, а также, что не менее важно, воспроизводство населения – здоровое будущее поколение. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. О состоянии здоровья школьной молодежи в опубликованных документах Министерства здравоохранения за 2010 год: 50% школьников считаются нездоровыми, 20-35% школьников имеют хроническую патологию, 27% заболеваний имеют биологическую детерминацию, а 43% заболеваний являются результатом нездорового образа жизни [5, с.56]. Решение проблемы сложное,

требующее привлечения специалистов в различных научных областях, в том числе специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности фитнесу.

Определен приоритет фитнес-программ для школьников в возрасте 14-15 лет, связанный с состоянием здоровья детей. Они основаны на использовании двигательной активности с целью укрепления здоровья, повышения выносливости физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребенка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных навыков учащихся осуществляется посредством демонстраций, конкурсов, фестивалей и кинопоказов. Школьные фитнес-программы и их технологии в последние годы используются в общеобразовательных (дошкольных и школьных) учреждениях, дополнительном образовании, фитнес-центрах и специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений физического воспитания детей могут быть включены в школьную программу как во внеклассные занятия (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные занятия в школе и дни продленного дня, общешкольные физкультурно-спортивные мероприятия), так и в основной форме. Воспитательная работа - это урок. Программы, использующие различные направления фитнеса и его технологии (включая ритмопластику, растяжку, фитбол-аэробику, танцевальную и игровую гимнастику, лечебные и профилактические танцы), которые очень популярны среди детей школьного возраста, могут способствовать: приобщению школьников к систематической физической активности; тренировочным занятиям и повышению интереса к ним; улучшению вашего самочувствия. благополучие. здоровье, профилактика различных заболеваний (зрение, осанка, плоскостопие, двигательная активность); повышение уровня физической подготовки учащихся и эффективное развитие двигательных способностей. Все это позволит теоретически обосновать программу его внедрения в образовательный процесс школьников в виде третьего урока физической культуры оздоровительной направленности.

Занятия фитнесом для детей в возрасте 14-15 лет во внеурочной деятельности могут эффективно способствовать повышению их уровня физической подготовки. Они способствуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движения, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечений, самосовершенствования и здорового образа жизни. Используя весь оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ улучшения здоровья детей школьного возраста.

В научной литературе выносливость обычно понимается как способность человека выполнять длительную мышечную работу. Это наиболее важное физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и в повседневной жизни. Он отражает общий уровень работоспособности человека [3, с. 320]. Силовая выносливость характеризуется способностью выполнять движения со значительным внешним сопротивлением в течение определенного периода времени без снижения их эффективности. Силовая выносливость напрямую связана с общей выносливостью, но отличается от нее в основном характером рабочей силы [4, С. 256]. Есть два основных способа развить определенную выносливость: выполнять упражнения с относительно небольшим весом (до упора) и использовать метод круговых тренировок. При выполнении упражнений с отягощениями от предметов используются следующие параметры нагрузки – величина сопротивления от 20 до 70%; – количество повторений упражнений в подходе от 15-20 до 150 раз и даже больше. Оптимальный тренировочный эффект наблюдается при повторении в течение 60-100% от максимально повторяемого; - продолжительность упражнения в одном подходе составляет 15-20 секунд. Вы можете наращивать свою силовую выносливость 2-4 раза в неделю, на отдельных занятиях или в комплексе.

При комплексном решении педагогических задач на занятиях в конце занятий развивается силовая выносливость. На таких занятиях не рекомендуется

повышать максимальную силовую способность учащихся [4, с. 115]. При этом силовая выносливость наиболее эффективно развивается методом круговой тренировки. Один комплекс включает в себя 5-7 силовых упражнений для различных групп мышц, которые выполняются последовательно без отдыха или с небольшой паузой между ними [5, с. 224]. Круговая тренировка как неотъемлемая форма физической подготовки учит учащихся самостоятельно мыслить при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее спланированных двигательных действий, способствует концентрации и организованности при выполнении упражнений.

При высоком уровне развития выносливости учащихся 14-15 лет во внеклассных занятиях на занятиях фитнесом в определенном виде двигательной активности человек, скорее всего, сможет показать тот же или другой аналогичный уровень, при условии, что последний будет напрямую зависеть от схожести видов деятельности. Однако даже при рассмотрении радикально отличающихся видов деятельности часть выносливости будет проявляться именно в ней. Это явление называется переносом выносливости, что заставило нас задуматься о существовании некоторых общих факторов выносливости, что позже было подтверждено исследователями. Однако результирующий ряд факторов, хотя и в разной степени, формирует основу выносливости. Некоторые из этих факторов зависят от вида деятельности, но не все из них.

Следовательно, в широком смысле общая выносливость – это совокупность свойств организма, которые не зависят от типа деятельности, лежащего в основе ее проявления. Однако, как такового, проявления общей выносливости найти невозможно. Поэтому некоторые считают его общим компонентом различных видов специальной выносливости.

В основе всех методов непрерывных упражнений с умеренной нагрузкой и переменной интенсивностью лежит длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий, приводящее к активации на высоком уровне аэробного

обмена веществ. При использовании этого метода уровень заряда может значительно варьироваться и определяется в зависимости от определенных факторов.

Разработка новых фитнес-технологий включает в себя наиболее эффективные зарубежные и отечественные достижения в области рекреационной физической культуры, что позволяет использовать их по назначению в различных типах и разновидностях образовательных учреждений, в том числе специализированных исправительных учреждениях, а также в фитнес-центрах физической, во время внеклассных занятий в школе.

Таким образом, физическую форму можно рассматривать как средство повышения уровня физической подготовки школьников в возрасте от 14 до 15 лет. В свою очередь, фитнес направлен на достижение оптимальной физической формы, улучшение физической формы, профилактику заболеваний, укрепление здоровья и приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. 260с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384с.
3. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 297с.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 301с.



5. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сборник материалов международной научно-практической конференции / под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2010. 292с.

УДК: 796.034.2

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ**

**Ю.В. Смирнов**

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г. Орехово-Зуево  
E-mail: yuri.smirnovsmirnow@yandex.ru*

**THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED AND HIGH-SPEED STRENGTH  
QUALITIES IN CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE  
IN EXTRACURRICULAR BOXING CLASSES**

**Yu.V. Smirnov**

*GOU we have a "Sovereign Humanitarian and  
Technological University"  
Russia, Orekhovo-Zuyevo  
E-mail: yuri.smirnovsmirnow@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено развитие скоростных и скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста на внеурочных занятиях боксом.

**Abstract.** This article examines the development of high-speed and speed-strength qualities in children of senior school age in extracurricular boxing classes.

**Ключевые слова:** развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, физическая нагрузка, тренировка, способности, старший школьный возраст, упражнения

**Keywords:** development of speed, speed and strength qualities, physical activity, training, abilities, high schoolage, exercises

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что для детей старшего школьного возраста занимающихся боксом скоростно-силовая подготовка будет иметь особенное значение. Развитие показателя скоростно-силовой подготовленности прежде всего можно наблюдать во время использования средств самого бокса. Но применение только данных средств во время развития скоростно-силовых качеств детей старшего школьного возраста не даст нужного результата и прежде всего на профессиональном уровне.

Данные условия указывают на надобность формирования физических навыков и в том числе способности к максимальным мышечным усилия за короткий промежуток времени. В боксе формирование скоростно-силовых способностей будет являться основой для развития их тактико-технического мастерства.

Цель работы состоит в изучении особенностей воспитания скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста на внеурочных занятиях боксом.

Д.Л. Рудман делает выводы о том, что огромный объем тактико-технических навыков присущих боксу предопределяет то, что боксеры должны в комплексе совершенствовать все свои физические качества. Со слов автора, при помощи физической подготовки нужно не только развивать показатель основной подготовленности детей старшего школьного возраста занимающихся боксом, но и специальной [1].

При этом основная подготовленность является по существу основным компонентом специальной подготовленности. Для максимального успеха она все

время должна быть на самом высоком уровне. И как результат во время основной подготовки следует формировать всевозможные физические качества без исключения.

Со слов Г.С. Туманяна, при проведении специальной подготовки нужно формировать те физические качества, которые имеют первостепенное значение именно в боксе.

В различных исследованиях, которые посвящены вариантам комплексного формирования скоростно-силовых качеств детей старшего школьного возраста, исследуются всевозможные направления данного педагогического процесса.

Например, Ю.И. Люташин сделал выводы относительно результативности методики формирования наибольшего показателя динамической, а также статической силы и кроме этого скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста у которых был разный показатель физической подготовки.

Упражнения подбирались исходя из уровня загруженности всевозможных групп мышц, которую устанавливали в период исполнения применяя при этом магнитный резонанс. В данном исследовании самые несложные задания делали в начале, а также в конце тренировки, а задания с высоким показателем нагрузки предусматривались в середине. Относительно последовательности исполнения заданий можно сказать следующее изначально преимущественная деятельность была со стороны мышц рук, затем уже туловища и только после этого ног. Кроме этого физическую нагрузку, направленную на разгибатели, а также сгибатели выполняли поочередно. Статические задания делали в середине, а также в конце тренировочного занятия.

Кроме этого автор предопределяет самые значимые показатели комплексного формирования скоростно-силовых качеств спортсмена в чередовании которых применение подходов, которые позволяют оказывать комплексное влияние на максимальный показатель силы, а также скоростно-силовых качеств и на оптимизация применяемых нагрузок при этом не происходит значительного понижения работоспособности сразу после тренировки и на протяжении всего дня [3].

Исследуя комплексную направленность формирования скоростно-силовых качеств можно сказать о том, что в качестве основных педагогических условий будет система используемой методики, а также исходный уровень развития скоростно-силовых способностей детей. При этом самые результативные показатели были получены при комплексе изометрического варианта напряжения мышц с направленностью на применение динамических заданий, которые были разработаны исходя из характерных особенностей генетически присущей силовой направленности самих детей [2].

В исследованиях В.В. Шкляева, Р.В. Хоменко, которые были направлены на исследование скоростно-силовой подготовки детей старшего школьного возраста сказано о том, что большое положительное воздействие скоростно-силовых нагрузок будет оказано как на развитие собственно скоростно-силовых качеств так и на развитие активного компонента мышечной массы, а также на развитие соединительной ткани, развитие телосложения, а также развитие направленности спортсменов на применение скоростно-силовых качеств в условиях иных вариантов деятельности [4].

В работах многих исследователей можно встретить мнение о том, что верно подобранные упражнения с тяжестями для развития скоростно-силовых способностей не могут неблагоприятно воздействовать на физическое развитие детей. Не без известным является факт о том, что формирование силы воздействует как на всестороннюю физическую подготовленность, так и обладает повышенным прикладным назначением. Сила нужна практически во всех спортивных дисциплинах и как результат формировать ее нужно обязательно и уделять данному вопросу не мало внимания.

Если говорить о дыхательной системе объем дыхания растет, а частота дыхания в одну минуту урывается. Увеличивается объем легких за счет функционального развития и тренировочного процесса. К 15-17 годам развитие дыхательных функций практически завершено [28]. У юношей оптимизируются взаимоотношения в деятельности желез внутренней секреции, достигает совершенства

функционирование различных систем организма. Однако, функциональные резервы недостаточны, имеются ограничения в совершенстве регуляторных и метаболических процессов. Реакции на нагрузки в данном возрасте вызывают более выраженные изменения в организме и сопровождаются более длительными периодами восстановления. Проблему становления юношей необходимо с точки зрения психологов, изучать комплексно, с учетом социально–психологических факторов и внутренних закономерностей развития. 7 Юноша занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым. Положение ребенка характеризуется его зависимостью от взрослых, с другой стороны, он уже имеет паспорт, право вступать в брак и несет ответственность за свои поступки. Структура умственной деятельности становится более сложной и происходит дифференциация направленности интересов. Положение юношей усугубляется в этом периоде и тем, что присутствует чувство беспокойства за свои внешние характеристики и внутреннее соответствие запросам общества. В построении тренировки боксеров юношей необходимо учитывать высокую динамичность протекания у них нервных процессов, в сравнении с взрослыми боксерами, и их недостаточный уровень психической устойчивости и выносливости, который особенно ярко проявляется в обстановке соревнования. На психологическую подготовленность боксера влияют многие факторы, такие как: умение ориентироваться на ринге, степень развития специализированных восприятий, чувства дистанции и времени удара, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, внимания, тактического мышления, правильно подобранная стратегия боя и психическое состояние спортсмена. При оптимальной психологической готовности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития качеств и состояния, так называемой, психической готовности. Его характеризует уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность проявить все силы для достижения поставленной цели в бою, психическая устойчивость [14,26,29].

Некоторые авторы делают выводы о том, что нужно использовать силовую подготовку, не применяя при этом заданий с применением отягощения. Другие

авторы напротив определяют упражнения с применением отягощений в качестве самого главного результативного варианта, используемого во время формирования силы.

Особый интерес вызывают работы, которые относятся к анализу воздействия разнообразных по размеру силовых нагрузок как статической, так и динамической направленности на развитие физических качеств занимающихся. В данных исследованиях чаще всего делают выводы относительно того что дозированный вариант силового напряжения не способствует отрицательным результатам физического развития.

Для получения самого хорошего показателя во время исполнения скоростно-силовых заданий мышцам нужно придавать наибольший показатель сокращения. Независимо от этого единого показателя на основании правил исполнения заданий существует подразделение на две категории. В одну из них включают поднятие разнообразных тяжестей, у которых переменная величина, при помощи которой можно установить максимальный показатель силы мышц и это процесс преодоления сопротивления, то есть массы штанги. При этом напряжение, которое будет развивать мышца будет находиться в соответствии с массой самой штанги. При этом период мышечного сокращения во время такого варианта поднятия штанги будет увеличиваться не на много. Данные движения определили в качестве собственно-силовых движений. Ко второй категории причислили разнообразные прыжки, а также метание при которых преодолеваемый показатель сопротивления будет неизменным и находится на уровне веса самого спортсмена либо на уровне массы используемого снаряда. В качестве главного переменного показателя при котором реализуют силой показатель мышц, это период мышечного сокращения, который определяет результат выполнения упражнения. Данные движения определяют в качестве скоростно-силовых.

Таким образом на основании проведенного исследования можно сказать о том, что вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в старшем школьном

возрасте. Результаты исследований показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам. И исходя из этого уже нужно подбирать доступные и результативные средства, а также методы формирования скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Иванов В.А. Влияние средств легкой атлетики на физическое развитие юношей в пубертатном периоде // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2020. № 50–2. С. 11–119.

2. Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. М.: Академия, 2019. 320 с.

3. Озиева Л.С. Понятие скоростно-силовых способностях и их виды в физическом воспитании // Современные научные исследования и разработки: мат. Междунар. (заочной) науч.-практ. конф.; под общ. ред. А.И. Вострецова. Нефтекамск, 2019. С. 301–304.

4. Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 178. С. 53–59.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ОТДЫХА КАК ИНСТРУМЕНТ  
ПРОПАГАНДЫ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И МАССОВОГО СПОРТА**

**С.С. Степкина**

**Л.В. Основина**

**М.В. Сергеева**

*Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение московской области*

*«Училище (техникум) олимпийского резерва №2»*

*Россия, г.Звенигород*

*E-mail: stepkinas86@mail.ru*

**ORGANIZATION OF CHILDREN'S RECREATION AS A TOOL FOR THE  
DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS**

**S.S. Stepkina**

**L.V. Osnovina**

**M.V. Sergeeva**

*State budgetary professional*

*educational institution of the Moscow region*

*"School (technical school) of the Olympic reserve No. 2"*

*Russia, Zvenigorod*

*E-mail: stepkinas86@mail.ru*

**Аннотация.** В статье описан опыт организации отдыха детей разных возрастных групп: от 7 до 17 лет, путем открытия детского лагеря, в частности спортивной группы дневного пребывания. Описаны цели и задачи работы лагеря. Совершена попытка анализа работы детского лагеря, а именно, спортивной группы дневного пребывания, как инструмента пропаганды и развития физической культуры и массового спорта.

**Abstract.** The article describes the experience of organizing recreation for children of different age groups: from 7 to 17 years old, by opening a day-stay sports group



(hereinafter referred to as the camp). The goals and objectives of the camp are described. An attempt has been made to analyze the work of a day-stay sports group as a tool for the development of physical culture and mass sports.

**Ключевые слова:** детский отдых, организация отдыха, организация досуга, детский лагерь, лагерь дневного пребывания, физическая культура, инструмент развития, массовый спорт

**Keywords:** children's recreation, recreation organization, leisure organization, children's camp, day camp, physical culture, development tool, mass sports

**Введение.** Организация детского отдыха в каникулярное время является актуальным и острым вопросом на уровне государственной политики во все времена. Он волнует педагогов и детей, но особенно он является актуальным для родителей. Запрос родителей состоит в том, чтобы ребёнку была обеспечена безопасность, охрана жизни и здоровья, организовано питание, а в идеале, ещё и духовное и физическое развитие ребёнка. Для педагогов по физической культуре и порту, всё эти компоненты являются приоритетными, так они составляют физическую культуру человека.

**Цель и задачи.** Целью данного исследования являлась организация отдыха детей в возрасте от 7 до 17 лет, как инструмент пропаганды и развития физической культуры и массового спорта.

Для достижения поставленной цели было необходимо решить следующие задачи:

- Изучить теоретические аспекты организации отдыха детей и подростков;
- Рассмотреть особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми разных возрастных групп в детском оздоровительном лагере;
- Организовать работу детского лагеря – спортивной группы дневного пребывания;
- Оценить эффективность работы лагеря, как инструмент пропаганды и

развития физической культуры и массового спорта.

Объектом данного исследования стала работа организованного лагеря.

Предметом исследования – эффективность работы лагеря, как инструмент пропаганды и развития физической культуры и массового спорта.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Тестирование
- Сравнительный анализ

### **Методы и организация исследований.**

Исследование проходило в два этапа: на первом были рассмотрены теоретические аспекты организации отдыха детей и подростков; на втором – практические аспекты организации отдыха детей и подростков.

На первом этапе была изучена литература по теме исследования, в частности рассмотрены следующие вопросы:

- Основные направления работы в детском оздоровительном лагере;
- Значение физического воспитания подростков в детском оздоровительном лагере;
- Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми разных возрастных групп в детском оздоровительном лагере;
- Особенности организации спортивно-массовой работы с детьми разных возрастных групп в детском оздоровительном лагере.

В результате изучения теоретических аспектов по теме исследования, была разработана программа работы лагеря, разработаны и утверждены уставные и нормативные документы. Набран штат вожатых.

В процессе изучения опыта организации летнего отдыха детей, мы пришли к выводу, что спортивно-оздоровительное направление деятельности любого лагеря является неотъемлемой частью. Ожидаемые результаты включают сформированность ответственного отношения к своему здоровью; включение детей в

физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность, которое способствует развитию физических, волевых качеств и ценностей здорового образа жизни, навыков безопасного поведения.

На втором этапе исследования, на базе дома отдыха «Ершово» организована материальная база лагеря: арендованы помещения для пребывания детей, физкультурный и актовый залы, бассейн, открытые спортивные площадки. Организовано трёхразовое питание детей и вожатых – шведский стол.

Работа лагеря была рассчитана на 4 смены по две недели, суббота и воскресенье – выходной, с мая по август.

Штат вожатых был разделён по 2 человека на отряд, отряд сформирован в соответствии с возрастом детей. Для каждого отряда вожатыми был разработан режим дня, в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и рассчитанный на одну смену, в данном случае на 10 рабочих дней.

Далее, дано было объявление в местные средства массовой информации, распространена информация через социальные сети о наборе детей в детский лагерь.

После окончания приёма заявок и их обработки, были сформированы 7 отрядов по 12-17 человек.

В начале смены, в каждом отряде был проведён опрос по следующим направлениям:

- правильное питание;
- интерес к физической культуре и спорту;
- правила подвижных и спортивных игр.

Каждое направление включало по 5 вопросов, которые были адаптированы под возрастную категорию детей.

Опросники были обработаны, результаты оформлены по каждому отряду в отдельности, а также сделан общий свод по всему лагерю за данную смену.

В конце смены был проведён повторный опрос, по тем же опросникам, что и в начале смены.

Опросники были обработаны, результаты оформлены по каждому отряду в отдельности, а также сделан общий свод по всему лагерю за данную смену.

**Результаты и их обсуждение.** После проведения последней смены, был проведён анализ полученных результатов по всему лагерю, по всем сменам текущего сезона. Полученные данные представлены в виде диаграммы (Рис.1).

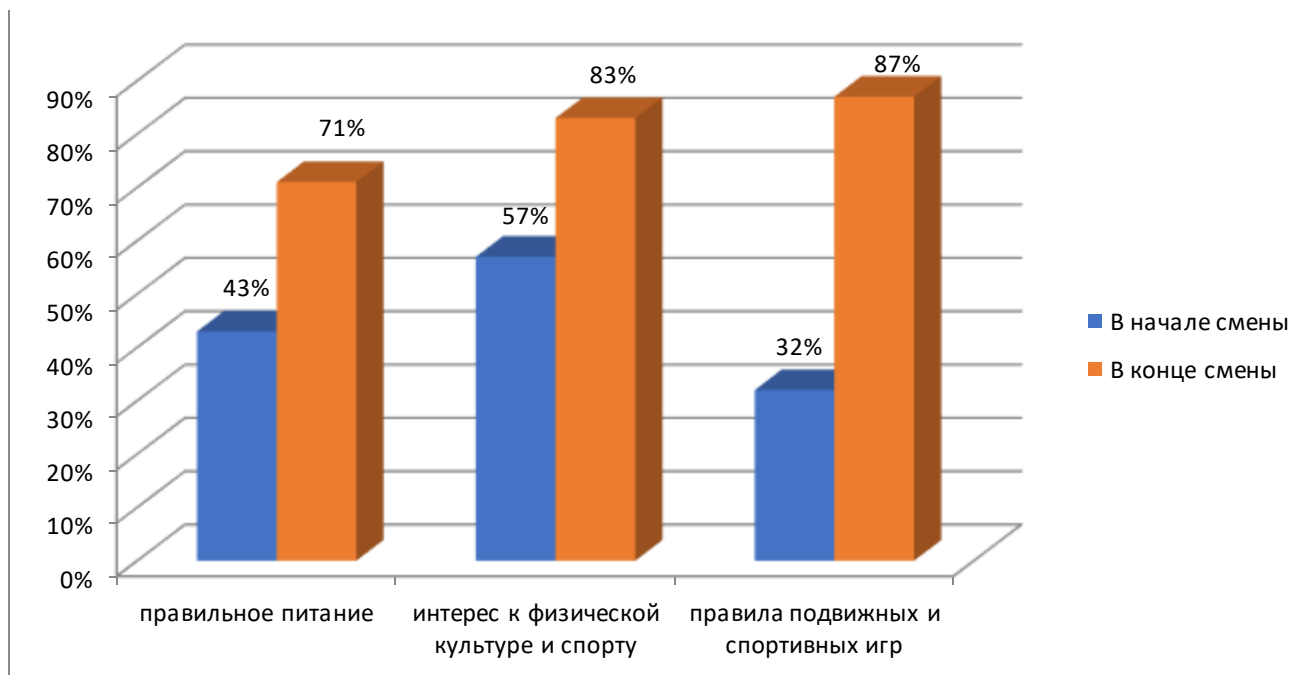


Рисунок 1. Результаты опросов в начале и в конце работы лагеря

По данной диаграмме виден рост по всем показателям. Вместе с тем, необходимо заметить, что результаты полученные в начале смены являются довольно высокими. Данный факт можно связать с тем, что участники нашего исследования – это дети и подростки коммерческого лагеря, т.е. из финансово обеспеченных семей, которые можно назвать благополучными. В данных семьях родители создают условия на развития детей, в том числе и физического: посещение спортивных секций и кружков и дети имеют знания по данным темам.

С другой стороны, это показатели являются ниже среднего, что объясняется тем, что в опросе участвовали дети младшего школьного возраста, которые не всегда могут сосредоточить своё внимание на не знакомой деятельности – опросе.

Представленные данные являются сильно усреднёнными, так как считаются

вместе результаты разных возрастных групп. Чтобы получить более узкую информация по каждой возрастной группе, необходимо рассматривать результаты опроса каждого отряда.

Анализируя полученные данные, мы видим, что по теме правильное питание показатели выросли с 43% до 71%, прирост составил 28%.

По теме интерес к физической культуре и спорту показатель вырос с 57% до 83%, что составило прирост 26%.

По теме правила подвижных и спортивных игр показатель с 32% вырос до 87%, что является самым большим приростом в 55%.

На вопрос о том, почему показатель не достиг 100% по каждой из тем, можно предположить следующие причины: не достаточно эффективная работа вожатых по данным направлениям и индивидуальные особенности детей (не внимательность, клиповое мышление и т.д.).

### **Заключение.**

В ходе исследования сделаны следующие выводы:

- Нами изучены теоретические аспекты организации отдыха детей и подростков;
- Рассмотрены особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми разных возрастных групп в детском оздоровительном лагере.
- Организована работа детского лагеря – спортивной группы дневного пребывания;
- Дана оценка эффективности работы лагеря, как инструмента пропаганды и развития физической культуры и массового спорта.

Результаты анкетирования подтверждают рост информированности детей и подростков по теме правильного питания; знаний правил спортивных и подвижных игр; интереса детей и подростков к физической культуре и спорту.

В результате исследования нами доказана эффективность работы лагеря, как инструмента пропаганды и развития физической культуры и массового

спорта.

Эффективность организации детского отдыха как инструмента пропаганды и развития физической культуры и массового спорта – экспериментально доказана.

В процессе работы над данным исследованием, мы столкнулись со следующими проблемами:

1. Кадры – вожатые. Это связано с тем, что вожатый должен иметь педагогическое образование или пройти школу вожатых. Из числа педагогических работников найти вожатых практически невозможно. Данный факт связан с тем, что педагогические работники со стажем, после учебного года не мыслят себя в данной должности, по вполне понятным причинам. Чтобы кандидат прошёл школу вожатых, требуется около двух месяцев. Таким образом, подбирать и обучать вожатых необходимо заблаговременно.

2. Организация детского отдыха является отличным инструментом любой пропаганды, в том числе и негативной, а также опасной для жизни и здоровья подрастающего поколения. Понимание этого факта необходимо при организации отдыха детей и подростков: строго отбора вожатых, строгое выполнения программы работы лагеря, пристальное внимание и контроль, за детьми из группы риска и т.д.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Андреева А.А. Особенности организации досуговой деятельности подростков // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Международной научной конференции. 2019.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 2019.

3. Воронина А.А. Физическая культура и спорт в школе: методические рекомендации для учителей. М.: Академия, 2021.

4. Комаровой Т.Л. Психология развития и обучения. М.: Академия, 2022.

5. Кузнецов В.Д. Физическое воспитание и спорт в системе образования Российской Федерации: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Физкультура и спорт, 2019.

6. Кузнецова И.А. Физическое развитие и здоровье детей в современных условиях. М.: Физкультура и спорт, 2020.

7. Максименко В.И. Организация занятий физической культурой и спортом в детских оздоровительных лагерях: методические рекомендации. М.: Просвещение, 2022.

8. Полетаева С.В. Современные технологии в физическом воспитании и спорте. М.: Физкультура и спорт, 2020.

9. Шишкова А.В. Спортивные игры и занятия на свежем воздухе в физическом воспитании детей. М.: Физкультура и спорт, 2021.

10. Якушева Н.В. Физическое воспитание и спорт в системе дошкольного образования. М.: Физкультура и спорт, 2019.

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**В.С. Тарасов**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11  
имени Героя Советского Союза Е.И. Ларюшина  
E-mail: fuzjke-89@bk.ru*

**Е.В. Гончарова**

*ГОУ ВО МО «Государственный  
гуманитарно-технологический университет»  
Россия, г. Орехово-Зуево  
E-mail: goncharova.elen2013@yandex.ru*

**THE DEVELOPMENT OF SPEED IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL  
AGE IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON**

**V.S. Tarasov**

*Municipal educational institution  
secondary school No. 11  
named after the Hero of the Soviet Union E.I. Laryushin  
E-mail: fuzjke-89@bk.ru*

**E.V. Goncharova**

*GOU we have a "Sovereign Humanitarian and  
Technological University"  
Russia, Orekhovo-Zuyevo*

**Аннотация.** Под понятием физическое качество быстрота следует понимать способность человека выполнить определенные действия в максимально короткий временной отрезок.

Развивать быстроту, как впрочем, и остальные физические качества для гармоничного развития ребенка, следует еще с дошкольного возраста.

Занятия физической культурой в начальной школе имеют положительный эффект, в качестве повышения уровня физических характеристик ребенка, в том



числе и рассматриваемых нами скоростных способностей в полной мере, лишь при грамотном подходе, в том числе и с использованием игрового и соревновательного методов в образовательном процессе.

**Abstract.** The concept of physical quality, speed, should be understood as the ability of a person to perform certain actions in the shortest possible time period.

To develop speed, as well as other physical qualities for the harmonious development of a child, should be from preschool age.

Physical education classes in primary school have a positive effect, in terms of increasing the level of physical characteristics of the child, including the speed abilities we are considering in full, only with a competent approach, including using game and competitive methods in the educational process.

**Ключевые слова:** физическая культура, быстрота, образовательный процесс, игровой метод, развитие, скоростные способности, физическое качество

**Keywords:** physical culture, speed, educational process, game method, development, speed abilities, physical quality

**Введение.** Физическая культура, как часть культуры общества, является, в том числе, адаптером психики к современным условиям жизни, а также наилучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета организма [3].

В возрасте 7–10 лет существуют возможности для образования быстрых движений, в частности, путем увеличения их частоты и темпа. В этом возрастном диапазоне значительное увеличение максимальной скорости бега связано с естественным развитием скорости движений. [5].

Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, трудовой, игровой деятельности детей [4].

Наиболее приемлемым и эффективным методом развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста является использование много-

численных подвижных игр и эстафет, которые, помимо повышения уровня физического развития, способствуют и качественным изменениям протекания когнитивных процессов.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов полагают, что средством для развития скорости являются упражнения, выполняемые на предельной или почти предельной скорости (т. е. скоростные упражнения) [1]. Такие упражнения рационально включать в различные формы эстафет, которые мотивируют обучающихся к выполнению движений в максимально короткое время, для достижения командной победы.

В основе методики развития быстроты лежит повторяемость воздействия на организм занимающегося и его психическую сферу упражнений, выполняемых с околопредельной, предельной и превышающей предельную быстротой [2].

В следствие этого, педагогический процесс, направленный на развитие скоростных способностей ребенка, должен быть разработан с учетом его возрастных и половых особенностей, а также, что очень важно, с состоянием здоровья обучающихся и их физической подготовленностью.

Немаловажной составляющей высокого результата от использования подвижных игр и эстафет является положительный эмоциональный фон, способствующих гармоничному развитию психики ребенка.

Значимый вклад в развитие исследуемой нами темы внесли Антонова Е.А., Аркаев Л.Я., Бураков Б.А., Верхошанский Ю.В., Врублевский Е.П., Зациорский В.М., Сапего А.В., Сучилин Н.Г. и многие другие.

### **Цель и задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам развития физического качества быстрота у младших школьников.

2. Подобрать наиболее эффективные средства развития скоростных качеств (подвижные игры и эстафеты) у младших школьников на уроках физической культуры.

3. Экспериментально оценить результативность применения методики,

направленной на воспитание исследуемого нами качества на уроках физической культуры.

**Методы и организация исследований:**

1. Теоретический анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Педагогические контрольные испытания (тестирование)
5. Математическая статистика.

**Результаты и их обсуждение:**

На базе МОУ СОШ № 11 г. Люберцы Московской области авторами проведено педагогическое исследование с целью обоснования эффективности методики воспитания быстроты у младших школьников на уроках физической культуры, посредством применения подвижных игр и эстафет.

Для достижения поставленных целей было проведено исследование физических качеств, направленное на определение уровня их развития у младших школьников. Результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования физического качества быстрота  
на начальном этапе

Название теста	Средние значения экспериментальной группы (n=20)	Средние значения контрольной группы (n=20)
бег на 30 м, сек	6,75	6,7
бег на 60 м, сек	12,1	12,2
прыжок с длину с места, см	132,5	133

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что у младших школьников (на примере учеников 4 класса) в начале исследования уровень развития скоростных

способностей ниже среднего. Так, например, средняя скорость преодоления дистанции 30 метров в обеих группах составляет примерно 6,7 (мальчики) и 6,8 (девочки) сек, что соответствует оценке «3».; средняя скорость преодоления дистанции 60 метров в обеих группах составляет 12,0 сек. (мальчики), 12,2 сек. (девочки), что также соответствует оценке «3». Среднее значение показателя скоростно-силовых способностей по тесту «Прыжок в длину с места» в обеих группах 141 см. (мальчики) и 125 см. (девочки), соответствует оценке «3». Достоверных различий в результатах данного исследования не выявлено, что указывает на однородность уровня развития физических качеств у исследуемых групп испытуемых. Низкие показатели тестов могут свидетельствовать о недостаточной двигательной активности детей, либо нерациональном распределении времени урока на развитие скоростных способностей в школьной программе физического воспитания.

После определения уровня скоростных способностей был проведен педагогический эксперимент с применением методики (специальные упражнения для развития скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах) в экспериментальной группе. По истечении полугодичного срока эксперимента, было проведено повторное тестирование уровня развития скоростных способностей обучающихся младшей школы. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика развития скоростных способностей младших школьников  
в исследуемых группах

Название теста	Средние значения экспериментальной группы (n=20)	Средние значения контрольной группы (n=20)	Различия результатов исследуемых групп, (%)
бег на 30 м, сек	5,45	6,2	13,76
бег на 60 м, сек	11,55	12,1	4,76
прыжок с длину с места, см	160,0	143	11,8

Результаты, полученные на этапе контрольного эксперимента (на примере исследования физических качеств учащихся 4 класса), указывают на то, что у школьников экспериментальной группы достоверно более высокие показатели по пройденным испытаниям. Так, скорость преодоления дистанции 30 метров - 5,4 сек. (мальчики) и 5,5 сек. (девочки), что соответствует оценке «5», а дистанции 60 метров – 11,3 (мальчики) – оценка «5» и 11,8 сек. (девочки) – оценка «4». Показатели теста скоростно-силового теста «Прыжок в длину с места» – 165,0 см. (мальчики) и 155 см. (девочки) соответствуют отличной оценке.

Заметим, что динамика показателей развития скоростных способностей в экспериментальной группе школьников, где была применена авторская методика использования тематических подвижных игр, в том числе и в виде квеста, а также эстафет более выраженная и достигает степени статистической значимости.

Представляем результаты качественных изменений уровня быстроты в экспериментальной группе:

1. Тест: «Бег на 30 метров» - динамика повышения уровня на 23,85%.
2. Тест: «Бег на 60 метров» - динамика повышения уровня на 4,76%.
3. Тест (скоростно-силовой): «Прыжок в длину с места» - динамика повышения уровня на 20,75%.

В контрольной группе динамика развития физических качеств также прослеживается, но в значительно меньшей степени.

**Заключение.** Как известно, одним из главных показателей определения состояния уровня здоровья ребенка является суммарная характеристика его физического развития и физической подготовленности.

Гармоничное развитие личности младшего школьника возможно лишь при целенаправленном и комплексном применении психолого-педагогических мер, включающих физическое, психологическое и социальное направления.

Использование многочисленных тематических подвижных игр и эстафет в образовательном процессе способствует развитию всех вышеперечисленных

направлений, а именно: развитию физических качеств, когнитивных способностей и социальной адаптации ребенка в коллективе на фоне улучшения эмоционального состояния.

Результаты проведенного авторами педагогического эксперимента показывают, что целенаправленное применение подвижных игр и эстафет на занятиях по физической культуре у младших школьников значительно повысило уровень такого физического качества, как быстрота, что создает предпосылки для благоприятного психофизического развития детей в дальнейшем.

Все поставленные авторами цели и задачи по выявлению влияния использования подвижных игр в образовательном процессе выполнены. Результат оказался предсказуемым. Все показатели по исследуемой нами физической характеристике, вследствие проведения шестимесячного эксперимента значительно улучшились.

Полученные результаты исследования будут использованы при планировании содержания занятий по физической культуре в начальной школе.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР». Гродно, 1995. 68 с.

2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5–6. С. 24–32.

3. Гончарова Е.В., Егорова Г.В. Анализ взаимосвязи двигательного режима студентов-первокурсников с их психическими состояниями и адаптацией к образовательной деятельности // Научные исследования: образовательные, экономические, педагогические, юридические и философские технологии и практика. Книга 74. Воронеж-Москва, 2022. С. 171-179.

4. Платонов В.Н. Спортивно-оздоровительная подготовка детей школьного возраста к занятиям различными видами спорта // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 48-1. С. 37–40.

5. Роль мониторинга физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста / Т.А. Киспаев, Д.А. Соколов, О.В. Баянкин, Н.В. Попова // Фундаментальные проблемы гуманитарных наук: опыт и перспективы развития исследовательских проектов РФФИ: материалы всероссийской научной конференции с международным участием / научный редактор Н.А. Матвеева; отв. редактор Т.П. Сухотерина. Барнаул: АлтГПУ, 2020. С. 377–380.

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В УСЛОВИЯХ КУРОРТА У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

**Ш.С. Тилавов**

*“Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта” преподаватель  
г. Чирчик, Узбекистан  
E-mail: tilavovshaxboz395@gmail.com*

**DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER CAPACITIES  
IN THE CONDITIONS OF A RESORT FOR GIRLS 11-12 YEARS  
OLD ATHLETICS**

**Sh.S. Tilavov**

*Teacher “Uzbekistan State University of physical education and sports”  
Chirchik, Uzbekistan  
E-mail: tilavovshaxboz395@gmail.com*

**Аннотация.** Физическая подготовка юных легкоатлетов – один из важнейших факторов их дальнейшего прогресса в выбранном виде спорта. Особенности детей 11-12 лет позволяют направленно воздействовать на развитие таких качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила и координация. Особое внимание необходимо уделять включению в тренировочный процесс скоростно-силовых упражнений.

**Abstract.** Physical training of young athletes is one of the most important factors for their further progress in their chosen sport. Features of children 11-12 years old allow you to directly influence the development of such qualities as speed, dexterity,



flexibility, strength and coordination. Special attention should be paid to the inclusion of speed and strength exercises in the training process.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, скоростно-силовые способности, юные спортсмены

**Keywords:** athletics, speed and power abilities, young sportsman

**Введение.** Развитие физических качеств у детей посредством повышения объема двигательной активности является ключевой проблемой физической культуры, поскольку одной из задач физического воспитания является гармоничное развитие. Возраст 11-12 лет является сенситивным периодом для развития у детей скоростно-силовых качеств. По мнению А.С. Солодкова с соавтора. (2001) дети подросткового возраста способны решать легкие тактические задачи, так как сокращается время принятия решения. По данным многих авторов [2, 3, 4] дети среднего школьного возраста легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера и значительно труднее – нагрузки силового характера, связанные с проявлением выносливости. В связи с этим, в данном возрасте следует отдавать предпочтение воспитанию скоростных и скоростносиловых качеств, а также совершенствованию координационных способностей.

Легкая атлетика бесспорно полезна для физического развития детей. Этот вид спорта весьма разнообразен, и маленький спортсмен вправе сам выбрать понравившееся вид легкой атлетики: бег, прыжки в высоту или в длину, метание, многоборье, спортивная ходьба и многое другое. А.В. Балдина [1] считает, что в качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей следует применять упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть ско-

ростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Легкая атлетика - это не просто спорт, направленный на физическое развитие. Это борьба с собой и с соперником, развивающая у ребенка качества, которые пригодятся ему в будущей жизни: целеустремленность, сила воли, выносливость, позитивный взгляд. Понимание механизмов, лежащих в основе возрастных изменений детей в диапазоне 11-12 лет, является важной частью при планировании и осуществлении тренировочного процесса легкоатлетов. Нагрузка тренировочного воздействия должны соизмеряться с адаптационными возможностями спортсменов. Поэтому целью настоящего исследования явилось изучение развития скоростно-силовых способностей в условиях курорта у девочек 11-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

#### **Методы и организация исследования.**

Обследуемый контингент состоял из 20 девочек 11-12 лет, из которых были сформированы 2 группы по 10 человек. Занятия физическими упражнениями проходили 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 45 мин в общеобразовательной школе г. Сочи. В начале эксперимента группы были однородные по всем показателям. Обе группы включали в занятия силовые, беговые и скоростно-силовые упражнения. Экспериментальная группа выполняла комплекс физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Временные затраты в обеих группах были одинаковые. В ходе педагогического эксперимента был определен исходный и итоговый уровень скоростно-силовых способностей участников эксперимента.

Для развития скоростно-силовых качеств детей применялся метод динамических усилий, основными упражнениями которого являются прыжки и выпрыгивания; круговой метод т.е. последовательное выполнение беговых упражнений, по типу непрерывной работы и метод сопряженного воздействия, который

применялся в процессе совершенствования разучивания специально беговых упражнений для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

Тренировочное занятие выстраивалось следующим образом: обе группы и контрольная, и экспериментальная выполняли общеразвивающие упражнения, основные физические упражнения и упражнения на изучение техники специальных легкоатлетических элементов. Для проведения педагогического эксперимента к основным упражнениям экспериментальной группы был добавлен комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов. В конце основной части занятия выполнялся комплекс упражнений, который включал:

- прыжки вверх на возвышение;
- прыжки на упругой стопе на одной и на двух ногах через скакалку;
- спрыгивание с возвышения на две ноги с последующим прыжком через препятствие;
- многократные прыжки через легкоатлетические барьеры;
- прыжки через скамейку боком, вперед-назад, с поворотами на 90 и 180 градусов.

При выполнении комплекса упражнений использовали метод динамических усилий, т.е. проводили 5 прыжковых упражнений с числом повторений этих упражнений 3 раза. Комплекс упражнений выполняли девочки экспериментальной группы на каждой тренировке в конце основной части в течение 20 мин, интервал между сериями 30 сек. Тренировочный процесс контрольной группы предусматривал сбалансированное использование средств силовой и скоростно-силовой подготовки. Дети контрольной группы в это время проводили игры («Наездники», «Кенгуру» и т.д.), направленные на развитие силовых качеств.

Каждая 3-я тренировка по легкой атлетике включала выполнение и разбор общих беговых упражнений (ОБУ) для обеих групп детей и специальных беговых упражнений (СБУ) для экспериментальной группы. Дети эксперименталь-

ной группы выполняли СБУ по методу круговой тренировки (10 кругов, интервал между кругами 60 сек). Задачей СБУ являлось тренировка скоростно-силовых качеств у легкоатлета, для чего выполняли бег на 30, 60 и 100 м, продолжительностью 10 подходов в около максимальном темпе. СБУ включали:

- бег с высоким подниманием колен (30 сек);
- бег с захлестыванием голени (30 сек);
- перекаты с пятки на носок (30 сек);
- много скоки; подскоки; бег на прямых ногах (30 сек)
- бег спиной вперед (30 сек);
- бег с крестным шагом (30 сек).

Оценка скоростно-силовых качеств юных спортсменок осуществляли на основе результатов тестирования. В педагогическом эксперименте были проведены три оценочных теста:

- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег (3 раза по 10 м);
- подъем туловища, из положения, лежа (количество раз за 1 мин).

### **Результаты исследований и их обсуждение.**

До педагогического эксперимента в контрольной группе средние значения результатов тестирования составили: прыжок в длину с места –  $143,6 \pm 2,3$  см, челночный бег –  $9,4 \pm 0,2$  сек, подъем туловища из положения, лежа –  $25 \pm 2$  раз. Данные значения всех тестов по таблице нормативов соответствовали оценке «3» балла. После проведенного педагогического эксперимента юные легкоатлетки контрольной группы улучшили свои скоростно-силовые качества. Так, прыжок в длину с места увеличился до  $160 \pm 2,0$  см ( $p < 0,05$ ), челночный бег – до  $8,8 \pm 0,3$  сек ( $p < 0,05$ ), подъем туловища – до  $32 \pm 2$  раз ( $p < 0,05$ ). Если первый тест по таблице нормативов оценивали на «5» баллов, то два последних на «4». Прирост показателей по тесту прыжок в длину с места составил 11,4%, по тесту челночный бег – 6,4% и по тесту подъем туловища – 26,4% (таблица).

## Изменение показателей скоростно-силовых качеств у детей

Тесты	Эксперт. группа		Контр. группа	
	до пед. экспер.	после пед. экспер.	до пед. экспер.	после пед. экспер.
Прыжок в длину с места, см	143,4±2,4	162,3±2,0	143,6±2,3	160±2,0
Челночный бег 3x10, сек	9,3±0,1	7,9±0,3	9,4±0,2	8,8±0,3
Подъем туловища за 1 мин, кол-во раз	26±3	39±2	25±2	32±2

В экспериментальной группе до педагогического эксперимента средние значения тестов составили: прыжок в длину с места – 143,4±2,4 см, челночный бег – 9,3±0,1 сек, подъем туловища из положения лежа, за 1 мин – 26±3 раз. По таблице нормативов данные показатели также соответствовали оценке «3» балла. После педагогического эксперимента юные спортсменки экспериментальной группы улучшили свои результаты. Так прыжок в длину с места увеличился до 162,3±2,0 см ( $p < 0,05$ ), челночный бег – до 7,9±0,3 сек ( $p < 0,05$ ), подъем туловища из положения, лежа, за 1 мин – до 39±2 раз ( $p < 0,05$ ).

По таблице нормативов данные показатели соответствуют оценке «5» баллов. Прирост показателей по тесту прыжок в длину с места составил 13,2%, по тесту «челночный бег» 3 по 10 – 15% и по тесту подъем туловища за 1 мин – 50,4%.

Анализируя показатели скоростно-силовых качеств детей исследуемых групп установили, что они были идентичны и не имели значимых различий до педагогического эксперимента ( $p > 0,05$ ). После проведения педагогического эксперимента, в котором применялись специальные упражнения направленного характера на развитие скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе было установлено, что результаты прыжка в длину с места и «челночного бега» были выше уровне статистической значимости  $p < 0,05$ . Оценивания в бал-

лах результаты тестирования нормативов, девочки контрольной группы и экспериментальной группы улучшили свой результат подъем туловища с оценки «3» баллов до оценки «4», а девочки экспериментальной группы с оценки «3» балла до оценки «5».

Однако в экспериментальной группе улучшение скоростно-силовых показателей было выражено больше. Так в «челночном беге» время выполнения в экспериментальной группе улучшилось на 1 сек, по сравнению с контрольной группой, а в тесте подъем туловища из положения, лежа на 7 раз больше, чем в контрольной группе. Сравнение прироста показателей в двух группах выявило, что в экспериментальной группе прирост показателей по трем тестам был значительно выше, чем в контрольной группе (рисунок).

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что предложенный комплекс специальных упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей на занятиях по легкой атлетике оказал эффективное тренировочное влияние на прирост физической подготовленности юных спортсменок. Применение беговых упражнений (общих беговых в двух группах и специально беговых в экспериментальной группе, каждую 3-ю тренировку по 20 мин) повлияло на улучшение показателя по тесту «челночный бег» в обеих группах, прирост показателя в контрольной группе составил 6,4%, тогда как в экспериментальной группе прирост по данному тесту оказался существенно выше и составил 15,0%. Сбалансированное использование прыжковых упражнений в контрольной группе способствовало достоверным улучшениям показателей по тесту прыжок в длину с места, прирост составил 11,4%, однако в экспериментальной группе прирост составил 13,2%, что говорит об эффективности применения специализированного комплекса прыжковых упражнений, который применялся два раза в неделю в конце основной части в течении 20 мин.

Показатели по тесту подъем туловища также имели достоверные улучшения в обеих группах, прирост в контрольной группе составил 26,4%, тогда как в экспериментальной группе прирост по данному тесту практически в два раза

больше – 50,4%, что свидетельствует о целесообразности использования предложенной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей на занятиях по легкой атлетике. Необходимо учитывать, что при изучении скоростно-силовых качеств наибольший прирост силы наблюдается у детей 12-15 лет. Следовательно, в этом возрасте нужно уделять должное внимание на целенаправленное развитие этих качеств в данном сенситивном периоде.

**Заключение.** В результате проведенного исследования было выявлено, что методика с использованием специально разработанного комплекса упражнений, на занятиях по легкой атлетике повысила уровень развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов 11-12 лет. Педагогический эксперимент и анализ результатов проведенного тестирования подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы исследования о том, что разработанный нами комплекс физических упражнений позволит повысить уровень скоростно-силовых качеств у детей 11-12 лет. Произошедшие изменения достоверно различны в экспериментальной и контрольной группах при уровне значимости  $\alpha < 0,05$ .

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Niyazova R.R., Kun E., Matkarimov R.M. Triatlon nazariyasi va metodikasi (Sport tayyorgarligi asoslari) O'quv qo'llanma T.: 2020. 170 c.
2. Bobomuratov I.B. «Triatlon nazariyasi va uslubiyati». Darslik. Chirchiq: O'zDJTSU, 2022. 223 c
3. Ниязова Р.Р. Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон): учебное пособие. Б.м.: УГУФКС, 2023. 44 с.
4. Raximova Z.D., Niyazova R.R. Sport pedagogik mahoratini oshirish (triatlon) o'quv qo'llanma Chirchiq-2023. 65 c

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ  
НАГРУЗОК В РАЗВИТИИ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
ВО ВРЕМЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ТРИАТЛОНА**

**Ш.С. Тилавов**

*“Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта” преподаватель*

**И.Н. Тухфатуллина**

*“Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта” преподаватель*

*г. Чирчик, Узбекистан*

*E-mail: tilavovshaxboz395@gmail.com*

**STRUCTURE OF TRAINING AND COMPETITION LOADS  
IN THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE THROUGH  
THE BIKE STAGE OF THE TRIATHLON**

**Sh.S. Tilavov**

*Teacher “Uzbekistan State University of physical education and sports”*

**I.N. Tuxfatullina**

*Teacher “Uzbekistan State University of physical education and sports”*

*Chirchik, Uzbekistan*

*E-mail: tilavovshaxboz395@gmail.com*

**Аннотация.** В этой статье представлены основы того, как триатлонисты могут улучшить качество результатов посредством тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Abstract.** This article outlines the rationale for the development of triathletes' quality of performance through training and competition loadings.



**Ключевые слова:** Велосипедный этап триатлона, физическая подготовка, специальная выносливость, тренировка, предсоревновательная подготовка, показатели развития

**Keywords:** Triathlon cycling stage, physical fitness, special endurance, training, competition took readiness, development indicators

**Введение.** Проблема оптимального построения тренировочного процесса для воспитания специальной выносливости триатлонистов в связи с бурным прогрессом спортивных достижений приобретает все большее значение. Для решения этого вопроса в течение 8 лет проводилась серия педагогических экспериментов, в которых принимали участие спортсмены сборных команд Казахстана и Узбекистана.

**Цель и задачи.** Задачи исследования предусматривали нахождение наиболее эффективных путей повышения специальной выносливости при разнообразных сочетаниях тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах годичного цикла.

Методы и организация исследований. Анализ литературных источников и методических материалов показал, что в настоящее время на 1 этапе подготовительного периода используются тренировочные нагрузки, различные по общему объему. Так, в планах сильнейших спортсменов встречаются нагрузки в диапазоне от 60 до 120 часов в месяц. Нахождению количественных величин общего объема нагрузки в месячном цикле тренировки была посвящена 1-я задача исследования. Содержание ее заключалось в том, что триатлонистов 3 групп выполняли различный общий, объем нагрузки притом же объеме интенсивной нагрузки и средств общей физической подготовки (ОФП). Первая группа спортсменов выполнила в течение месяца нагрузку общим объемом 60, вторая - 90 и третья 120 часов.

Скоростные возможности триатлонистов входящих во все группы, остались практически без изменения. Существенно увеличились показатели специальной выносливости во второй и третьей группах.

На основании результатов эксперимента был сделан вывод о том, что на I этапе подготовительного периода общий объем нагрузки является фактором, оказывающим положительное воздействие на уровень специальной выносливости. Спортсмены высокого класса способны выполнить в месяц общий объем нагрузки, равный 120 часам, что в большей степени способствует росту специальной выносливости.

Во втором эксперименте определялось воздействие общего объема интенсивной нагрузки на специальную выносливость и скоростные возможности триатлонистов на II этапе подготовительного периода.

Данные эксперимента позволили сделать вывод о том, что увеличение объема интенсивных упражнений на II этапе подготовительного периода до 65% от общего объема нагрузки положительно влияет на уровень специальной выносливости велосипедистов. В то же время скоростные возможности спортсменов повышаются, если доля интенсивной нагрузки составляет не более 20%, и существенно снижаются при дальнейшем повышении объема интенсивных упражнений. После того как велосипедисты освоят высокие объемы интенсивной нагрузки, некоторое снижение ее способствует повышению уровня скоростных возможностей.

Следует отметить, что уровень скоростных возможностей в известной мере отражает выполненную величину нагрузки. Если скоростные возможности спортсменов на протяжении нескольких микроциклов находятся на высоком уровне, то показатель специальной выносливости остается без изменения или даже снижается. Особенно ярко это проявляется в соревновательном периоде. Можно предположить, что уровень скоростных возможностей является одним из критериев оценки состояния спортсмена.

Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать заключение о том, что в велосипедном спорте целесообразно увеличивать объем интенсивной нагрузки на II этапе подготовительного периода до 65%.

Другим фактором, влияющим на уровень специальной выносливости, является соотношение нагрузок силового и скоростного характера в общем объеме интенсивной нагрузки.

Три опытные группы в течение месяца выполняли следующие нагрузки: первая группа – 4/5 части объема нагрузки силового характера (преодоление тяжелых подъемов, езда на больших передаточных соотношениях и т.п.) и 1/5 часть объема нагрузки скоростного характера; вторая группа выполняла равные объемы двух приведенных выше нагрузок; в третьей группе применялись преимущественно скоростные упражнения.

Наибольший сдвиг специальной выносливости был отмечен во второй группе, имевшей равное соотношение объемов нагрузки силовой и скоростной направленности.

Таким образом, эффективность развития специальной выносливости на II этапе подготовительного периода зависит от удельного веса интенсивной работы скоростной и силовой направленности. Равномерное соотношение объемов тренировочных нагрузок скоростного и силового характера в большей степени способствует воспитанию специальной выносливости, чем преимущественное использование одного из них.

Следующим этапом исследования было изучение воздействия на спортсмена интенсивной нагрузки, выполненной с различной скоростью на II этапе подготовительного периода.

Объем нагрузки в месячном цикле для всех трех групп был равен 2600 км (100 часов). Объем интенсивной нагрузки составил 43,8% (1200 км). К интенсивной нагрузке прибегали преимущественно на длинных отрезках дистанции. Основное отличие этой нагрузки от тренировочной заключалось в скорости выполнения упражнений. Так, испытуемые из группы “А” выполняли 50% нагрузки со

скоростью 90- 95% от максимальной и 50% с более “мягкими” скоростями. В группе “Б” 1/2 часть объема интенсивной нагрузки осуществлялась со средней скоростью 85 - 90%, а остальная равномерно распределялась в диапазонах скорости 75- 85% и 90 - 95%. Отличительной особенностью тренировочной нагрузки, используемой в группе “В”, был большой объем упражнений с “мягкими” скоростями, равными 75 - 85%.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что наибольшие статистически достоверные сдвиги уровня специальной выносливости отмечались в группах “А” и “Б”. Применение повышенного объема тренировочной нагрузки со скоростью 90-95% от максимальной преимущественно на длинных отрезках дистанции на II этапе подготовительного периода способствует более эффективному росту специальной выносливости.

Однако полученный вывод правомерен только при определенном уровне развития специальной выносливости. В последующих исследованиях было выявлено, что при высоком исходном уровне специальной выносливости этот вывод теряет свое значение. Однако полученный вывод правомерен только при определенном уровне развития специальной выносливости. В последующих исследованиях было выявлено, что при высоком исходном уровне специальной выносливости этот вывод теряет свое значение.

Триатлонистов из экспериментальной группы в начале I этапа подготовительного периода имели высокий исходный уровень специальной выносливости, так как в декабре они участвовали в чемпионате Узбекистана по велокроссу и, естественно, были хорошо подготовлены. Последующая нагрузка планировалась таким образом, чтобы спортсмены на I этапе подготовительного периода имели, хороший фундамент для подготовки к основным соревнованиям сезона. Однако применение на II этапе подготовительного периода интенсивных нагрузок, выполняемых преимущественно на длинных отрезках дистанции со скоростью 90-95%, не дало ожидаемого увеличения специальной выносливости, хотя уровень общей выносливости у триатлонистов значительно возрос. И только включение

в соревновательном периоде упражнений, выполняемых на средних отрезках дистанции с соревновательной скоростью, способствовало росту уровня специальной выносливости.

Следующая задача исследования предусматривала изучение двух вариантов нагрузки при подведении спортсменов к ответственным соревнованиям сезона. Велосипедисты были разделены на опытные группы “А” и “Б”. Каждый вариант нагрузки состоял из 3 семидневных микроциклов, входящих в один предсоревновательный мезоцикл. Объемы тренировочных нагрузок в мезоцикле были одинаковы в обоих вариантах. Абсолютно идентичны были также объемы нагрузок третьего микроцикла, так как существенных изменений при выполнении спортсменами на протяжении последних семи дней не наблюдалось. Объемы нагрузок в сумме за два первых микроцикла в обеих группах также были равными и отличались лишь распределением скоростной нагрузки при преодолении спортсменами средних отрезков дистанции в первом и втором микроциклах. Нагрузка, выполняемая на средних отрезках дистанции на этом этапе подготовки, была определяющей и составляла 60% всей скоростной работы. Поэтому основное внимание было направлено на определение, в каком из двух микроциклов

Вид нагрузки	Подготовительный период		Соревновательный период	
	I этап	II этап	I этап	II этап
Тренировочная	1.Общий объем нагрузки 2.Соотношение-средств ОФП и СФП 3.Применение нагрузки с интенсивностью 75-85%	1.Объем специальной нагрузки 2.Объем нагрузки интенсивен 3.Объем нагрузки на длинных отрезках с интенсивностью 90-95%	Объем нагрузки на средних отрезках дистанции	Объем нагрузки на средних отрезках дистанции

<b>Соревновательная</b>	Индивидуальные и групповые на шоссе (10 – 80 км)	1. Многодневные гонки 2. Однодневные шоссейные гонки	1. Однодневные шоссейные гонки 2. Групповые, командные и индивидуальные гонки на треке	1. Командные на треке 2. Индивидуальные гонки на треке
-------------------------	--	---	---	---

лов нагрузка должна быть интенсивнее.

В группе “А” преодоление основной доли средних отрезков дистанции приходилось на второй микроцикл - 70% (161 км) и лишь 30% (69 км) - на первый. В группе “Б”, наоборот, 70% (161 км) приходилось на первый микроцикл и 30% (69 км) - на второй. Количество выполняемой работы на длинных и коротких отрезках в каждом микроцикле у обеих групп было одинаковым.

**Результаты и их обсуждение.** В результате эксперимента выяснилось, что эффективность подготовки гонщиков-преследователей к ответственным соревнованиям возрастает в случае, если пред соревновательном мезо цикле наблюдается незначительное снижение объема нагрузки при преимущественном выполнении скоростной работы на средних отрезках дистанции с интенсивностью 85-90% от среднесоревновательной скорости в предпоследнюю неделю подготовки к соревнованиям, т. е. во втором микроцикле.

В последние годы в велосипедном спорте наблюдается тенденция к увеличению объема соревновательных нагрузок. Сильнейшие триатлонистов имеют более 120 стартов в году. В связи с тем, что соревновательные нагрузки являются одной из форм спортивной тренировки и занимают в общем объеме нагрузки значительное место, была поставлена задача определить Влияние различных видов соревнований на развитие специальных физических качеств.

Различные виды соревнований по шоссе и треку по режиму работы разделяются на 4 группы: а) индивидуальные гонки на треке с равномерным режимом работы; б) групповые и командные гонки на треке с переменным режимом работы; в) однодневные групповые шоссейные гонки с переменным режимом работы; г) многодневные гонки.

Таким образом, было установлено, что улучшение спортивного результата в индивидуальной гонке преследования можно ожидать при использовании равномерного, а не переменного режима работы, как это имеет место в групповых и командных гонках. Участие гонщиков- преследователей в многодневных соревнованиях оказывает положительное влияние на динамику общей и специальной выносливости и отрицательно сказывается на их скоростных.

**Заключение.** В результате проведенных исследований были наиболее рационально сгруппированы основные виды тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах годичного цикла подготовки (см. таблицу). Нагрузки, используемые для воспитания специальной выносливости гонщиков- преследователей на различных этапах годичного цикла подготовки.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Niyazova R.R., Kun E., Matkarimov R.M. Triatlon nazariyasi va metodikasi (Sport tayyorgarligi asoslari) O'quv qo'llanma. T.: 2020. 170 с.
2. Bobomuratov I.B. «Triatlon nazariyasi va uslubiyati». Darslik. Chirchiq: O'zDJTSU, 2022. 223 с
3. Ниязова Р.Р. Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС. 2023. 44 с.
4. Raximova Z.D., Niyazova R.R. Sport pedagogik mahoratini oshirish (triatlon) o'quv qo'llanma Chirchiq-2023. 65 с.

**ГИПОДИНАМИЯ – ЭТО ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА  
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**В.А. Тырлова**

**Т.Ф. Торба**

**Д.Л. Грицев**

*УО «Гомельский государственный  
технический университет*

*имени П.О.Сухого»*

*Республика Беларусь, г.Гомель*

*E-mail : puntus.1992@mail.ru*

**PHYSICAL INACTIVITY IS THE MAIN PROBLEM OF MOD  
ERN UNIVERSITY STUDENTS**

**V.A. Tyrlova**

**T.F. Torba**

**D.L. Gritsev**

*EE "Gomel State*

*Technical University*

*named after P.O. Sukhoi"*

*Republic of Belarus, Gomel*

*E-mail: puntus.1992@mail.ru*

**Аннотация.** Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия находится на высоком уровне в настоящее время. И для профилактики гиподинамии физическая культура играет большую роль, направленная на сохранение и укрепление здоровья.



**Abstract.** One of the pressing problems of higher professional education is the study of the health status of students, ways of its preservation and development. The percentage of high school graduates with low levels of health is growing. In this regard, it is difficult for students to adapt to the learning conditions. Thus, such a risk factor as physical inactivity is currently at a high level. And for the prevention of physical inactivity, visual culture plays a big role aimed at maintaining and maintaining health.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность, физические упражнения, студенты, высшее учебное заведение, функциональное состояние

**Keywords:** culture, physical fitness, physical exercises, students, higher education institution, functional state

**Введение.** Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Ограничение функции движения вызывает особое состояние - гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия (или гипокинезия) как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает здоровье, сокращает продолжительность жизни.

Самым серьезным отрицательным для здоровья фактором умственной деятельности является гиподинамия. Под термином «**гиподинамия**» подразумевают ограниченная по интенсивности и времени мышечная деятельность в режиме дня здорового человека, которая в свою очередь значительно влияет на предельные физиологические возможности организма. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным.

**Причины гиподинамии у студентов:** лишний вес (ожирение); большое количество времени находится у компьютера, телевизора, за книгами; отсутствие

прогулок на свежем воздухе; полное игнорирование любых физических нагрузок; длительное нахождение в положении сидя; отсутствие времени для занятием физической культурой и спортом; автоматическое и механическое оснащение производства; излишнее пользование автотранспортом (автобус, троллейбус, трамвай, метро); у учащихся чрезмерные умственные нагрузки, препятствующие активному образу жизни.

*Первые признаки при гиподинамии:* отмечаются частые головные боли, чрезмерная нервозность, бессонница, общая усталость, снижение работоспособности. Так как гиподинамия отрицательно сказывается и на работе головного мозга, это приводит к тому, что у человека начинает отмечаться чрезмерная возбудимость, то есть его эмоциональное состояние считается неуравновешенным.

Для оптимизации двигательного режима, специалисты физического воспитания рекомендуют увеличение объема часов на занятия физкультурой и спортом, а также интенсивности занятий и использование нескольких видов физических упражнений. Недостаточная двигательная активность влечет за собой снижение показателей физической подготовленности студентов.

Среди факторов, влияющих на рост заболеваемости студентов и низкий уровень физического развития, следует отметить дефицит двигательной активности. Совокупность указанных факторов обуславливает уровень физической подготовленности и работоспособности, которые, в свою очередь, являются важными показателями профессиональной подготовки студентов.

Студенчество — это период жизни человека, в котором ему приходится сталкиваться с совершенно разными проблемами, и решать их должен сам студент. Исследования показывают, что эффективность обучения во многом зависит от возможностей первокурсника быстро и без трудностей адаптироваться к новым для него видам учебной деятельности.

**Цель и задачи.** 1) Изучить отношение студентов к физической культуре и их уровень двигательной активности. 2) Выявить уровень физического состояния и адаптации студентов к учебной деятельности.

**Методы и организация исследований.** Проблемы гиподинамии вызвал у нас особый интерес, и мы поставили перед собой практическую задачу проанализировать и оценить состояние студентов г. Гомеля, Республики Беларусь УО «Гомельский государственный университет имени П.О. Сухого». Для этого следовало определить отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию и отношение к своей осанке и к своему здоровью.

В сентябре 2023 года был проведен социологический опрос мониторинга здоровья на выявление фактора риска «гиподинамия» среди студентов.

Анализ полученных данных выявил отношение студентов к физическим упражнениям и спорту, причины отказа от физических нагрузок, а также мотивацию к занятиям.

**Результаты и их обсуждение.** В опросе всего приняло участие 65 студентов первого курса, из них 35 студента основного отделения и 30 – специально – медицинского отделения.

Для начала исследования мы узнали, как сами студенты относятся к здоровому образу жизни, считают ли они для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

И большинство студентов считают (67%), что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни, 26% - можно хорошо прожить и без этого и 7% - эта проблема студента пока не волнует. Результаты отражены на рисунке 1.

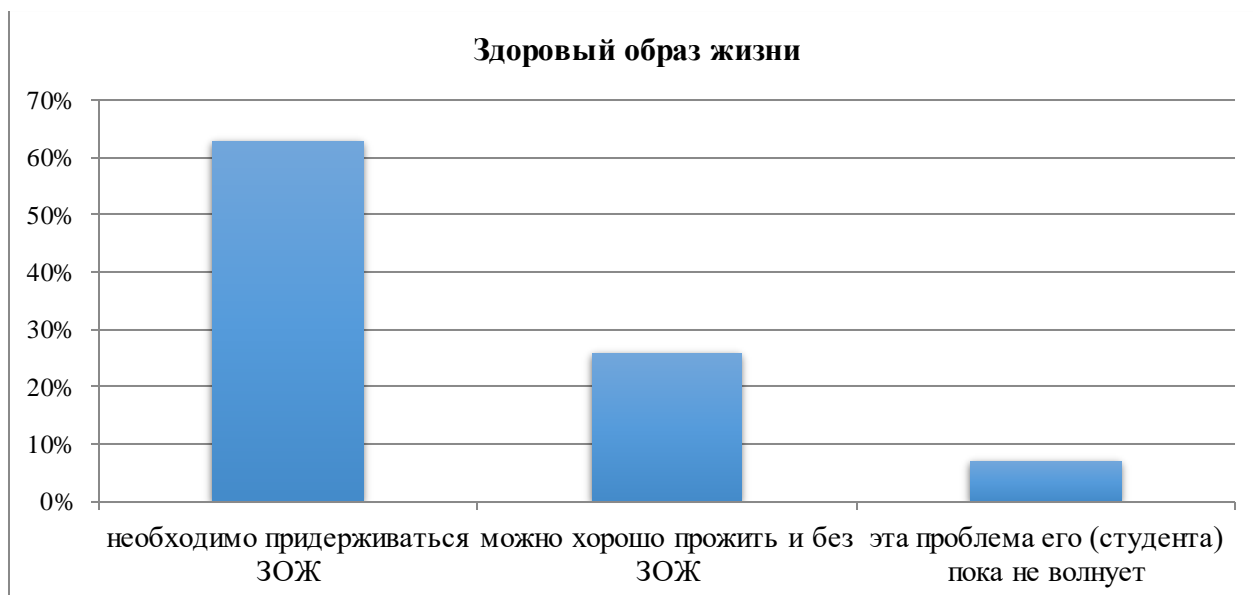


Рисунок 1. Результаты ответов про здоровый образ жизни

Несмотря на то, что студенты обладают информацией о здоровом образе жизни, все же только 6% делают утреннюю гимнастику каждый день, а 21 % - один раз в два дня, а 73% опрошенных студентов вообще утром не делают зарядку.

Следующий вопрос был «Занимались ли вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию (Если да, то каким?)» и данные следующие: 53% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом и спортом в свободное время, причем 35% регулярными занятиями и 18% - время от времени. 47% студентов не занимаются никаким видом двигательной активности.

Обработав результаты на вопрос: «Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)», то 73% студентов ответили «да» и 27% - «затрудняюсь ответить».

Теперь рассмотрим отношение студентов к физкультуре в вузе. Нас интересовала динамика отношения к физической культуре и спорту у студентов первого курса. Вопрос следующий: «Ваше отношение к физической культуре» и 55% - «положительное», 20% - «отрицательное» и 25% - «не всегда нравится». Этот вопрос

показывают мотивацию к занятиям физической культуре, следовательно, преподавателю необходимо уделить большее внимание на индивидуальный подход преподавания, также наличие элементов новизны в содержании занятия.

Интересные результаты дал вопрос о причинах, мешающих занятиям физкультурой. У половины опрошенных (55%) отсутствует время для занятий, при этом 49% заявили, что им мешает усталость после учебы. Следующими причинами стали банальная лень и нежелание заниматься физическими нагрузками (20%). У 20% студентов нет условий для занятия спортом, у 5% - отсутствуют необходимые знания для занятий.

Для полного анализа исследования необходимо знать, как студенты проводят свои выходные дни.



Рисунок 2. Физическая активность студента в выходные дни

Из рисунка 2 видно, что большая часть студентов (54%) выходные проводят пассивно за компьютером: 26% из них – готовят доклады, рефераты (учебная деятельность) и 28% - проводят свой досуг за компьютером (слушать музыку, играть в компьютерные игры). 32% опрошенных посещают кафе, кино, встречаются с друзьями и только 14% студентов занимаются в спортзале и активным физическим отдыхом в выходные дни.

**Заключение.** Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия находится на высоком уровне в настоящее время. Это в свою очередь повышает риск таких заболеваний среди населения как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания кровообращения и органов зрения.

Большую роль физическая культура играет для профилактики гиподинамии, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Регулярные физические упражнения могут значительно улучшить состояние организма в целом и нейтрализовать воздействие малоподвижного образа жизни и гиподинамии.

Повышение уровня физической состояния могут быть достигнуты, если процесс физического воспитания будет нацелен также на формирование у них мотивации и привычки к здоровому образу жизни, активному двигательному режиму.

Таким образом, «Физическое воспитание» как педагогическая дисциплина в едином целостном педагогическом процессе ВУЗа обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя как личности и как будущего профессионала.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Пушкарева И.Н., Кумсков С.В., Новоселов С.А. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 51–52 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2011. 334 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2010. 163 с.
4. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. М.: Здоровье, 2007. 210 с.

5. Григорьев П.В. Воздействие современного техногенного общества на здоровье человека. М.: Вестник ЧелГУ, 2013. 30–34 с.

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ  
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ**

**Е.Н. Усманова**

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

*Россия, г.Казань*

*E-mail: evgeniya-usmanova@mail.ru*

**А.А. Ахметова**

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

*Россия, г.Казань*

*E-mail: alsu.akhmetova.2022@bk.ru*

**EXPERIENCE IN USING A SET OF EXERCISES TO INCREASE  
THE LEVEL OF GENERAL ENDURANCE AND ACADEMIC  
PERFORMANCE AMONG 5TH GRADE STUDENTS**

**E.N. Usmanova**

*"Volga State University  
physical culture, sports and tourism"*

*Russia, Kazan*

*E-mail: evgeniya-usmanova@mail.ru*

**A.A. Akhmetova**

*"Volga State University  
physical culture, sports and tourism"*

*Russia, Kazan*

*E-mail: alsu.akhmetova.2022@bk.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена констатации результатов применения экспериментального комплекса упражнений для повышения уровня общей выносливости и академической успеваемости среди обучающихся 5-х классов.



**Abstract.** The article is devoted to the statement of the results of the application of an experimental set of exercises to increase the level of general endurance and academic performance among 5th grade students.

**Ключевые слова:** переход «от игры к работе», физическое воспитание школьников 5-х классов, общая выносливость, полоса препятствий, академическая успеваемость

**Keywords:** transition “from play to work”, physical education of 5th grade schoolchildren, general endurance, obstacle course, academic performance

**Введение.** В контексте обновляющихся образовательных стандартов начального и среднего звена общеобразовательных учреждений, концепция «идеального» современного школьника тяготеет к построению некой «модели успешности». Она нацелена не на оценочную результативность, но на специфическую организацию учебного процесса, позволяющую ожидать, в среднем, предсказуемо стабильного положительного результата обучения, достигаемого посредством вовлеченности, заинтересованности обучающихся и гармоничного сочетания умственного, физического развития.

В данной концепции параметры успешности, как маркеры результативности обучения, напрямую связаны с психологическим комфортом, мотивационной сферой, гигиеническими нормами и, что особенно важно, с соматическим здоровьем, особенно, формируемым на уроках физической культуры общей выносливостью учащихся.

В ряде современных исследований (А.А. Николаев, 2017; Н.А. Воронов, 2018; С.М. Пеняева, 2019; А.И. Величко, 2021; Н.В. Васенков, П.М. Гусев, Р.Р. Гарифуллина, 2021 и др.) специалисты в области педагогики, психологии и физиологии соотносят аэробную выносливость и дискретные когнитивные способности (такие как внимание, планирование, решение проблем, рабочая память и сдерживающий контроль).

Оптимальное сочетание физических упражнений и умственной нагрузки положительно воздействует на формирование предикторов (в отечественной науке данное определение получило название от слова «предугадывание» или «прогнозирование»)

академической успеваемости школьников и способствует дальнейшей успешной профессиональной ориентации обучаемых.

В то же время, настройка параметров «модели успешности» связана с рядом затруднений, таких как необходимость учета морфофункциональных особенностей школьников и создания предпосылок для перехода от игровой деятельности к трудоемкой и осмысленной работе.

При реализации такого перехода, сопряженного с повышением уровня общей выносливости и академической успеваемости, на рубеже четвертого и пятого классов, важнейшим фактором оказывается формирование условий, избегать чрезмерного уровня монотонии во избежание и редукцию интереса при длительном выполнении заданий. Также существенная роль отводится возможностям варьирования используемых средств и методов, представленных в учебных программах по физической культуре, в том числе, показавших себя с самой положительной стороны упражнений на прохождение полосы препятствий в рамках уроков физической культуры.

Регулярное включение комплекса полосы препятствий в план занятий нацелено на исключение характерной монотонности двигательных действий и допускает вариативность в отношении последовательности и длительности, как отдельных упражнений, так и их наборов, рассматриваемых в процессе прохождения полосы.

К сожалению, для традиционного урока физической культуры подобная практика не пользуется популярностью по очевидным причинам, – потенциальные учителя общеобразовательных учреждений недостаточно информированы или скептически настроены, а создание комплексной материально-технической базы требует значительных финансовых издержек.

### **Цель и задачи.**

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность применения комплекса упражнений на уроках физической культуры среди обучающихся пятых классов, способствующих воспитанию общей выносливости и повышению академической успеваемости.

Задачи:

1. Выявить наиболее эффективные варианты и параметры прохождения полосы препятствий;
2. Выработать рекомендации относительно комбинирования традиционных, игровых и связанных с прохождением полосы препятствий упражнений на уроках физической культуры;
3. Дать оценку эффективности разрабатываемого комплекса средств и методов воспитания общей выносливости.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в период с октября 2022 года по май 2023 года на базе средняя общеобразовательная школа г. Казани. В качестве испытуемых выступили 40 школьников пятых классов, по 20 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, анализ документов, метод функциональных проб, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

### **Результаты и их обсуждение.**

На констатирующем этапе эксперимента был проведен корреляционный анализ показателей физической и умственной работоспособности с академической успеваемостью (средними баллами 6-ти предметов), с целью детализации при выборе упражнений, входящих в экспериментальный комплекс средств и методов воспитания общей выносливости как фактора повышения академической успеваемости обучающихся 5-х классов.

Корреляционный анализ позволил установить сильную отрицательную взаимосвязь между показателями «бег 6-минутный» и «индекс Руфье-Диксона» ( $r=-0,74$ ), сильную положительную с «академическая успеваемостью» ( $r= 0,76$ ). А также установлена заметная положительная взаимосвязь между показателями «бег 6-минутный» с показателями «корректирующая проба» ( $r=0,50$ ) и «теппинг тест» ( $r= 0,60$ ).

Иными словами, корреляционный анализ контрольных показателей позволил обнаружить следующую тенденцию - чем выше аэробные показатели испытуемых, тем выше показатели устойчивости центральной нервной системы к утомлению и переключаемости внимания при смене вида деятельности.

Вышесказанное легло в основу разработки экспериментального комплекса упражнений в виде трех полос препятствий аэробной направленности (два варианта из них представлены на рисунках 1-2). Применение данных упражнений осуществлялось в конце основной части урока продолжительностью в 13-15 минут при ознакомлении с полосой препятствий и 7-8 минут для повышения уровня выносливости обучающихся 5-х классов.

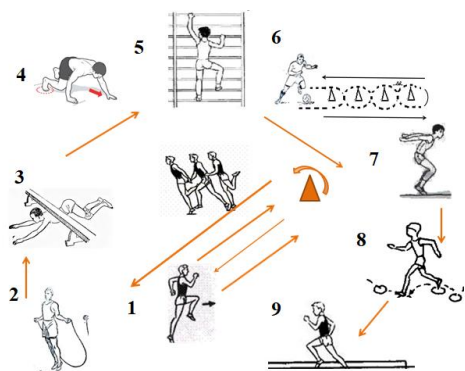


Рис.1 – Вариант №1

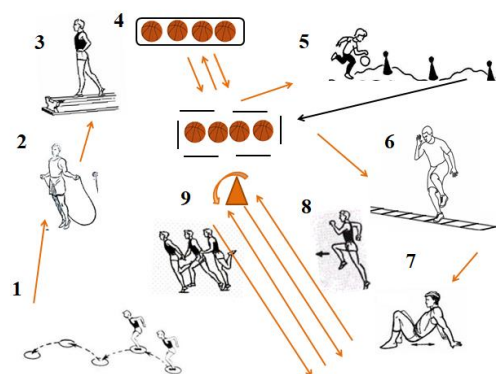


Рис.2- Вариант №2

Основу для полосы препятствий составили упражнения из базовых разделов учебной программы по физической культуре «легкая атлетика», «спортивные игры» и «гимнастика». В их числе: бег по гимнастической стенке, с ведением мяча и переключением мяча из «зоны 1» в «зону 2», беговые упражнения, ходьба, перелазание через гимнастический снаряд и скамейку, лазания по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ползание на четвереньках и ползание по скамье животом, ползание по-пластунски и различные виды прыжков.

Третий в неделю урок физической культуры отводился на использование подвижных игр, с элементами, включенными в полосу препятствий (таблица 1).

## Игры для повышения уровня общей выносливости

Название игры	Продолжительность игры	Используемый инвентарь
«Голова и хвост»	6-7 минут	Без использования инвентаря
«Футбол паучков»		Волейбольный мяч
«Двойная удочка»		Скакалка
«Северный и южный ветер»		Без использования инвентаря
«Две вращающиеся скакалки»		Скакалки
«Охрана перебежек»		Волейбольный мяч
«Ловишки»		Манишки

Продолжительность игр составляла 7-8 минут, а изменение интенсивности игры обуславливалось сменой водящего.

Достижение аэробной зоны работы школьниками контролировалось количеством частоты сердечных сокращений за 1 минуты сразу после выполнения задания из экспериментального комплекса. Так, ЧСС в среднем достигала 120-130 уд/мин во время освоения одного из вариантов полосы препятствий и 140-150 уд/мин при отработке навыков их прохождения.

Игры, входящие в экспериментальный комплекс, имели направленность на повышение общей выносливости, но и сочетали в себе развитие скоростных, силовых и координационных способностей в целом. Пульс во время игр достигал 145-155 уд/мин.

Контрольные показатели, определяющие уровень физической и умственной работоспособности контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, статистически значимо не различались. После эксперимента, были отмечены статистические различия в показателях «бег 6-минутный», «корректирующая проба» и «теппинг тест» в ЭГ ( $p < 0,05$ ). В показателях КГ результаты статистических отличий не показали ( $p > 0,05$ ).

Также, по окончании эксперимента был проведен анкетный опрос шести учителей на предмет наблюдаемых изменений в поведении обучающихся экспериментальной группы после эксперимента на их уроках.

Так, 67% опрошенных учителей отметили положительные изменения в коммуникации между учащимися в сторону уравновешенности, 83% отметили позитивный эмоциональный фон после урока физической культуры. Также, после проведения эксперимента 67% опрошенных учителей отметили повышение уровня концентрации внимания и восприимчивости нового материала, 50% - в скорости переключения внимания учащихся экспериментальной группы.

### **Заключение.**

Таким образом, экспериментально было установлено, что применение на уроках физической культуры, полосы препятствий в аэробном режиме, в сочетании с комплексом игровых упражнений позволяет добиться повышения показателей, способствующих росту показателя «академическая успеваемость» в группе мальчиков на 7% ( $p < 0,05$ ), в показателе «индекс Руфье-Диксона» в группе мальчиков на 12% ( $p < 0,05$ ), в показателе «корректирующая проба» у девочек на 13% ( $p < 0,05$ ), в показателе «теппинг тест» у девочек на 19% ( $p < 0,05$ ), «бег 6-минутный» - 23% ( $p < 0,05$ ) как в группе мальчиков, так и в группе девочек.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Николаев А.А., Семёнов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов: учебное пособие. М.: Спорт, 2017. 144 с. – ISBN 978-5-906839-72-5.

2. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 2-1. С. 12–16. Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_38028604\\_32781197.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38028604_32781197.pdf) (дата обращения: 3.12.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Воронов Н.А. Гармоничное развитие человека под влиянием физической культуры // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018.

№ 10-1. С. 51–53. Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36414348\\_72581918.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36414348_72581918.pdf) (дата обращения: 12.07.2023). Режим доступа: авториз. пользователей.

4. Взаимодействие физической и умственной деятельности обучающегося / А.И. Величко, М.А. Гладкова, К.Р. Саакова, И.Г. Мегрикян // Наука и образование сегодня. 2021. № 10(69). С. 31–33. Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47504290\\_19788491.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47504290_19788491.pdf) (дата обращения: 30.11.2023). Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Васенков Н.В., Гусев П.М., Гарифуллина Р.Р. Физические упражнения как фактор повышения умственной деятельности человека // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. С. 610–612. Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_46410994\\_12974221.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46410994_12974221.pdf) (дата обращения: 3.12.2023). Режим доступа: авториз. пользователей.

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 14-15 ЛЕТ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**А.А. Усов**

*Государственный гуманитарно-технологический университет,  
г. Орехово-Зуево, Россия*

**DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE IN CHILDREN  
AGED 14-15 IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**A.A. Usov**

*State University of Humanities and Technology,  
Orekhovo-Zuyevo, Russia*

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается методика, направленная на развитие выносливости у учащихся старших классов. Исследование включает в себя тщательный анализ физической подготовленности школьников, проведение медицинских проверок основных систем организма, а также анализ образа жизни и общего состояния здоровья. Авторы подчеркивают важность учета этих факторов для отслеживания динамики физического развития школьников в течение учебного года. Особое внимание уделяется внедрению информационных технологий в систему физического воспитания, выявляя сложности и неоднозначности этого процесса, вызванные различными факторами.

**Abstract.** The presented article discusses a technique aimed at developing endurance in high school students. The study includes a thorough analysis of the physical fitness of schoolchildren, conducting medical checks of the main organ systems, as well as an analysis of lifestyle and general health. The authors emphasize the importance of taking these factors into account in order to track the dynamics of physical development of schoolchildren during the school year. Special attention is paid to the



introduction of information technologies into the system of physical education, revealing the complexities and ambiguities of this process caused by various factors.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, здоровье школьников, выносливость, физическая подготовка, образ жизни, физическое развитие.

**Keywords:** physical fitness, school children's health, endurance, physical fitness, lifestyle, physical development

**Введение.** Высокий уровень выносливости в детском возрасте способствует более эффективному развитию других двигательных навыков, улучшает пластические и трофические функции организма, нормализует работу систем кровообращения и дыхания, а также улучшает функциональность центральной нервной системы. В связи с этим актуальными становятся научные исследования, направленные на повышение уровня выносливости учащихся, что требует поиска новых форм, средств и методов физического воспитания в школах, соответствующих современным требованиям.

В теории и методике физического воспитания существует множество суждений и мнений относительно методов и средств, а также характера физических нагрузок, направленных на развитие скоростной выносливости. Несмотря на обширную методическую литературу, описывающую процессы развития скоростной выносливости у школьников, в том числе на уроках физической культуры, выбранная тема исследования представляет собой значительное поле для научно-исследовательской работы.

Цель данного исследования заключается в создании методики, направленной на повышение уровня выносливости школьников в возрасте 14-15 лет на уроках физической культуры в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Домодедовская гимназия № 5» города Домодедово.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определение соотношения уровней развития физических качеств школьников в возрасте 14-15 лет, являющихся учащимися Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Домодедовская гимназия № 5» города Домодедово.

2. Разработка методики, направленной на развитие выносливости школьников в возрасте 14-15 лет, применяемой на уроках физической культуры в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Домодедовская гимназия № 5» города Домодедово.

3. Оценка эффективности разработанной методики развития выносливости школьников в возрасте 14-15 лет на уроках физической культуры в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Домодедовская гимназия № 5» города Домодедово.

Методы и организация исследования:

Для организации педагогического эксперимента, достижения целей работы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования в рамках работы «Развитие выносливости у школьников в возрасте 14–15 лет на уроках физического воспитания»:

1. Проведено обширное изучение литературы, касающейся вопросов физического развития и подготовленности школьников в возрасте 14–15 лет, особенностей их сенситивного физического развития, и методов воспитания выносливости на уроках физической культуры. Это включало анализ научно-методической литературы, педагогических исследований и осуществление педагогического эксперимента.

2. Проведено тестирование физической подготовленности школьников в возрасте 14–15 лет, включая определение уровня развития различных физических качеств. Это включало такие упражнения, как подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), прыжки со скакалкой, бег на короткие и длинные дистанции.

3. Разработана методика повышения уровня выносливости школьников в возрасте 14–15 лет с использованием круговой и интервальной тренировки.

4. Эксперимент проводился на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Домодедовская гимназия № 5» города Домодедово, с участием юношей 14–15 лет. В исследовании участвовали контрольные группы 1 (юноши 9 класса) и 2 (юноши 8 класса), а также экспериментальная группа (8 класса), каждая из которых составляла 12 человек. Исследование проводилось с сентября 2023 года по декабрь 2023 года.

Результаты и их обсуждение:

На начало педагогического эксперимента были зафиксированы средние результаты показателей физической подготовленности школьников (см. таблицу 1). Таблица отражает результаты тестирования на начальном этапе, представляя средние значения ( $\bar{X}$ ) и уровень значимости ( $P$ ) для различных физических показателей.

Таблица 1

Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Уровень	КГ 1 (юноши 9 кл.)	КГ 2 (юноши 8 кл.)	ЭГ (юноши 8 кл.)
Бег 30 метров (сек.)			
Хср	5,2±0,1	5,5±0,08	5,4±0,06
P	P>0,05	P<0,05	P<0,05
Бег 60 метров (сек.)			
Хср	9,3±0,4	10,1±0,2	9,6±0,2
P	P>0,05	P<0,05	P<0,05
Бег 1000 метров (мин.)			
Хср	4,42±0,8	5,46±0,7	5,23±0,6
P	P<0,05	P<0,05	P<0,05
Прыжок в длину с места (см.)			
Хср	202±5,1	172±3,6	185±4,9
P	P<0,05	P<0,05	P<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)			
Хср	24±0,2	19±0,4	19±0,4
P	P<0,05	P>0,05	P>0,05

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз.)			
Хср	9±0,4	7±0,5	8±0,5
Р	Р>0,05	Р>0,05	Р>0,05
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз.)			
Хср	37±2	30±1,3	34±1,1
Р	Р>0,05	Р>0,05	Р>0,05
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз.)			
Хср	148± 2,7	133± 2	134± 1,9
Р	Р <0,05	Р <0,05	Р <0,05

Методика воспитания выносливости основывается на последовательном использовании серии мезоциклов, как представлено в годовом плане-графике развития выносливости школьников 14-15 лет. Этот план включает в себя различные виды программ, такие как легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры и гимнастика, каждый из которых представлен в различных мезоциклах.

Учебно-воспитательный процесс включает в себя разнообразные микроциклы, такие как втягивающий, базовый, модельный, и восстановительный, каждый из которых способствует развитию выносливости школьников в рамках определенных программ и учебных этапов.

Дозирование физической нагрузки на уроках физической культуры было запланировано в соответствии с целями малых циклов тренировки и учетом показателей физической подготовленности школьников в возрасте 14-15 лет.

Задачи и объем нагрузки в построении малых циклов тренировки в учебно-воспитательном процессе для школьников 14-15 лет на уроках физической культуры следующие:

*Втягивающий микроцикл:* Задачи микроцикла: подготовить организм учащихся к напряженной тренировочной работе. Объем и интенсивность нагрузки: Невысокий суммарный объем нагрузки с интенсивностью 15%–25%.

*Базовый (общеподготовительный) микроцикл:* Задачи микроцикла: Развитие технической и тактической подготовленности школьников. Развитие физических качеств. Объем и интенсивность нагрузки: Увеличение суммарного объема нагрузок; интенсивность 35%–45%.

*Специально-подготовительный микроцикл:* Задачи микроцикла: Развитие специальной работоспособности школьников. Совершенствование технико-тактических навыков и умений. Объем и интенсивность нагрузки: Средний объем нагрузки и околосоревновательная интенсивность 80%–85%.

*Модельный микроцикл:* Задачи микроцикла: Контроль уровня физической подготовленности школьников и развитие физических качеств. Объем и интенсивность нагрузки: Высокий объем нагрузки; интенсивность 80%–90%.

*Подготовительный микроцикл:* Задачи микроцикла: Достижение максимального уровня специальной работоспособности и психологической подготовленности учащихся. Объем и интенсивность нагрузки: Средний объем нагрузки; интенсивность 95%.

*Соревновательный микроцикл:* Задачи микроцикла: Подготовка учащихся к нормативам соревнований и контрольным мероприятиям. Объем и интенсивность нагрузки: Высокий объем нагрузки с интенсивностью 90%–95%.

*Восстановительный микроцикл:* Задачи микроцикла: Обеспечение оптимальных условий для восстановительных процессов в организме школьников. Активный отдых. Объем и интенсивность нагрузки: Минимальная суммарная нагрузка.

Все физические упражнения разделены на три категории: общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные. Содержание этих упражнений представлено в программе физического воспитания для школьников.

В методике развития выносливости школьников в возрасте 14-15 лет на уроках физической культуры используются различные методы спортивной тренировки, соответствующие видам школьной программы. Среди них - словесный,

наглядный, игровой, метод круговой и интервальной тренировки. На уроках физической культуры №1–32, охватывающих легкую атлетику и лыжную подготовку, выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости, было запланировано с применением интервального метода тренировки. В то время как на уроках №33–68, посвященных спортивным играм (баскетболу, волейболу) и гимнастике, выполнение заданий и специально-подготовительных упражнений было предусмотрено по круговому методу.

После завершения эксперимента был определен средний результат показателей физической подготовленности школьников, представленный в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования после проведения эксперимента

Уровень	КГ 1 (юноши 9 кл.)	КГ 2 (юноши 8 кл.)	ЭГ (юноши 8 кл.)
Бег 30 метров (сек.)			
Хср	5,1±0,08	5,3±0,06	5,2±0,05
Р	Р <0,05	Р <0,05	Р <0,05
Бег 60 метров (сек.)			
Хср	9,3±0,03	9,9±0,02	9,3±0,02
Р	Р <0,05	Р <0,05	Р <0,05
Бег 1000 метров (мин.)			
Хср	4,43±0,44	4,49±0,24	4,41±0,18
Р	Р >0,05	Р <0,05	Р <0,05
Прыжок в длину с места (см.)			
Хср	204±4,9	177±4,6	203±3,9
Р	Р <0,05	Р <0,05	Р <0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)			
Хср	25± 0,4	24± 0,1	26± 0,2
Р	Р >0,05	Р >0,05	Р >0,05
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз.)			
Хср	8± 0,6	8± 0,5	9± 0,4
Р	Р >0,05	Р >0,05	Р >0,05
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз.)			
Хср	37±0,9	36±1	37± 0,9
Р	Р >0,05	Р >0,05	Р >0,05
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз.)			

Хср	152± 1,3	139± 1,6	160± 1,4
Р	Р <0,05	Р <0,05	Р <0,05

Использование методики, ориентированной на улучшение выносливости учащихся в возрасте 14-15 лет при помощи круговой и интервальной тренировки в рамках уроков физической культуры, привело к повышению средних уровней выносливости у школьников.

Заключение. Изучив научно-методическую литературу по формированию и содержанию учебно-тренировочных занятий для улучшения физических качеств, мы определили тестовые задания и разработали методику для повышения уровня выносливости.

Разработанная нами методика развития выносливости школьников 14-15 лет на уроках физической культуры основана на принципах круговой и интервальной тренировки.

Заслуженное увеличение показателей уровня выносливости учащихся восьмого класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Домодедовская гимназия № 5» города Домодедово в течение учебного года позволяет сделать вывод о том, что применяемая нами методика является эффективной.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гарина Е.В. Подготовленность обучающихся 14-15 лет к выполнению нормативов на золотой знак отличия комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3. С. 87–89

2. Каинов К.А. Технология направленного формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с учащимися средних классов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2. С. 119–125.

3. Методика планирования учебного материала уроков физической культуры / В.К. Спирин, Ю.А. Ярышкина, Л.И. Котельников [и др.] // Физическая культура в школе. 2019. № 5. С. 2–11.

**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**С.А. Фоменко**

*Волгоградский государственный  
социально-педагогический университет  
Россия, Волгоград  
E-mail: Fomens3@mail.ru*

**THE HISTORY OF THE “READY FOR LABOR AND DEFENSE”  
COMPLEX**

**S.A. Fomenko**

*Volgograd State  
socio-pedagogical university  
Russia, Volgograd  
E-mail: Fomens3@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается эволюция формирования спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Рассмотрен вопрос о важности создания спортивных организаций до начала Великой Отечественной войны.

**Abstract.** The article discusses the evolution of the formation of the sports complex “Ready for Labor and Defense”. The issue of the importance of creating sports organizations before the start of the Great Patriotic War is considered.

**Ключевые слова:** Физическая подготовка, спорт, комплекс ГТО, Всевобуч, история ГТО, история

**Keywords:** Physical training, sports, GTO complex, Vsevobuch, history of GTO, history



«Маленький значок «ГТО» был символом мужества и доблести»

К.К. Рокоссовский

Возникновение комплекса «Готов к труду и обороне» (далее «ГТО») найдет свое отражение не только в жизни советского человека, но и в литературе. Так, известный писатель, Самуил Маршак пишет поэму «Рассказ о неизвестном герое»:

«...Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой Футболке и кепке.  
Знак «ГТО» На груди у него.  
Больше не знают О нем ничего...».

С самых первых дней установления Советской власти, физическое воспитание стало неотъемлемой частью воспитания тех, кто принял участие в революции, а также их потомков, которые были готовы выполнить свой долг по защите молодого Советского государства от врагов извне. На одном из выступлений, М. И. Калинин выразил желание развивать человека во всех аспектах, чтобы он обладал хорошей физической подготовкой, умел плавать, бегать, быстро и элегантно ходить, а также чтобы все его органы функционировали в полном порядке [2]. В итоге, человек должен был быть здоровым и готовым к труду и обороне.

В 1918 году возникла необходимость противостоять международной и внутренней контрреволюции. В том же году был издан декрет о создании военного комиссариата, который взял на себя задачу организации военной и физической подготовки трудящихся. Спустя год в Москве прошел I Всероссийский съезд работников физической культуры и спорта. Съезд согласовал ряд решений, одно из которых: «важность воспитания долга перед советской Родиной у молодежи». Постановление подчеркивало, что молодой человек, готовящийся к защите Родины, обязан развивать и поддерживать свое здоровье, силу, ловкость и способность легко переносить все трудности и лишения, связанные с военной

службой. В 1918 году, в период активных военных действий, Республика Советов приняла декрет ВЦИК, который обязывал всех граждан обучаться военному искусству. На основе этого декрета была создана широкая сеть военно-спортивных клубов, базирующихся на Всевобуче. В 1920 году на III съезде Российского Коммунистического Союза Молодежи была принята резолюция о необходимости готовить молодежь к трудовой деятельности и защите социалистической Родины. Через пять лет после этого съезда было принято постановление ЦК РКП(б), которое определило основные принципы советской физической культуры: всесторонность и оздоровительную направленность, что окажется крайне необходимым в годы Великой Отечественной войны [2]. Так, 22.05.1942 года в телеграмме областному комитету комсомола (Обкомол) по Сталинградской области подчеркивалась не только цифра о необходимом наборе мобилизованных комсомольцев, но и их физическая составляющая. Так, мобилизации подлежат комсомольцы «не моложе 1923 года рождения, политические проверенные и физически крепкие [4].

Физкультурное движение стало первым этапом формирования системы физического воспитания в СССР, задачей которого была разработка комплекса упражнений для оценки физической подготовленности советских граждан. В 1927 году в журнале "Известия физической культуры" был представлен проект положения об испытаниях на звание "Физкультурника". Этот проект можно считать одним из первых прообразов комплекса ГТО. Комплекс испытаний был предназначен для мужчин и женщин в возрасте от 17 до 45 лет. Сложность норм повышалась от одного уровня к другому. Предполагалось, что тем, кто достигал норм соответствующего уровня, будут вручаться никелированные, бронзовые и золотые значки.

ГТО – это программа физкультурной подготовки советского населения, целью которой выступает факт популяризации массового спорта и оздоровление нации. Комплекс стал основной программно-нормативной базой физического, патриотического и нравственного воспитания. Согласно одной из версий, идею

проведения испытаний на право получения знака отличия предложил московский спортсмен Иван Осипов [2]. На первых порах новшество охватило около 5 млн советских граждан.

С 1931 по 1934 год шло успешное внедрение комплекса ГТО, тогда включавшего одну ступень с тремя возрастными группами. Для получения значка необходимо было выполнить 21 испытание, из которых 13 имели конкретные нормативы. Все виды испытаний были обязательными и имели один уровень оценки «сдано». Среди них практический характер имели: бег, метание гранаты, прыжки, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания включали в себя проверку знания основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений и, естественно, умение оказывать первую медицинскую помощь.

Испытания проводились в различных местах, включая села, города, деревни, предприятия и организации. Физкультурный комплекс имел ярко выраженную политическую и идейную направленность. Условия для выполнения физических упражнений, входящих в нормативы, были доступны для широкого круга людей. Очевидные преимущества этого комплекса для здоровья, развития навыков и умений привлекли к нему большую популярность, особенно среди молодежи. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО. Те, кто получал значок, имели возможность поступить в специальное учебное заведение по физкультуре на льготных условиях [1]. Они также имели преимущество в праве участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях на всесоюзном, республиканском и международном уровнях. Однако история ГТО не закончилась на этом.

Спустя год, комплекс будет расширен, так появилась вторая ступень ГТО. В нее вошло около двадцати пяти дисциплин для мужчин, из которых двадцать две практических и три - теоретических. Так, в 1934 году программа стала

настолько популярна среди молодежи, не достигшей совершеннолетнего возраста, поскольку будет принято решение об учреждении комплекса испытаний по физической подготовке для детей «Будь Готов к труде и обороне» (БГТО) [3].

Итак, простые и общедоступные физические упражнения приносят не только пользу для человеческого развития, но и его укрепление. Нормативы ГТО принесли популярность комплексу среди населения. Безусловно, организации всеобщего военного обучения внесли значительный вклад в укреплении вооруженных сил, развитии физкультурного движения и массового спорта в стране.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Всеобщее обучение // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.]. Т. 5. / гл. ред А.М. Прохоров. 3-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1971. С. 442.

2. Гоголев Ф.В., Уваров В.А. Тверже шаг, товарищ ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1986 г. 80 с.

3. Ивонин В.А. ГТО на марше: сборник. М.: «Физкультура и спорт», 1975. С. 304.

4. Телеграммы-указания ЦК обкому ВЛКСМ о мобилизации юношей и девушек Сталинграда и области в части Красной Армии и подготовке их военным специальностям // ЦДНИВО, Ф. 114. Оп. 1. Д. 115. Л. 16

УДК 331.442

**ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН  
30-40 ЛЕТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

**Д.В. Фонарев**

**М.И. Рахимзянова**

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

*Россия, г. Казань*

*E-mail: mrakhimzyanova@list.ru*

**INDUSTRIAL GYMNASTICS PROGRAM FOR WOMEN 30-40 YEARS  
OLD, PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY TEACHERS**

**D.V. Fonarev**

**M.I. Rakhimzyanova**

*Volga Region State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism*

*Russia, Kazan*

*E-mail: mrakhimzyanova@list.ru*

*Аннотация.* В данной статье представлено теоретическое и практическое обоснование индивидуальных программ производственной гимнастики, направленных на совершенствование показателей физической культуры личности женщин-преподавателей. В статье представлен опыт социологического и функционального исследований показателей физической культуры личности женщин-преподавателей вузов физической культуры. В результате изучения статистических показателей физической культуры личности оказалось, что преподавателям женщинам требуются индивидуальные программы производственной гимнастики.

**Abstract.** This article presents a theoretical and practical justification for individual industrial gymnastics programs aimed at improving the physical culture indicators of the personality of female teachers. The article presents the experience of sociological and functional studies of physical culture indicators of the personality of female teachers of physical education universities. As a result of studying statistical indicators of individual physical culture, it turned out that female teachers require individual programs of industrial gymnastics.

**Ключевые слова:** программа производственной гимнастики, физическая культура личности, женщины-преподаватели, физкультурный вуз

**Keywords:** industrial gymnastics program, physical education of the individual, female teachers, physical education university

**Введение.** В современном мире физическая культура оказывает влияние как на личность, так и на общество в целом. Физическая культура личности представляет собой культурное, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное и телесно-физическое развитие человека [2]. Основоположником концепции «физическая культура личности» в нашей стране следует считать М.Я. Виленского, который в своих трудах обосновал структуру физической культуры личности [1].

Формирование и дальнейшее совершенствование физической культуры личности происходит на всех ступенях социального становления человека. Большое внимание отводится дошкольникам, школьникам и студентам, однако исследования в области становления личности в процессе трудовой деятельности недостаточно раскрыты [5].

**Цель исследования** – обосновать структуру и содержание программы производственной гимнастики для совершенствования показателей физической культуры личности женщин 30-40 лет, преподавателей физкультурного вуза.

### **Методы и организация исследований.**

Для выявления показателей физической культуры личности у женщин-преподавателей были применены следующие методы: анкетирование, физиологическое исследование.

Выявление показателей операционального компонента проходило с помощью измерения функциональных показателей. Состав тела изучали с помощью анализатора InBody. Изучение показателей внимания проводилось с помощью компьютерного комплекса от компании «Нейрософт». Спирометрия проводилась сухим спирометром. Артериальное давление и частота сердечных сокращений проводилась с помощью теста «Ортостатическая проба».

Исследование проводилось в научном исследовательском институте физической культуры ФБГОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» г. Казань. В исследовании приняли участие женщины, преподаватели кафедры ТиМФКиС в возрасте 30-40 лет.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Опираясь на концепцию М.Я. Виленского, в структуре физической культуры личности (ФКЛ) мы выделили три компонента: операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный [1].

С целью изучения мотивационно-ценностного и практико-деятельностного компонентов, нами было проведено анкетирование преподавателей женщин.

Для выявления мотивации у преподавателей к выполнению упражнений производственной гимнастики, нами был предложен вопрос «Готовы ли Вы выполнять ежедневно комплексы производственной гимнастики?». Результаты ответа на вопрос представлены на рисунке 1.

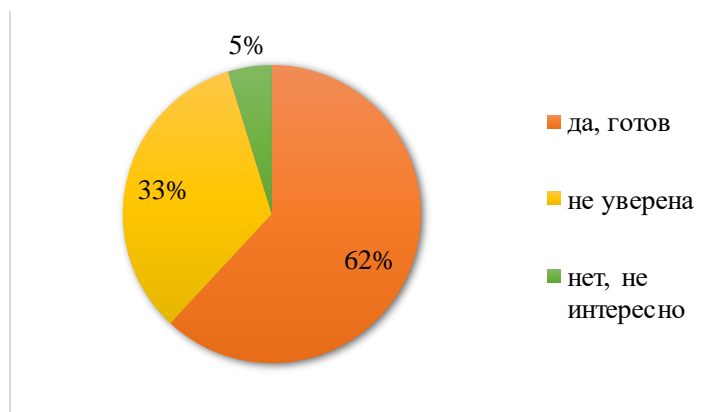


Рисунок 1 - Ответы на вопрос: «Готовы ли Вы выполнять ежедневно комплексы производственной гимнастики?»

Исходя из ответов, представленных на рисунке, мы видим, что 62% преподавателей готовы ежедневно выполнять комплексы производственной гимнастики, 33% не уверены в необходимости ежедневного выполнения производственной гимнастики и лишь 5% не хотят выполнять комплексы ежедневно.

Как мы видим, 38% преподавателей женщин нуждаются в повышении мотивации для занятий производственной гимнастики. Для повышения мотивационно-ценностного компонента ФКЛ, мы предлагаем дневник самоконтроля, сравнение себя с идеалом и мотивационное письмо.

Для выявления уровня практико-деятельностного компонента, нами были предложены вопросы, связанные с применением знаний, умений и навыков преподавателями в трудовой деятельности. Анализ ответов показал, что 63% респондентов выполняют упражнения для снятия утомления в период рабочего дня, 28% не уделяют внимание снятию напряжения и 9% применяют упражнения в редких случаях.

В таблице 1 представлены результаты физиологического исследования женщин 30-40 лет, преподавателей физкультурного вуза.

Изучая показатели таблицы 1, нами было выявлено, что индекс массы тела (ИМТ), содержание жира, протеина и устойчивость реакции выходят за пределы нормы. Остальные показатели находятся в пределах нормы. Также стоит отметить, что по всем изучаемым нами показателям были выявлены индивидуальные



различия, что подтверждает необходимость разработки индивидуальных программ производственной гимнастики для преподавателей женщин.

Ниже представлен алгоритм разработки программ производственной гимнастики.

Таблица 1

Анализ функциональных показателей женщин 30-40 лет,  
преподавателей физкультурного вуза

Функциональные показатели	Показатели	Стандартное отклонение	Оценка
Спирометрия (мл)	3166	568	Норма
ЧСС (в покое) (уд/мин)	65,5	12	Норма
АД (в покое) систолическое (мм.рт.ст.)	115	11	Норма
АД (в покое) диастолическое (мм.рт.ст.)	75	8,2	Норма
ЧСС (ортостат) (уд/минуту)	77,5	17,3	Норма
АД (ортостат) систолическое (мм.рт.ст.)	109	4,5	Ниже нормы
АД (ортостат) диастолическое (мм.рт.ст.)	82	6,3	Ниже нормы
ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	25,1	6	Ниже нормы
Масса скелетной мускулатуры (кг)	26	3,7	Норма
Соотношение вкж/окж	0,379	0,006	Норма
Содержание жира (кг)	21,4	12,6	Выше нормы
Протеин(кг)	9,5	1,2	Ниже нормы
Устойчивость внимания (мс)	0,95	0,09	Норма
Концентрация внимания (мс)	1,09	0,2	Выше нормы
Устойчивость реакции (мс)	1,8	0,4	Ниже нормы

Первый этап – определить исходный уровень показателей физической культуры личности преподавателей-женщин. Описание данного этапа мы представили выше.

Второй этап – подбор форм производственной гимнастики. Исходя из анализа полученных данных, для каждого преподавателя индивидуально подбираем формы производственной гимнастики, которые наиболее необходимы. Известно, что в структуру производственной гимнастики входят следующие формы: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки и микро-паузы [6]. Каждая форма производственной гимнастики имеет конкретные задачи.

Вводная гимнастика выполняется в начале рабочего дня с целью подготовки организма к работе.

Физкультурная пауза – это комплекс упражнений, который обеспечивает активный отдых, предупреждает общее утомление, повышает работоспособность в течение рабочего дня.

Физкультурная минутка – это комплекс общеразвивающих упражнений, который является малой активной формой отдыха, проводимый с целью снятия напряжения в мышцах и повышения работоспособности.

Микро-пауза активного отдыха – это форма производственной гимнастики, применяемая многократно в течение всего рабочего дня, без отвлечения от рабочего процесса, с целью снятия локального напряжения [3].

Третий этап – составление индивидуальных программ производственной гимнастики.

Преподаватели вузов относятся к 15 группе профессий по Ф.Т. Ткачеву, «представители умственного труда» [3]. Разработка программ производственной гимнастики происходила с учетом данной группы профессии. В таблице 2 представлен фрагмент индивидуальной программы производственной гимнастики для женщин 30-40 лет, преподавателей физкультурного вуза.

Пример индивидуальной программы производственной гимнастики для  
женщин 30-40 лет, преподавателей физкультурного вуза

Упражнения	Кол-во повторений
Понедельник	
<b>Вводная гимнастика</b>	3-4 минуты
Упражнение 1 - движения глаз по круговой оси	4 раза
Упражнение 2 - потягивание	3-4 раза
Упражнение 3 - поочередное оттягивание и поднимание стоп	4 раза
<b>Физкультурная пауза</b>	8-10 минут
Упражнение 1 – сидя на стуле, наклон головы влево/вправо	4-5 раз
Упражнение 2 – сидя на стуле, руки вверх. Разноименное отведение рук вперед/назад	4-5 раз
Упражнение 3 - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поочередно отводя то правую, то левую руку в сторону, вдох, опуская руки - выдох	4-5 раз
Упражнение 4 – широкая стойка, руки вверх в замок. Наклоны влево/вправо	4-5 раз
Упражнение 5 – сидя на стуле, руки внизу. Медленно, через стороны поднять руки вверх, потянуться-вдох. Опустить руки, расслабиться-выдох	4-5 раз
<b>Физкультурная минутка</b>	1-3 минуты
Упражнение 1 – сидя на стуле, повороты в стороны с задержкой позы	2-3 раза
Упражнение 2 – сидя на стуле, левая прямая, правая согнута в колене, наклон к левой/право	2-3 раза
Упражнение 3 – стойка ноги вместе на носках, опираясь на стул, пружинистые движения в голеностопе	2-3 раза
Упражнение 4 – стойка ноги врозь, прогнуться назад	2-3 раза

Для преподавателей физической культуры вузов, физическая культура личности дает возможность раскрыть накопленный потенциал и использовать его в трудовой деятельности [5]. Мы предлагаем два вида деятельности для преподавателей женщин: контактный и самостоятельный.

Контактная деятельность предполагает взаимодействие преподавателей с разработчиком программы. Самостоятельная деятельность представляет выполнение программ автономно с периодическим контролем со стороны разработчика программы.

Таким образом, мы можем отслеживать процесс и результат применения программы производственной гимнастики преподавателями женщинами в течение трудового дня. Программа рассчитана на учебный год, в конце которого запланированы повторные исследования всех компонентов физической культуры личности.

### **Заключение.**

1. В результате анализа исходных показателей физической культуры личности преподавателей-женщин 30-40 лет мы пришли к выводу, что к наиболее низким показателям физической культуры личности следует отнести: операциональный и мотивационно-ценностный компоненты.

В результате изучения стандартного отклонения в групповых показателях: спирометрия (мл) индекс массы тела (ИМТ), содержание жира, протеина и ЧСС (ортост), возникла необходимость в разработке индивидуальных программ производственной гимнастики для женщин, преподавателей 30-40 лет физкультурного вуза.

2. Предложенный нами алгоритм разработки программ производственной гимнастики, содержит 3 этапа. Каждый этап имеет свою специфику и определенные задачи. Содержание программ у каждого преподавателя отличается объемом физической нагрузки и формами производственной гимнастики. Во всех программах главной задачей производственной гимнастики является совершенствование показателей физической культуры личности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001 – С. 2–7.
2. Горбунов А.Ю., Макаренко В.Г. Содержание и структура физической культуры личности младшего школьника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. С.51–59.
3. Голубева Г.Н., Ионова А.А., Матвеева Е.А. Производственная физическая культура: учеб. пособие для студентов ИФК // Камский государственный институт физической культуры. Набережные Челны: КамГИФК, 2003. 97с.
4. Ковалева И.А. Производственная гимнастика, как средство снижения умственного перенапряжения в течение рабочего дня // Современные инновационные образовательные технологии в информационном обществе 2018. С.86–92.
5. Курьсь В.Н., Евстигнеева М.И. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. С. 84–89.
6. Погудин С.М. Виды и формы производственной физической культуры. Челябинск, 1988. 27 с.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**И.Н. Царёв**

*ГОУВО МО «Государственный гуманитарно-технологический  
университет»*

*Россия, г.Орехово-Зуево*

*Email: igortsarev2017@mail.ru*

## **DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 15-17 YEARS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

**I.N. Tsarev**

*State University of Humanities and Technology,  
Orehovo-Zuyevo, Russia*

*Email: igortsarev2017@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается развитие силовых способностей у подростков 15-17 лет в процессе участия во внеклассных мероприятиях. Рассматриваются вопросы, связанные с силовыми тренировками для подростков, включая физиологические аспекты, профилактику травм и рекомендации по составлению безопасных программ. Также обсуждаются преимущества улучшения силовых показателей у подростков. Представлен обзор распространенных методов силовой подготовки, используемых во внеклассных мероприятиях. Статья завершается научно обоснованными рекомендациями по построению программ силовой подготовки молодежи для оптимизации спортивных результатов и состояния здоровья.

**Abstract.** The article examines the development of strength abilities in adolescents aged 15-17 years in the process of participating in extracurricular activities. Issues related to strength training for adolescents are considered, including physiological aspects, injury prevention and recommendations for safe programs. The benefits of

improving strength performance in adolescents are also discussed. An overview of common strength training methods used in extracurricular activities is presented. The article concludes with scientifically based recommendations on the construction of strength training programs for young people to optimize athletic performance and health status.

**Ключевые слова:** силовая подготовка подростков, молодежный фитнес, тренировки на сопротивление, атлетическое развитие, силовые тренажеры, спортивная подготовка, свободные веса

**Keywords:** teen strength training, youth fitness, resistance training, athletic development, strength training, athletic training, free weights

**Введение.** Силовые способности являются основой спортивных результатов и устойчивости к травмам в юношеском спорте. Своевременное повышение силы в период взросления позволяет реализовать преимущества для спортивных результатов и здоровья, связанные с улучшением нервно-мышечной координации и увеличением активной мышечной массы. Однако до сих пор не утихают споры о безопасности, целесообразности и эффективности силовых тренировок в школах для подростков. В то время как число занимающихся силовыми тренировками растет, остается неясным, представляют ли разнообразные виды тренировок неоправданный риск травм или нарушают нормальный рост и развитие. Недавние данные свидетельствуют о том, что внеурочные модели приносят значительные результаты при правильной разработке и под руководством квалифицированного персонала, что побуждает призывать к расширению предложений. Однако лишь немногие школьные инициативы выходят за рамки традиционных программ, а исследования результатов ограничены.

Данный анализ направлен на повышение уровня подготовленности учащихся средних школ путем изучения основ физиологии силы и тренировочных аспектов, характерных для подростков 15-17 лет. Спортивные потребности и

эпидемиология травматизма помогают проанализировать обсуждение. Исследование призвано заполнить пробелы между моделями спортивных достижений и реалиями физического воспитания, рассмотрев общие методы и предложив рекомендации по безопасному и эффективному развитию силы. Более глубокое понимание адаптации подростков и чувствительность к изменениям уровня зрелости позволяет использовать это критическое окно для формирования компетентности, уверенности и внутренней мотивации к фитнесу на протяжении всей жизни.

В ходе исследования будут поставлены следующие вопросы:

Какие физиологические изменения лежат в основе развития силовых способностей в позднем подростковом возрасте?

Перевешивают ли риски преимущества при реализации молодежных силовых инициатив?

Какие методы окажутся целесообразными и эффективными в школьных условиях?

Какие методы оптимизируют спортивное развитие и устойчивость к травмам?

**Безопасность и эффективность тренировок на сопротивление в подростковом возрасте.**

До начала полового созревания улучшение силовых показателей происходит в основном за счет улучшения нервно-мышечной координации и работы двигательных единиц, а не за счет морфологических изменений. Однако соматотропные гормональные каскады, инициирующие половое созревание, способствуют быстрому накоплению мышечной ткани, что позволяет добиться значительного прироста силы в сочетании с соответствующими тренировками. Одновременно с этим хрящ пластины роста и соединительная ткань суставов временно демонстрируют повышенную уязвимость к травмирующим нагрузкам [5].

Эти факторы лежат в основе исторических опасений по поводу безопасности молодежных силовых инициатив. Однако нет данных о том, что правильно



организованные тренировки повышают риск травм или вредят росту и созреванию. Напротив, многочисленные мета-анализы показывают, что контролируемые тренировки с прогрессивным сопротивлением повышают силу, двигательные навыки и самооценку без увеличения частоты травм опорно-двигательного аппарата или повреждений суставов по сравнению с контрольной группой. Возраст сам по себе не определяет способность к тренировкам. Скорее, индивидуальный этап созревания диктует адаптивный потенциал. Поэтому для большинства подростков после физкультуры целесообразно начинать структурированные программы под наблюдением взрослых с использованием умеренных нагрузок.

### **Преимущества улучшения силы подростков.**

Помимо спортивного совершенствования, улучшение силовых показателей дает множество преимуществ. Участие в тренировках с сопротивлением в юношеском возрасте коррелирует со снижением риска спортивных травм, особенно в контактных видах спорта. Механика приземления, стабильность суставов, минеральная плотность костной ткани и двигательная компетентность также улучшаются, сохраняясь даже после периодов перерыва в тренировках. В психологическом плане тренировки с сопротивлением повышают уверенность в себе, улучшают социальные связи и вероятность того, что вы будете заниматься фитнесом на протяжении всей жизни. Развитие силы в подростковом возрасте увеличивает будущую тренируемую мышечную массу, поскольку гиперплазия (добавление миофибрилл) происходит быстрее в период созревания по сравнению с гипертрофией в более позднем возрасте [3].

### **Особенности составления программ для молодежи.**

Тренеры должны учитывать возрастные особенности при разработке силовых программ, рассчитанных одновременно на детей раннего, среднего и позднего возраста. Ключевые принципы включают использование квалифицированных инструкторов, акцент на технике, а не на нагрузке, фокус на односторонних движениях с весом тела, интеграцию профилактики травм, долгосрочную перспективу спортивного развития и правильную прогрессию [1].

Инструкторы должны сосредоточиться на повышении компетентности и уверенности в себе через развитие навыков с частой обратной связью. Интеграция игр или заданий, обеспечивающих относительно высокие объемы низкоинтенсивной работы, максимально повышает адаптацию, не допуская при этом перенапряжения или скуки. Плиометрические и взрывные движения следует начинать выполнять только после формирования двигательных навыков и целостности суставов. Ловкость и изменение направления движения являются лучшими индикаторами нервно-мышечной готовности к таким тренировкам, а не силовыми показателями [4].

По мере того как ориентированные на атлетику старшеклассники достигают более зрелых стадий, составление программ может все больше напоминать взрослые модели. Однако соблюдение основных рекомендаций позволяет избежать нарушений роста и перетренированности:

- получите медицинское разрешение для подростков с ортопедическими проблемами. Следите за признаками/симптомами патологии;

- требуйте контроля со стороны взрослых от квалифицированных специалистов, обученных применению тренировок с сопротивлением для молодежи.

- приоритет отдавайте освоению техники новичками, прежде чем значительно повышать требования;

- вначале делайте акцент на двусторонних упражнениях с замкнутой цепью с использованием веса тела или тренажеров. После создания хорошей механики переходите к умеренно сложным упражнениям со свободными весами или нестабильным движениям на одной ноге.

- промежуток между высокоинтенсивными занятиями для одних и тех же паттернов движений/групп мышц должен составлять 48 часов;

- включите медленные эксцентрики, обучение родителей, индивидуализацию, разнообразие и фокус на внутреннем вознаграждении, а не на внешнем [2].

Рекомендации по плиометрическим нагрузкам продолжают меняться. Если раньше эксперты советовали ограничивать интенсивность и контакты со стопами, то последние данные свидетельствуют об отсутствии вреда. Прогрессивные программы, основанные на росте, представляются безопасными при наличии адекватной механики приземления и исходного уровня силы.

### **Общие методы развития силы в юношеском спорте.**

Механизмы сопротивления в разных видах силовых/кондиционных тренировок значительно отличаются по механической специфике, требованиям к навыкам, выполнимости и мобильности. Основные варианты включают:

- Весовые тренажеры. Весовые стеки обеспечивают фиксированный вектор, позволяющий оказывать сопротивление независимо от координации. Тренажеры могут соответствовать кривым силы, изолировать мышцы и снижать требования к навыкам по сравнению со свободными весами. Ограничения связаны с ограничением паттернов движения, потенциально противоречащих спортивным потребностям, и исключением совместной активации стабилизаторов [7]. Также возникают проблемы с получением достаточного количества оборудования для групп.

- Свободные веса. Несмотря на соображения, связанные с навыками и безопасностью начинающих атлетов, штанга и гантели лучше имитируют многоплоскостные атлетические маневры, требующие меж-и внутримышечной координации. Свободные веса улучшают проприоцепцию, равновесие, активацию ядра и двигательное обучение [7]. Легкая масштабируемость с помощью drobных пластин обеспечивает хорошую прогрессию нагрузки для более слабых людей.

- Тренировки с отягощениями. Упражнения, использующие массу тела тренирующегося против силы тяжести, обеспечивают доступные варианты, требующие минимального оборудования. Работа с весом тела способствует целостности суставов, создавая эксцентрические замедления и ударные реакции, в отличие от подъема. Прогрессии с помощью рычагов и регулировки нестабильности

обеспечивают бесконечную креативность и актуальность. Однако уровень силы быстро превышает возможности сопротивления веса тела, что требует дополнительной нагрузки [7]. Продвинутое гимнастические движения также требуют обширной практики навыков.

- Подвесные тренажеры. Подвесные тренажеры позволяют выполнять недорогие упражнения с фиксированной точкой опоры в любом месте с вертикальными рамами. Относительная нагрузка адаптируется в зависимости от изменения положения тела. Преимущества включают в себя активацию ядра, стабильность суставов и многоплоскостные движения. Сложность постепенного увеличения нагрузки препятствует достижению силовых результатов. Также существует риск выполнения сложных движений до приобретения базовых возможностей [7].

- Ленты/цепи. Такие приспособления, как ленты/цепи, обеспечивают возрастающее механическое сопротивление в диапазоне движений. Цепи добавляют дистальную нагрузку за счет силы тяжести. Ленты экспоненциально увеличивают противодействующую силу. Преимущества включают удобство хранения, развитие динамических усилий и коррекцию слабых позиций [7]. Недостатки: время на установку/разборку, неудобный захват и потенциальная опасность срыва.

- Жилеты/сани с отягощением. Оборудование, добавляющее массу к упражнениям с отягощениями, предлагает простые решения нагрузки с минимальными требованиями к навыкам. Жилеты распределяют вес по туловищу для занятий калистеникой или локомоцией. Санки с утяжелением обеспечивают сопротивление движению, направленное на тройное разгибание. Сложность фиксации грузов и ограничения для тренировок, ориентированных на конечности, снижают полезность этих снарядов в некоторых программах [7].

- Мешки с песком/камни/бочки. Традиционные снаряды для борцов обеспечивают нестабильное, громоздкое сопротивление, требующее многоплоскостного приложения силы. Повышение силы хвата, активация туловища, взрывная

сила и работоспособность развиваются благодаря подъему/перемещению неудобных предметов. Отсутствие объективного измерения нагрузки препятствует отслеживанию. Хранение и чистка также оказываются проблематичными в долгосрочной перспективе [7].

### **Рекомендации по оптимизации развития силы подростков.**

Следующие лучшие практики, обобщенные из современной литературы, предлагают отправные точки, повышающие безопасность, эффективность и масштабируемость инициатив по развитию силовых качеств у молодежи:

- требуйте медицинского освидетельствования и согласия родителей после обсуждения риска травмы;
- устанавливать компетентность в движении с помощью прогрессий веса тела перед нагрузкой;
- нанимать квалифицированных специалистов, понимающих нюансы тренировок с сопротивлением для молодежи;
- приоритет отдавать правильной технике, а не максимальным нагрузкам;
- составлять программы, отвечающие спортивным потребностям, с запланированным долгосрочным прогрессированием;
- делать акцент на двусторонних движениях с закрытой цепью перед изолированными движениями с открытой цепью;
- индивидуализируйте объем, нагрузку и восстановление в соответствии с уровнем зрелости;
- включайте медленные эксцентрики для укрепления соединительной ткани;
- включайте в тренировки преабилитационные упражнения для улучшения стабильности суставов и предотвращения травм;
- обеспечьте мотивацию через признание достижений и соответствующее соревнование;
- способствовать внутреннему вознаграждению, социальному росту и обществу, а не производительности или физическому развитию.

Несмотря на то, что дальнейшие исследования продолжают информировать о лучших методах тренировок для молодежи, данные подтверждают, что подростки могут безопасно улучшать силу и атлетизм с помощью различных методов тренировок, если они разработаны и контролируются должным образом.

**Заключение.** Сила обеспечивает основу для спортивного мастерства и представляет собой тренируемую адаптацию, легко реагирующую на запрограммированные нагрузки даже в юности. При правильном подходе и развитии силовые упражнения и закаливание оказываются безопасными и эффективными для подростков всех спортивных способностей. Участие в них дает измеримые преимущества, такие как улучшение моторного контроля, механики движений, выходной силы и скорости. Одновременно улучшаются физиологические и психосоциальные показатели, включая здоровье костей, устойчивость к травмам и уверенность в себе. Школьные, общественные и спортивные программы позволяют молодежи развивать силу с помощью тренажерных залов, а также экономически эффективных вариантов тренировок с отягощениями. Хотя существуют нюансы между полами и индивидуально в зависимости от сроков созревания, простые протоколы предварительной реабилитации повышают выносливость и компетентность. Квалифицированные специалисты, уделяющие особое внимание образованию, постепенному приобретению навыков и внутреннему вознаграждению, способствуют росту. Пожизненный, всесторонний атлетизм в конечном итоге зависит от раннего формирования правильных силовых основ наряду с развитием баланса, координации, двигательных навыков и стратегий профилактики травм. Подростки, демонстрирующие готовность, основанную на предыдущих тренировках, достаточную силу и эмоциональную зрелость, могут еще больше повысить тренированность с помощью усовершенствованных механизмов нагрузки под чутким руководством. Принятие передовых методов и политики, основанных на фактических данных и направленных на долгосрочное благополучие, а не на получение сиюминутного удовольствия, обещает молодежи более светлое спортивное будущее.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев В.В., Домогашев О.С., Милованов С.Н. Развитие силовых способностей подростков 16-17 лет средствами тяжелой атлетики в рамках секционной работы в условиях общеобразовательной организации // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №3 (217). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovyh-sposobnostey-podrostkov-16-17-let-sredstvami-tyazheloy-atletiki-v-ramkah-sektsionnoy-raboty-v-usloviyah> (дата обращения: 05.12.2023)..

2. Неймышев А.В., Неймышева С.А. Развитие силовых способностей у старшеклассников на уроках физкультуры для выполнения нормативов ВФСК "ГТО" // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovyh-sposobnostey-u-starsheklassnikov-na-urokah-fizkultury-dlya-vypolneniya-normativov-vfsk-gto> (дата обращения: 05.12.2023).

3. Салоникес Д. Воспитание силовых способностей у юношей 16-19 лет в современных условиях // Молодёжная наука: сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 2 ч., Пенза, 30 декабря 2020 года. Том Часть 1. Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. С. 152–154. EDN RDICIS.

4. Развитие скоростно-силовых качеств студентов в рамках секционных занятий по дзюдо / В.И. Шарагин, А.В. Жалилов, В.И. Мартыновский, Д.А. Иванов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №10 (200). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-kachestv-studentov-v-ramkah-sektsionnyh-zanyatiy-po-dzyudo> (дата обращения: 05.12.2023).

5. Myer GD, Quatman CE, Khoury J, Wall EJ, Hewett TE. Youth versus adult «weightlifting» injuries presenting to United States emergency rooms: accidental versus nonaccidental injury mechanisms. J Strength Cond Res. 2009 Oct;23(7):2054-60. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b86712. PMID: 19855330; PMCID: PMC4034275.

6. Malina RM. Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review. Clin J Sport Med. 2006 Nov;16(6):478-87. doi: 10.1097 / 01. jsm.

0000248843.31874.be. PMID: 17119361.

7. Schoenfeld BJ, Grgic J. Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review. *SAGE Open Med.* 2020 Jan 21;8:2050312120901559. doi: 10.1177/2050312120901559. PMID: 32030125; PMCID: PMC6977096.



**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ  
ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ОСОБЕННОСТЯМИ МЕНТАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ**

**Н.А. Цухлов**

**А.Р. Вершинина**

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

*Россия, г. Казань*

*E-mail: luminositeq@mail.ru*

**THE EFFECTIVENESS OF THE TECHNIQUE OF CORRECTION  
OF POSTURE DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN  
WITH SPECIAL MENTAL DEVELOPMENT USING SWIMMING  
EQUIPMENT**

**N.A. Tsukhlov**

**A.R. Vershinina**

*Federal State Budgetary*

*Educational Institution of Higher Education*

*"Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism"*

*Russia, Kazan*

*E-mail: luminositeq@mail.ru*

**Аннотация.** В статье проведен анализ актуальности нарушения осанки для детей с нарушениями интеллекта. Описана методика и эффективность коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста с особенностями ментального развития с применением средств плавания.

**Abstract.** The article analyzes the relevance of posture disorders for children with intellectual disabilities. The methodology and effectiveness of correction of posture disorders in primary school children with mental development with the use of swimming means is described.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, плавание, ментальные нарушения, эффективные методики, двигательная активность

**Keywords:** adaptive physical education, swimming, mental disorders, effective techniques, physical activity

**Введение.** В настоящее время по всему миру растет количество детей у которых диагностируют нарушение интеллекта. Для многих из них характерна мала подвижность и отсутствие дополнительных занятий физической культурой и спортом. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и правильной осанки человека. Она не только способствует укреплению мышц и повышению гибкости, но и может быть эффективным средством коррекции осанки [2].

Физическая активность как средство коррекции осанки требует систематичности и правильного подхода. Регулярные упражнения, комбинированные с осознанным подходом к своей осанке в повседневной жизни, способствуют поддержанию здоровой и правильной осанки. Проблемы с осанкой часто являются причиной боли в спине, голове, повышенной утомляемости и угнетение внутренних органов.

**Цель и задачи.** Разработка, теоретическое обоснование и проверка эффективности методики коррекции нарушений осанки у детей младшего школьного возраста с ментальными особенностями на занятиях плаванием

**Методы и организация исследования.** На первом этапе исследования мы провели опрос среди 20 родителей детей с нарушением интеллекта о здоровье осанки их детей. По результатам анкетирования выяснилось, что 18 из 20 роди-

телей отмечают у их детей различные формы нарушения осанки. У 14 из 20 опрошенных родителей дети страдают от сколиоза, у 2 круглая спина и у одного плоская спина. Согласно опросу, родители отмечают, что их дети часто жалуются на боли в спине, головные боли, а сами родители часто замечают у своих детей сутулость, опущенные плечи и нарушение походки. На вопрос о том, почему у их детей не происходит коррекция теми методами, которые они используют, многие (17 из 20) это связывают с отсутствием мотивации к занятиям, что приводит к их нерегулярности. Большинство (16 из 20) говорят о том, что их дети не занимаются спортом помимо занятий в школе адаптивным физическим воспитанием. На вопрос о том, “какой вид спорта Вы считаете предпочтительным для вашего ребенка” 15 из 20 родителей написали, что им бы хотелось, чтобы их ребенок занимался плаванием. Большое количество респондентов отмечают, что для их детей проблематично найти секцию для занятий какими-либо видами спорта помимо их коррекционных школ, где виды спорта строго ограничены компетенциями и знаниями преподавателя по адаптивному физическому воспитанию.

На втором этапе (ноябрь-октябрь 2023) были выбраны средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки и особенностями ментального развития.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста с особенностями ментального развития с применением средств плавания. Дети занимались 2 раза в неделю по 30 минут.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы использовали специально разработанную методику, включающую игровые упражнения и пассивные движения. Первый этап обучения был направлен на ознакомление с особенностями водной среды и развитие навыка удерживаться на поверхности воды. В рамках этого этапа проводились упражнения по передвижению по дну бассейна, погружению в воду с головой и открытию глаз в воде, а также всплытию и плаванию на воде с элементами скольжения. Вначале мы изучали все специальные

упражнения на суше, с целью развития у ребенка понимания заданий, которые он будет выполнять в воде. Затем мы перешли к выполнению этих упражнений с тренером, находящимся в воде рядом с ребенком [1].

Хотя дети с ментальными нарушениями абсолютно точно могут научиться плавать, факторы, связанные с этим заболеванием, такие как функциональная вербальная или невербальная коммуникация, нарушения сенсорной обработки и плохие моторные навыки, могут сделать занятия плаванием довольно сложными без определенных правил взаимодействия между тренером и занимающимся.

1. Знакомство учителя и ученика: Вначале мы обсуждаем с ребенком в присутствии родителей, готов ли он занимается самостоятельно. Если ребенок готов, то мы подаем ему руку и вместе отправляемся на экскурсию - знакомство в зоне бассейна (без родителя). Если он/она не готов/а, то мы попросим родителя сопровождать нас на экскурсии (будьте внимательны, родитель не должен участвовать во всех занятиях; будет постепенная независимость).

2. Знакомство с местом: Мы проходим мимо бассейна, чтобы объяснить правила бассейна и где находится оборудование (плавучий пояс, мячи, игрушки, доски сопротивления, водная лапша и т. д.).

3. Ознакомление с водой: Мы держим ученика за руку и пытаемся сесть на скамейку у стен бассейна. Мы приветствуем ученика и объясняем ему/ей, какие занятия последуют за этим.

Избегайте сенсорной перегрузки. Неиспользуемые игрушки или корзины для игрушек, возможно, придется держать вне поля зрения. Особенно это касается детей с сенсорными нарушениями. В таких случаях мы вводим выбранные сенсорные игрушки по одной за раз. Кроме того, учитель может разрешить ребенку с аутизмом подержать свою любимую игрушку, если он не может ее оставить. Преподаватель придерживается конкретного языка. Социальные навыки прививаются напрямую. Учитель должен быть последовательным. Повторение

навыков может улучшить обучение. Вносите изменения медленно. Не переходите от одного навыка к другому, так как это может сбить с толку. Потратьте время на составление урока, который принесет ребенку наибольшую пользу, и медленно вводите изменения или переходы.

Техника водных пробежек. Очень важной частью методики и являются водные пробежки. Тренер, контролируя соответствующую температуру воды, правильную позу занимающегося в бассейне, специальное оборудование и технику бега, создает подходящие условия для аква-джоггинга.

Преимущества аква-джоггинга в бассейне: улучшение аэробных возможностей - кардиореспираторная стимуляция, снижение веса, хорошее самочувствие и снижение стресса, улучшение мышечной силы - выносливости, улучшение нервно-мышечной координации и координации суставов.

Правильная осанка. Механическая кинематическая модель бега в воде похожа на сухопутную. Тело слегка наклоняется вперед от вертикального положения (сгибая бедра, при этом позвоночник находится в нейтральном положении). В глубоком бассейне нет контакта конечностей с дном - когда конечности перемещаются в пространстве, мышцы туловища активизируются для стабилизации тела, улучшая координацию. В неглубоком бассейне, где есть контакт с дном, происходит увеличение мышечной силы [3].

Дыхание. Общеизвестный факт заключается в том, чтобы нарушение осанки напрямую влияет на дыхательную систему организма. Плавание своими средствами и методами отлично развивает дыхательную систему. Однако, когда мы говорим о людях с ментальными особенностями, правильное дыхание, особенно на воде представляет определенную сложность.

В нашей методике большое внимание уделяется упражнениям на контроль дыхания и улучшение способности ребят с ментальными особенностями к адаптации и расслаблению в воде, что формирует правильные навыки плавания.

В эксперименте приняло участие 20 детей с нарушением интеллекта, которые были разделены на 2 группы – 10 детей с ментальными особенностями экспериментальной группы и 10 детей с ментальными особенностями в контрольной группе. Нарушение интеллекта в обеих группах был легкой степени. Контрольная группа занималась дополнительными занятиями ОФП и подвижными играми, экспериментальная группа занималась по методике коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста с особенностями ментального развития с применением средств плавания.

Таблица 1

Сравнение результатов прироста показателей в контрольной и экспериментальной группе.

Группы испытуемых	Тесты						
	Проба Штанге	Проба Геничи	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Плечевой индекс	Подъем туловища из исходного положения, лежа на животе	Скручивания лежа на спине	Наклоны в сторону, лежа на спине
До эксперимента							
ЭГ (n=10)	14,1±1,2	8,5±0,5	14±1,4	0,6±0,1	11,3±1,1	7,1±0,8	10,4±1,9
КГ (n=10)	14,1±1,1	9±0,9	14,5±1,5	0,6±0,2	11,1±1,6	6,8±1	11,3±1,3
p	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
После эксперимента							
ЭГ (n=10)	24,4±1,3	17±1,2	27,3±2,1	0,76±0,3	16,4±1,4	14,4±1,6	19,4±2
КГ (n=10)	16±1,5	12±1,3	20,4±1,2	0,67±0,3	13,5±1,6	9,2±1,1	13,9±1,9
p	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Прирост показателей у КГ	13,4%	33%	40,6%	7%	26%	35%	23%
Прирост показателей у ЭГ	73%	100%	95%	26%	45%	103%	86%

Из данной таблиц следует, что для каждого из тестов прирост по методике коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста с особенностями ментального развития с применением средств плавания, получился больше, чем в контрольной группе, которая занималась дополнительными занятиями по адаптивному физическому воспитанию ОФП.

Наибольший прирост был зафиксирован в таких тестах, как проба Штанге, что объясняется большим объемом работы дыхательных мышц при занятии плаванием и плечевой индекс. Плечевой индекс – это тот тест, по которому легче всего отследить состояние осанки. В среднем  $0,76 \pm 0,3$  по группе является хорошим показателем после 6 месяцев тренировочного процесса.

**Заключение.** Данные, полученные в ходе повторной диагностики, показали, что степень нарушения осанки у детей с нарушениями интеллекта, которые занимались по методике к коррекции нарушения осанки у детей младшего школьного возраста с особенностями ментального развития с применением средств плавания ниже, чем у детей, которые занимались по методике развития по средам ОФП и подвижных игр.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бударин М.В. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8–12 лет с умственной отсталостью // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. №. 4 (120). С. 276–283.
2. Парфенова Л.А., Ахмеров А.Р., Хасанова С.М. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 64.

3. Уромова С.Е. Развитие двигательных навыков у детей с нарушениями интеллекта средствами физического воспитания // Вестник Мининского университета. 2014. С. 21.

УДК 796.413

## АНАЛИЗ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

**А.Ю. Частоедова**

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

*e*

*m*

*a*

*i*

**ANALYSIS OF THE INTEGRAL PREPAREDNESS**

**OF YOUNG <sup>k</sup>GYMNASTS**

*o*

**A.Yu. <sup>n</sup>Chastoedova**

*Kuban State University  
of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Russia, Krasnodar*

*e-mail <sup>r</sup>knopka-nyra@mail.ru*

*a*

**Аннотация.** большое значение в <sup>m</sup>подготовке гимнастов на этапе углублен-  
ной специализации в соревновательном <sup>a</sup>периоде имеет интегральная подготовка.  
При этом актуальным вопросом при <sup>i</sup>определении структуры интегральной под-  
готовки является подбор модельных <sup>ru</sup>характеристик спортсменов по виду спорта.  
В ходе исследования ставилась задача определения степени влияния различных  
сторон подготовленности на результативность в соревновательной деятельности  
и определении структуры интегральной подготовки на этой основе. Для решения



поставленных задач были использованы методы корреляционного и многофакторного дисперсионного анализа. В исследовании приняли участие юные гимнасты различных возрастных групп от 12 до 17 лет. Использование методов статистического анализа позволило изучить особенности взаимосвязи различных сторон интегральной подготовленности гимнастов с их спортивно-техническим мастерством и выявить наиболее информативные показатели. Методом главных компонент анализировалась матрица, включающая основные показатели, характеризующие тренировочный процесс юных гимнастов. В итоге были выделены структурные аспекты интегральной подготовленности.

*Annotation:* Integral training is of great importance in the training of gymnasts at the stage of in-depth specialization during the competitive period. At the same time, a pressing issue in determining the structure of integral training is the selection of model characteristics of athletes by sport. The study set the task of determining the degree of influence of various aspects of preparedness on performance in competitive activities and determining the structure of integral training on this basis. To solve the problems, the methods of correlation and multivariate analysis of variance were used. Young gymnasts of various age groups from 12 to 17 years old took part in the study. The use of statistical analysis methods made it possible to study the peculiarities of the relationship between various aspects of the integral preparedness of gymnasts and their sports and technical skills and to identify the most informative indicators. Using the method of principal components, a matrix was analyzed that included the main indicators characterizing the training process of young gymnasts. As a result, the structural aspects of integral preparedness were identified.

*Ключевые слова:* Модель, корреляционный анализ, факторный анализ, физическое развитие, тестирование, физическая подготовка, техническая подготовка, контрольные испытания, спортивно-техническое мастерство

**Keywords:** Model, correlation analysis, factor analysis, physical development, testing, physical training, technical training, control tests, sports and technical skills

**Введение.** В последние годы в системе управления подготовкой спортсменов широкое распространение получило моделирование основных сторон мастерства и методов тренировки. Л.Я. Аркаев, Ю.К. Гавердовский, В.Н. Платонов, В.С. Чебураев считают, что на современном этапе развития спорта высших достижений в целях оптимизации тренировочного процесса настало время создать этапные промежуточные модели спортсменов различной квалификации и программы тренировочных воздействий, необходимые для достижения того или иного уровня спортивно-технического мастерства [1, 2, 3, 4].

В рамках данной работы целью является определение модельных критериев интегральной подготовки гимнастов на этапе углубленной специализации с использованием методов дисперсионного и корреляционного анализа.

Задачами исследования были обозначены определение структуры интегральной подготовленности юных гимнастов разных возрастных категорий и квалификации и определение степени влияния различных сторон подготовленности на успех соревновательной деятельности гимнастов.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач нами были использованы методы статистического анализа – метод корреляционного анализа и многофакторный дисперсионный анализ.

В исследовании приняли участие спортсмены в трех возрастных группах – 12–13, 14–15 и 16–17 лет – и имеющие спортивную квалификацию не ниже кандидат в мастера спорта. Комплекс испытаний включал упражнения и тесты, рекомендованные Ю.К. Гавердовским [2], характеризующие физическую, техническую подготовку, физическое развитие и работоспособность.

Согласно программе подготовки гимнастов на этапе углубленной специализации были отобраны показатели, по которым оценивался уровень интегральной подготовленности. Для построения математической модели интегральной подготовки спортсменов на первоначальном этапе использовался расчет множественного коэффициента корреляции. В ходе анализа сопоставлялись показатели различных сторон подготовленности с результатом в соревновательном упражнении, а также с содержанием модели соревновательной комбинации (оценивалось количество использованных элементов повышенной трудности, а также качество их исполнения).

**Результаты исследования и их обсуждение.** При расчете множественного коэффициента корреляции рассматривалось порядка 60 параметров. В ходе анализа была выявлена статистически достоверная взаимосвязь между показателями физического развития, уровнем физической подготовленности и результативностью в соревновательном упражнении по некоторым видам программы. Так в возрастной группе 12–13 лет была выявлена статистически значимая взаимосвязь между ростом и результативностью в соревновательном упражнении на брусках, в группе 14–15 летних гимнастов такая взаимосвязь наблюдается между ростом, индексом Брока и результативностью в соревновательном упражнении на коне, в возрастной группе 16–17 лет – между ростом и результативностью в соревновательном упражнении на коне. Анализируя полученные результаты, необходимо отметить, что наиболее сильная взаимосвязь между показателями физического развития и результативностью в соревновательном упражнении приходится на возрастную группу 13–14 лет, далее в старших возрастных группах эта взаимосвязь значительно ослабляется.

Что касается корреляции между сложностью соревновательной комбинации гимнастических элементов и результативностью в соревновательном упражнении, то такая взаимосвязь прослеживается во всех возрастных группах и практически на всех снарядах (0,576-0,897), за исключением опорного прыжка (0,127), причем такая статистическая взаимосвязь становится более

значимой в старших возрастных группах. Наиболее высокое значение коэффициента корреляции фиксируется в вольных упражнениях и упражнениях на кольцах. Наивысшее значение коэффициента корреляции было зафиксировано между результатами в соревновательном упражнении в многоборье и интегральной подготовкой. В данном случае также наблюдается тенденция к повышению значения коэффициента от младших возрастных групп к старшим.

По результатам проведенного корреляционного анализа можно утверждать о наличии сильной статистической взаимосвязи между количеством освоенных элементов, их сложности и результатом в соревновательном упражнении, что в свою очередь является критерием спортивного мастерства гимнастов. Однако если анализировать спортивную деятельность в младших возрастных группах, то зачастую сложность освоенных гимнастических элементов у спортсменов данных возрастных групп идет в ущерб качеству исполнения. Мы связываем данное обстоятельство с тем, что в период становления спортивного мастерства юные спортсмены вынуждены постоянно наращивать объем и сложность освоенных гимнастических элементов в комбинациях, что в большинстве случаев приводит к нестабильности соревновательных результатов. Также этот момент может объяснить невысокое значение коэффициента корреляции между сложностью освоенных элементов, их количеством и результативностью в соревновательном упражнении в данной возрастной группе.

Наиболее информативным показателем спортивного мастерства общепризнано и статистически подтверждено является результат интегральной подготовленности и именно на него следует опираться при оценке технической подготовленности. Данный показатель хорошо коррелируется как с количеством освоенных элементов, так и с уровнем их сложности.

Также в ходе исследования был использован многофакторный дисперсионный анализ с использованием порядка 20 факторов, определяющих уро-

вень спортивно-технического мастерства. В ходе анализа были оценены и отобраны наиболее значимые показатели, **которые необходимо учитывать при спортивной ориентации и которые можно использовать при разработке модельных характеристик (табл. 1).**

Таким образом, в ходе многофакторного дисперсионного анализа для гимнастов всех рассматриваемых возрастных групп, имеющих спортивную квалификацию не ниже КМС, был определен набор следующих критериев, оказывающих значительное влияние на уровень спортивно-технического мастерства: уровень физического развития, показатели относительной силы, показатели технической и физической подготовленности, а также специальной физической работоспособности.

Таблица 1

Факторная структура подготовленности гимнастов 12–17 лет

№ фактора	Ф а к т о р ы	Вклад фактора в дисперсию	Общий вклад
12–13 лет (I разряд)			
I	Техническая подготовленность	26,9	75,0
II	Физическое развитие	16,5	
III	Тренировочная нагрузка	16,4	
IV	СФП (+ выносливость, пропорции)	15,0	
14–15 лет (КМС)			
			74,1
I	Относительная сила	32,9	
II	Техническая подготовленность	20,4	
II	Физическое развитие	11,3	
IV	СФП (+ нагрузки, пропорции)	9,5	
16–17 лет (МС)			
I	Тренировочная нагрузка	28,4	77,7
II	Техническая подготовленность	20,2	
III	Относительная сила	14,9	
IV	СФП (+ гибкость, пропорции)	14,4	

**Заключение.** В результате статистического анализа (корреляционного и дисперсионного) была определена модель факторной структуры общей и

специальной физической подготовленности юных гимнастов, что позволит в дальнейшем целенаправленно и значительно более эффективно тренировочный процесс

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов: на примере сборной команды страны: дис. ... канд. пед. наук в форме научного доклада: 13.00.04. - Санкт-Петербург, 1994. 46 с.

2. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М., 2005. 511 с.

3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М., 2019. 630 с.

4. Чебураев В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спортивной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 44–46.

## INTEGRATION OF CHINESE CULTURE INTO THE EDUCATIONAL SPACE OF THE UNIVERSITY

**Zhao Xiaodjing**

*Educational institution "Brest State  
University named after A.S. Pushkin"  
Republic of Belarus, Brest  
E-mail: tsdemchyk@mail.ru*

## ИНТЕГРАЦИЯ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО УНИВЕРСИТЕТА

**Чжао Сяоцзин**

*Брестский государственный  
Университет имени А.С. Пушкина"  
Республика Беларусь, Брест  
E-mail: tsdemchyk@mail.ru*

**Annotation.** The article provides the findings from a student survey on the investigation of their reasons for involvement with a variety of physical education organizations. The essay explores how Chinese culture may be incorporated into the several types of mass student sports that are available in higher education.

**Аннотация.** В статье приводятся результаты опроса студентов, посвященного изучению причин их участия в различных организациях физического воспитания. В эссе исследуется, как китайская культура может быть включена в несколько видов массового студенческого спорта, доступных в высших учебных заведениях.

**Keywords:** Chinese culture, students, education, sports and public activities

**Ключевые слова:** китайская культура, студенты, образование, спорт и общественная деятельность

**Introduction.** The issues of content provision for educational activities in higher education institutions is linked to the growing significance of the education process for today's student youth.

The university's monitoring of ideological and educational activities reveals that the image of the modern student has changed in recent years. The survey's findings indicated that future experts' value orientations and life priorities had changed somewhat. As a result, adjustments to the creation of a suitable learning environment are needed.

The physical education system is credited with playing a major part in raising the degree of student participation in the educational process. The outlook of the student youth physical education system is one of its key features; it includes the following target priorities: encouraging the development of the individual's physical culture, realizing opportunities for physical improvement, maintaining and enhancing health, and preparing for future professional activity.

The system of physical education for student youth is implemented through the implementation of various programs, complexes, and other normative and legal documents. One of the most significant in the context of educational potential are: "Program of Formation of Culture of Healthy Lifestyle of Subjects of the Educational Process of the University (for 2021-2025 years)"; "Program of Student Sports Development in Brest State University named after A.S. Pushkin."

Apart from the "Physical Education" discipline, other ways that the university organizes its activities to promote healthy lifestyle culture and civic and patriotic education are through different sports, mass and physical culture, health-improving activities, individual physical exercise, and sports-related classes. These kinds of work aid in the growth of mass student sports, which have as their primary goals the attainment of the required level of physical fitness, the maintenance and enhancement of students' health, the preparation of students to understand the significance of health for future professional activity, and the development of a motivating attitude toward physical culture and sports. The patriotic orientation activities are given special consideration



in the development of these programs: "The State Physical Fitness and Health Complex of the Republic of Belarus "GTO".

**Aims and Objectives.** To enhance the physical education of student youth, it was crucial to identify the fundamental reasons behind students' involvement in different health promotion initiatives within the context of our study.

**Research methods:** analysis of documents on the issues of university activity in the education of healthy lifestyle culture, analysis of literature on the educational potential of non-traditional means of physical culture, questionnaire survey, methods of mathematical statistics.

**Results and their discussion.** With 122 respondents overall, we performed an online survey among Brest State University's non-core specialty students named after A.S. Pushkin in keeping with the goals of our study.

Examining the survey data, it is evident that the majority of students (73%) who participate in physical culture and sports do so because they want to achieve success in their personal lives, and they see improving their figure and weight as necessary prerequisites. Meanwhile, just 14% of respondents stated that their goal is "to achieve sports success," while 38.5% of respondents said that their motivation is the desire to become more physically fit.

The observation made by roughly 52.5% of students that engaging in mass sports, physical culture, and leisure activities "disciplines and helps to spend time rationally" and "fosters the will, determination" by 22.9% of respondents intrigued us. This observation allows us to discuss the educational potential of these activities.

The majority of students (51.6%) are aware that engaging in recreational activities, mass sports, and physical culture helps to maintain and improve one's health. Simultaneously, the relaxing function was noticed by 27% of the respondents, who did so "to relieve fatigue."

Of the respondents, 41.8% admitted to participating in physical culture and recreational activities as students only for educational purposes.

According to the data collected, 32% of students do not actively participate in the activities. Nonetheless, the majority of respondents expressed a desire to learn non-traditional methods of physical culture, a drive to develop themselves, and an interest in novel forms of physical culture and leisure activities.

As a consequence, the examination of the survey data revealed that campus physical culture, mass sports, and health-promoting initiatives all help students adopt a healthier lifestyle by raising their level of physical and functional fitness and enhancing sportsmanship.

Chinese culture has enormous potential for education in the creation of new forms, which can address issues with students' professional and physical development. The philosophical tenets of "harmony between man and nature," "unity of body and mind" for maintaining health, and "self-development and self-improvement" are the foundation of traditional Chinese culture.

Research has demonstrated the efficacy of traditional Chinese medicine in lowering stress levels, improving emotional stability, lowering depression, enhancing self-control, and improving overall quality of life.

Thus, it is demonstrated in the research of A.V. Makarov that the intricate use of Chinese health gymnastics Wushu in the process of physical education in higher education contributed to the improvement of students' functional and physical fitness as well as their motivation in the classroom [1].

In her dissertation, A.V. Murashova describes a Taijiquan gymnastics teaching approach for female pupils that has been shown to enhance both psychological stability and physical fitness [2].

It is well recognized that Chinese Wushu, a gymnastics style that promotes motivation and better health, has great potential in these areas.

Wushu, popularly referred to as the Chinese martial art, is taught and practiced at many levels in Chinese educational institutions.

Wushu is thus studied and practiced in many Chinese colleges and universities through specialized departments or programs. Programs offered by institutions cover

the philosophy, history, and traditional values of Wushu. This helps kids learn more about Chinese culture and values like respect, tenacity, and honor while also enhancing their physical condition.

Wushu includes a strong instructional component that aims to fortify one's endurance and harden one's morale. Martial arts training demands a lot of endurance and work; consistent practice helps develop traits like discipline and resolve.

Let us examine the primary applications of Wushu in the student physical education system.

1. Students can learn fundamental martial arts techniques and physical fitness through the use of martial arts as a unit in the physical education discipline program. Students will benefit from exercise, increased flexibility, and physical fitness, as well as the development of self-assurance and a sense of teamwork.

2. Fitness and Health Classes: A lot of martial arts exercises and methods can be included in a lesson on fitness and health. Students can develop strength and resilience, as well as better physical coordination, flexibility, and endurance by studying martial arts.

3. Self-Defense and Safety Courses: Self-defense and safety can be taught using martial arts methods and techniques. In addition to learning how to react in dangerous and emergency situations, students can also learn how to defend others and themselves. Students' adaptability and knowledge of safety may both rise as a result.

4. Courses on Culture and History: Since Martial Arts plays a significant role in traditional Chinese culture, students can learn about Chinese philosophy, history, and values through their study of Martial Arts.

Martial arts courses can therefore be applied in a variety of university settings and used to organize extracurricular and academic activities.

Students in Chinese universities can learn to appreciate and comprehend diverse cultural traditions through participating in a variety of traditional sports.

For instance, lion dancing is a customary Chinese cultural practice that is frequently displayed during festivals and significant athletic events. Two dancers dress

like lions and imitate the actions and mannerisms of real lions in a series of motions and performances known as the "lion dance." Typically, one person portrays the lion's head while the other portrays the lion's body and tail. To execute the dancing moves simultaneously, they don unique lion costumes that have ropes linking their heads and bodies. The performance art of lion dance demands coordination and talent. It offers happiness and an emotional spectacle in addition to showcasing traditional Chinese culture.

Jumping rope is a popular sport in China and is beneficial for pupils. It enables you to practice physical flexibility, endurance, and coordination. The fundamental idea behind jumping rope is to maintain a steady rhythm and technique while wrapping the rope around your body and passing it under your body.

While there are other guidelines and methods for jumping rope, the following are the most widely used ones:

1. One long or two short jump ropes can be used by an individual to jump rope by themselves. Basic jumps, cross jumps, frog jumps, side jumps, and other maneuvers are common rope-jumping techniques. Various moves and combinations can be executed by rope jumpers based on their proficiency and level.

2. Double jump rope: Using a long rope, two people jump rope simultaneously. The two jumpers can do inverted jumping rope leaps, forward and backward jumps, and cross jumps; they just need to synchronize their rhythmic movements.

3. Multiple Person Rope Skipping: This involves more than three people simultaneously jumping rope. When multiple people jump rope together, they can create intricate patterns and motions like step leaps and rope weaving.

**In conclusion.** Outstanding educational ideals can be found in traditional Chinese culture. It is highly practical and valuable for students' physical education to incorporate elements of Chinese culture. Students can comprehend the moral principles and standards, wisdom, and spiritual and cultural legacy found in Chinese traditional culture by being introduced to Chinese culture.

## **LIST OF REFERENCES AND SOURCES:**

1. Makarov A.V. Methodology of Complex Use of Means of Chinese Health-Improving Gymnastics Wushu in the process of continuous physical education classes with students: author's abstract of dissertation candidate of pedagogical sciences: 13.00.04. Yaroslavl. 2010. 23 p.
2. Murashova A.V. Methodology of Gymnastics Taijiquan classes for female students in physical education in higher education: author's abstract of the dissertation candidate of pedagogical sciences: 13.00.04. Krasnoyarsk. 2021. 22 p.

*Научное издание*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник статей  
Международной научно-практической конференции,  
21 декабря 2023 года

Подписано в печать 15.02.2024.  
Формат 60x84/8. Усл. печ. л. 51.85.

ГОУ ВО МО  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22