

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включен

в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ по следующим отраслям науки и группам специальностей: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки); 14.03.11 – Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия (медицинские науки)

Издаётся с 2004 года. Основателем журнала является д. пед. н., проф. кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ Андрей ЛОТОНЕНКО

ИЗДАТЕЛИ:

Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи; Федеральное учебно-методическое объединение по ФК и С;

Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Сергей КОРНЕВ, д. ф.-м. н. (Воронеж)

Зам. главного редактора

Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

Редакционный совет:

Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)

Юрий БОРСЯКОВ, д. филос. н. (Воронеж)

Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж)

Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)

Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)

Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)

Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)

Сергей ЕВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж, ректор ВГМУ)

Штефан КРИСТ, проф. (Австрия)

Марек КРУШЕВСКИЙ, проф. (Польша)

Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)

Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)

Игорь МУРАТОВ, д. мед. наук (Польша)

Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)

Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Владимир САЛОВ, д. пед. н. (Казахстан)

Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)

Федор СОБЯНИН, д. пед. н. (Белгород)

Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор ВГПУ)

Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)

Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)

Редактирование

Ольга БУРДАКИНА

Компьютерная верстка

Ольга БУРДАКИНА

Ответственный секретарь

Никита МЫШОВ

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ

© Редакция журнала

«Культура физическая и здоровье»

Тел.: (473)264-44-20,

e-mail: kultura.fiz@yandex.ru

На обл.: Никита Нагорный - российский гимнаст, трёхкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы, серебряный призёр летних Олимпийских игр 2016.

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Вальцева Е.Д., Кожевникова И.Г. О необходимости внедрения новых технологий в профессиональную подготовку спортивных менеджеров при помощи углублённого изучения иностранных языков..... 5

Донкарев А.В., Сысоев А.В. Клубы национальной баскетбольной ассоциации как фактор развития региональной экономики США..... 9

Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н. Синергии функций и принципов рационального питания обучающихся образовательных организаций13

Татарова С.Ю., Татаров В.В., Борданов В.В. Влияние физической культуры и спорта на формирование и воспитание личности.....18

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Амурская О.В., Комарова И.Г., Арсеев Е.А., Чуканова Е.К. Теоретико-практические основы использования средств образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры.....22

Афов А.Х. Применение интерактивных форм обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России.....26

Ахтемзянова Н.М., Кан Н.Б. Трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу29

Баранов А.В., Карпова О.Л. Структурно-функциональная модель формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности33

Безносков Н.Н., Сильяевский Н.И., Фурсов А.В., Нацаренц Н.Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни на основе реализации комплекса ГТО в педагогическом вузе37

Ваисов К.М., Павлютина Л.Ю., Коноваленко Ю.Г. Особенности учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «Борьба самбо» в техническом вузе42

Валеев С.К., Бедяков Ю.А., Жужужкин Н.В. Отношение студентов, обучающихся в организациях среднего профессионального образования, к здоровому образу жизни46

Дубровин В.А. Антропологический подход в контексте подготовки современного педагога по физической культуре и спорту.....50

Иванова Н.П., Никитина А.П. Изучение влияния двигательной активности на работоспособность студентов.....53

Караев А.Ш., Соблиров А.М., Жероков З.А., Цагов С.З. Вопросы совершенствования методики обучения технике баскетбола в группах начальной подготовки.....57

Карданов А.К. Значение физической подготовки при обучении стрельбе из пистолета с одной руки.....61

Кодозов А.Х., Кузнецов И.В. Некоторые аспекты мотивации слушателей к занятиям физической подготовкой в образовательных организациях МВД России64

Луквенок А.В., Титаренко А.А., Маметова О.Б. Технологии управления учебным процессом по физическому воспитанию в вузе на основе дифференциации соматотипов67

Мешев И.Х. Применение дистанционных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России.....73

Полозов А.А., Лыжина К.Н., Соколовская Л.В., Ахтемзянов А.Р. Методика отбора тренеров по футболу в частную ДЮСШ на основе запросов родителей (на примере ДФШ “Starkids”)76

Работкина О.Е., Зайцев А.Н. Методика обучения преодоления полосы препятствий в образовательных учреждениях среднего общего образования82

Сабирова И.А., Федоров В.В., Лысенко А.В., Ильин М.А. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России87

Савина Е.В. Особенности педагогического процесса подготовки сотрудника правоохранительных органов91

Семенов Л.А. Коррекционное развитие выносливости у детей предшкольного возраста с ориентацией на выполнение требований комплекса ГТО.....96

Смолева Д.М. Применение кейс-метода и квеста на уроках физической культуры в школе 100

Торхов А.С., Крымов А.Н., Гаврилица А.А., Анисимова А.Ю. Динамика показателей физической подготовленности студентов медицинской академии, поступающих на первый курс 105



Хажировов В.А. Место и роль дисциплины «физическая подготовка» в формировании профессионально важных качеств у слушателей образовательных организаций МВД России.....	110
Хиторная М.Л., Борисова А.А., Гостева С.Р. Рациональное планирование физической и психологической нагрузки студентов при дистанционном обучении	113

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Волков В.К., Зыков А.В., Карасев А.В., Лямзин Е.Н., Цырклов А.П. Анализ динамики физического состояния военнослужащих в период пандемии коронавируса SARS-CoV-2.....	117
Гибадуллин И.Г., Хузин А.Ф., Анисимова А.Ю., Баркова О.Е. Динамика показателей дыхательной системы курсантов-кинологов военного института войск национальной гвардии	122
Жерков З.А., Данкеева Е.В., Карданов У.Х., Караев А.Ш. Влияние занятий физической культурой и спортом на иммунитет в период пандемии COVID-19	127
Зайцева А.О., Аксенов М.О. Индивидуализация тренировочного процесса для коррекции массы тела людей с использованием ДНК-технологий в условиях пандемии	131
Филимонова С.И., Казакова В.М., Бобина Е.В., Алмазова Ю.Б. Организация физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности как педагогическая проблема	134

СПОРТ

Алексеев М.А., Пономарева М.С. Состояние и тенденции развития спринтерских дисциплин в республике Саха (Якутия)	139
Давиденко И.А., Болотин А.Э. Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо	144
Клинов А.И. Упражнения с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности, физического развития и техники владения мячом у юных футболистов	148
Миратова Ю.Ю., Богданова О.А., Богданов Н.А., Астапов В.Г. Динамика прироста спортивных достижений в приседаниях со штангой на груди и плечах у тяжелоатлетов разной квалификации	152
Ногина Е.В. Национальные виды спорта – неотъемлемая часть культуры разных народов	156
Руденко С.А., Руденко Л.К. Пластическая выразительность как основа развития артистизма и формирования «школы движений» в спортивной акробатике и различных дисциплинах прыжков на батуте	159

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14 03 11)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

Власова С.В., Магун Т.Я., Скороходова Ю.М. Целесообразность введения перерывов для занятий расслабляющей гимнастикой для глаз в рамках дистанционного образования школьников.....	162
Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г., Савченко Д.И., Симица Т.Е. Взаимосвязь силы мышц и подвижности в суставах у девочек, занимающихся художественной гимнастикой	166
Юльцова М.М. Вегетативная нервная система и висцеральная терапия	171

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

Комачева О.А., Ситкина М.Г., Булкова Т.М., Федорова Н.И. Компетенция «Адаптивная физическая культура» чемпионата «Абилимпикс» как средство социализации и профессиональной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	174
--	-----

КОНФЕРЕНЦИЯ

Крамской С.И., Амельченко И.А. Инновационные подходы в физическом воспитании и спорте: итоги научной конференции.....	178
--	-----

Quarterly scientific and methodical journal "Physical Culture and Health" is included in the List of leading peer-reviewed scientific journals and publications, approved by the Higher Attestation Commission under the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation in the following fields of science and groups of specialties: 13.00.04 – Theory and Methods of Physical Education, Sports Training, Health and Adaptive Physical Culture (Pedagogical Sciences); 14.03.11 – Restorative Medicine, Sports Medicine, Exercise Therapy, Balneology and Physiotherapy (Medical Sciences).

The journal is published since 2004. The founder of the journal is Grand PhD of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture of Voronezh State Pedagogical University, Andrey LOTONENKO.

PUBLISHERS:

The State Duma Committee on Physical Culture, Sports, Tourism and Youth Affairs;
Federal Educational and Methodical Association on Physical Culture and Sport; Voronezh State Pedagogical University.

Editor in Chief

Sergey KORNEV,
Grand PhD Phys.- Math. Sci. (Voronezh)
Deputy Editor
Svetlana FILIMONOVA,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Scientific consultant
Lyudmila LUBYSHEVA,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)

Editorial Board:

Lilia ANDRUSHCHENKO,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Marat BARIEV, PhD Polit. Sci. (Kazan).
Yuriy BORSYAKOV,
Grand PhD Philos. Sci. (Voronezh)
Gennady BUGAEV,
PhD Pedagog. Sci. (Voronezh)
Alexander BUGAKOV,
PhD Pedagog. Sci. (Voronezh)
Andrey VORONOV,
Grand PhD Biolog. Sci. (Moscow)
Ruslan GOSTEV,
Grand PhD Histor. Sci. (Moscow)
Alexander GRIGORIEV,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh)
Sergey YEVSSEEV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Igor ESAULENKO,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh, Rector of N. N. Burdenko Voronezh State Medical University)
Stefan KRIST, Professor (Austria)
Marek KRUSHEWSKIY, Professor (Poland)
Andrey KRYLOV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Sergey KUZNETSOV,
Grand PhD Medic. Sci. (Voronezh)
Andrey LOTONENKO,
PhD Pedagog. Sci. (Lipetsk)
Igor MURATOV,
Grand PhD Medic. Sci. (Poland)
Alexey OBVINTSEV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Yuriy PODLIPNYAK,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Moscow)
Gennady PONOMAREV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (St. Petersburg)
Vladimir SALOV,
Grand PhD Pedagog. Sci. (Kazakhstan)
Lydia SEROVA,
Grand PhD Psych. Sci. (St. Petersburg)

SERIES: PEDAGOGICAL SCIENCES

SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

<i>Vyaltseva E. D., Kozhevnikova I. G.</i> On the need to introduce new technologies in the professional training of sports managers through in-depth study of foreign languages.....	5
<i>Donkarev A. V., Sysoev A. V.</i> National basketball association clubs as a factor in the development of the us regional economy.....	9
<i>Nikishkin V. A., Bumarškova N. N.</i> Synergy of functions and principles of rational nutrition of students of educational organizations.....	13
<i>Tatarova S. Yu., Tatarov V. B., Bordanov V. V.</i> The influence of physical culture and sports on the formation and education of the individual.....	18

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE EDUCATION SYSTEM

<i>Amurshkaya O. V., Komarova I. G., Arsenko E. A., Chukanova E. K.</i> Theoretical and practical bases of using the means of educational kinesiology in physical and health activities of a teacher of physical culture.....	22
<i>Afov A. Kh.</i> The use of interactive forms of education in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.....	26
<i>Akhmetzyanova N. M., Kan N. B.</i> Transformation of Electronic Informational and Educational Space of Higher Education Institutions in the Period of Pandemic as a Condition to Ensure the Efficiency of Educational Classes on Fitness Training.....	29
<i>Baranov A. V., Karpova O. L.</i> Cadets' motivation formation of structural and functional model to increase professional and applied physical fitness level.....	33
<i>Beznosko N. N., Sinyavsky N. I., Fursov A. V., Natsarenus N. N.</i> Attitude of students to a healthy lifestyle on the basis of implementation of the "Ready for Labor and Defense" complex in a pedagogical university.....	37
<i>Vaisov K. M., Pavlyutina L. Yu., Konovalenko Ju. G.</i> Peculiarities of educational process on physical culture and sports on the basis of specialization wrestling sambo in technical university.....	42
<i>Valiev S. K., Bedniakov Yu. A., Zhuzhukin N. V.</i> The attitude of students studying in organizations of secondary vocational education to a healthy lifestyle.....	46
<i>Dubrovín V. A.</i> Anthropological approach in the context of training a modern teacher in physical culture and sports	50
<i>Ivanova N. P., Nikitina A. P.</i> Study of influence of motor activity on students operability.....	53
<i>Karayev A. Sh., Soblirov A. M., Zherokov Z. A., Tsagov S. Z.</i> Questions of improving the technique of teaching basketball technique in groups of initial training.....	57
<i>Kardanov A. K.</i> The importance of physical fitness when learning to shoot a pistol with one hand.....	61
<i>Kodzokov A. Kh., Kuznecov I. V.</i> Some aspects of motivating students to engage in physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.....	64
<i>Lukavenko A. V., Titarenko A. A., Mametova O. V.</i> Technologies of educational process control in physical education at the university based on differentiation of somatotypes.....	67
<i>Meshev I. Kh.</i> The use of distance educational technologies in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.....	73
<i>Polozov A. A., Lyzhina K. N., Sokolovskaya L. V., Akhmetzyanov A. R.</i> Methodology for selecting soccer coaches for a private youth sports school based on parent requests (using the example of the "Starkids" children's soccer school).....	76
<i>Rabotkina O. E., Zaitsev A. N.</i> Training methods for overcoming the lane obstacles in educational institutions of secondary general education.....	82
<i>Sabirova I. A., Fedorov V. V., Lysenko A. V., Ilyn M. A.</i> On the issue of forming a quality assessment physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal affairs of Russia.....	87
<i>Savina E. V.</i> Features of the pedagogical process of training a law enforcement officer.....	91
<i>Semyonov L. A.</i> Remedial tolerance development in preschool children oriented at performance of "The Ready for labor and defense" sports complex requirements.....	96

Fedor SOBYANIN,
Grand PhDPedagog. Sci. (Belgorod)
Sergey FILONENKO,
Grand PhDHistor. Sci.
(Voronezh, Rector of Voronezh State Pe-
dagogical University)
Tatiana FOMICHENKO,
Grand PhDPedagog. Sci.(Moscow)
Valery CHERNYAEV,
Grand PhDPedagog. Sci.(Lipetsk)
Boris SHUSTIN,
Grand PhDPedagog. Sci. (Moscow)
Vladimir PLATONOV,
Grand PhDPedagog. Sci.(Kiev)

Edited by
Olga BURDAKINA

Computer desktop publishing
Olga BURDAKINA

Executive Secretary
Nikita MYSHOV

Address of editorial office:
Russia, 394043, Voronezh, Lenina St., 86,
Voronezh State Pedagogical University.
© Editorial staff of the "Physical Culture
and Health" magazine
Ph.: +7(473)264-44-20,
e-mail: kultura.fiz@yandex.ru.

*On the 1st page of the cover,
Nikita Nagorny is depicted - a Russian
gymnast, three-time world champion,
eight-time European champion,
silver medalist of the 2016 Summer Olympics.*

<i>Smoleva D. M.</i> Application of the case method and the quest in physical education classes at school.....	100
<i>Torkhov A. S., Krymov A. N., Gavrilitza A. A., Anisimova A. A.</i> Dynamics of indicators of physical fitness of students of the medical academy entering the first year.....	105
<i>Khazhirokov V. A.</i> The place and role of the discipline "Physical train- ing" in the formation of professionally important qualities in students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.....	110
<i>Khutornaya M. L., Borisova A. A., Gosteva S. R.</i> Rational planning of physical and psychological load of students in distance learning.....	113
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE	
<i>Volkov V. K., Zykov A. V., Karasev A. V., Lyamzin E. N., Tsyrykov A. P.</i> Analysis of physical condition's dynamics of military personnel during the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic.....	117
<i>Gibadullin I. G., Khuzin A. F., Anisimova A. Yu., Barkova O. E.</i> Research of the functional state of the respiratory system of courses 1-4 training courses of the Military institute of the National guard troops.....	122
<i>Zherokov Z. A., Dankeyeva E. V., Kardanov U. K., Karaev A. S.</i> Impact of physical education and sports on immunity during the COVID-19 pandemic.....	127
<i>Zaitseva A. O., Aksenov A. O.</i> Individualization of the training process to correct the body weight of people using DNA technologies in the context of a pandemic.....	131
<i>Filimonova S. I., Kazakova V. M., Bobina E. V., Almazova Yu. B.</i> Organization of junior physical recreation students in the conditions of extracurricular activities as a pedagogical problem.....	134
SPORT	
<i>Alekseev M. A., Ponomareva M. S.</i> The state and tendency of the development of sprint disciplines in the republic of Sakha (Yakutia).....	139
<i>Davidenko I. A., Bolotin A. E.</i> Analysis of tactical action efficiency in combat sambo.....	144
<i>Klinov A. I.</i> Exercises with an elastic band for the development of speed and strength training, physical development and technique of ball possession in young football players.....	148
<i>Muratova Yu. Yu., Bogdanova O. A., Bogdanov N. A., Astapov V. G.</i> Dynamics of the increase in sports achievements in squats with a barbell on the chest and on the shoulders of weightlifters of different qualifications.....	152
<i>Nogina E. V.</i> National sports – an integral part of the culture of different peoples.....	156
<i>Rudenko S. A., Rudenko L. K.</i> Plastic expressiveness as the basis for the development of artistry and the formation of a "School of movements" in sports acrobatics and various disciplines of trampoline jumping.....	159
SERIES: BIOMEDICAL SCIENCES	
RECOVERY MEDICINE, SPORTS MEDICINE, THERAPEUTIC EXERCISE, RESORTOLOGY AND PHYSIOTHERAPY	
<i>Vlasova S. V., Magun T. Ya., Skorokhodova Yu. M.</i> Performance of introducing interruptions relaxing eye gymnastics within the framework distance education for pupils.....	162
<i>Sivkina T. E., Chernova S. G., Saichenko D. I., Simina T. E.</i> Relationship of muscle strength and mobility in the joints in girls performing rhythmic gymnastics.....	166
<i>Yultsova M. M.</i> Autonomic Nervous System and Visceral Therapy.....	171
INVITE TO DISCUSSION	
<i>Komacheva O. A., Sitkina M. G., Bulkova T. M., Fedorova N. I.</i> The competence "Adaptive physical culture" of the "Abilympics" championship, as the mean of socialization and professional orientation of persons with disabilities.....	174
CONFERENCE	
<i>Kramskoy S. I., Amelchenko I. A.</i> Innovative approaches in physical education and sport: the results of the scientific conference.....	178

О НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ ПРИ ПОМОЩИ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ



Елена Дмитриевна Вяльцева¹,
Ирина Геннадиевна Кожевникова²

Воронежский государственный институт
физической культуры^{1, 2}
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, русского и иностранного языков, тел.: +7(920)420-91-91, e-mail: vyaltseva72@mail.ru

²Доктор филологических наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных дисциплин, русского и иностранного языков, тел.: -, e-mail: -

жеров иностранному языку. В статье авторы отмечают, что подготовка будущих специалистов и, в частности, спортивных менеджеров по иностранному языку требует новых подходов, использования современных методов обучения и формирования новых смыслов обучения, учитывая международную мобильность, включая новые инновационные технологии.

Международный уровень профессионального общения требует новой познавательной, усиленной активности спортивных менеджеров и настойчивости в овладении профессиональными знаниями, учитывающими принципы интернет-технологий, использование мультимедийных средств обучения, повышающих мотивационные основы учебной деятельности, а также возможности овладения большим объемом информации. Образовательные возможности мультимедиа хорошо известны. В первую очередь, это участие в международных студенческих конференциях online, вебинарах и других образовательных проектах, а также прохождение различных интернет-курсов; создание и размещение в сети сайтов и презентаций, других сетевых проектов с участием менеджеров и преподавателей.

Ключевые слова: физическая культура, менеджмент, новые подходы к образованию, подготовка специалистов-менеджеров, иностранный язык, международный уровень, инновационные технологии, международная мобильность, иноязычный речевой код.

Для цитирования: Вяльцева Е. Д., Кожевникова И. Г. О необходимости внедрения новых технологий в профессиональную подготовку спортивных менеджеров при помощи углубленного изучения иностранных языков // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 5–8. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_5.

Введение

Исходя из «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», развитие спорта и физической культуры является одним из приоритетных направлений социальной и экономической политики государства. Поддержать и развить данную стратегию сможет набирающий силу современный спортивный менеджмент. Потребность в реализации современных проектов в спорте порождает новые требования к работникам данной отрасли. Профессиональные кадры должны выполнять и развивать новые виды деятельности, в том числе на международном уровне [Абаджян, 2018; Специфика..., 2018].

Включение России в мировое образовательное пространство актуализирует важнейшую задачу обеспечения нового качества высшего образования спортивных менеджеров, определяя курс на развитие инновационных технологий и формирование новых смыслов обучения. Высшее образование в спорте рассматривается как гигантское транснациональное предприятие, играющее ведущую роль в развитии мировой спортивной индустрии. Это означает, что необходим переход российской высшей спортивной школы на новую познава-

тельную парадигму, где системообразующим компонентом является не только подготовка спортсменов мирового уровня, но и специалистов-менеджеров, востребованных на мировых рынках труда в условиях диалога культур.

В этой связи происходит переосмысление ценностей обучения спортивных менеджеров, где формирование способности к самоорганизации и саморазвитию в учебной и профессиональной деятельности становится главным ориентиром образования, в том числе и на иностранном языке [Вяльцева, 2015]. Для современного специалиста-менеджера или будущего выпускника спортивного вуза знание иностранного языка (ИЯ) в настоящий момент является одной из базовых компетенций, учитывая рост международной мобильности в сфере высшего образования и спортивного управления. Иностранный язык из общеобразовательной дисциплины на определенном этапе обучения превратился в язык для специальности, гарантирующий приоритетную возможность трудоустройства на мировых рынках труда, а также к межкультурному общению и деловой коммуникации.

Это означает, что каждый будущий специалист в области менеджмента должен осознать себя в мире иной речевой, языковой и социальной реальности. Бу-

душким спортивным функционерам необходимо понять, что им придётся осуществлять взаимодействие с представителями разных культур, являющимися носителями не только иного речевого кода, но и имеющими свои конвенции поведения, ценностные установки, обычаи и этические нормы [Вяльцева, 2021в; Гальскова, 2017].

Результаты

Исходя из этого, пересматриваются некоторые образовательные подходы к овладению иноязычным речевым кодом. Традиционно российские методы обучения иностранным языкам были в большинстве своём ориентированы на личность учителя, так называемый “teacher-centered approach”. Однако в настоящий момент современные технологии дают возможность говорить о переходе к методу “student-centered teaching”, способствующему развитию личности во всех сферах жизни, включая образование. Это предполагает не только когнитивную и педагогическую свободу организации занятий, но и более полную реализацию лично-деятельного подхода к обучению современных спортивных менеджеров и других специалистов. В учебных группах будущие управленцы должны научиться свободно выражать свои чувства и желания средствами чужого языка, включать темы, интересующие их самих, не испытывая традиционного иерархического давления «учитель – ученик».

Новые взгляды и методы образования ставят основной целью обучения иностранному языку на современном этапе формирование «вторичной профессиональной личности». В связи с этим, программа подготовки по ИЯ, помимо спектра потенциальных категорий, используемых при отборе содержания и обучения ИЯ, должна содержать профессионально-актуализирующий модуль, который способствует развитию коммуникативных навыков и умений будущих специалистов. Такой подход отражается в зарубежных программах, которые представлены в России крупными издательствами Великобритании: Oxford University Press и Cambridge University Press, а также комплекты методических разработок для средних школ и вузов от Longman и Heinemann. Данные учебные пособия носят коммуникативный характер обучения и соответствуют международным стандартам, что и обеспечивает им широкую популярность среди учащейся молодёжи.

Здесь необходимо отметить, что принцип «коммуникативности» остаётся ведущим не только в зарубежных странах, но и является общепризнанным в нашей стране, что зафиксировано в действующей программе обучения иностранным языкам в высших учебных заведениях РФ. Российские научно-методические подходы к обучению иностранным языкам основываются на следующих базовых принципах.

I. Лингвистический – формирование и развитие фундаментальных языковых знаний в области фонетики, грамматики и лексики иностранного языка в рамках общепотребительного и узкопрофессионального языка.

II. Прагматический – умение использовать иноязычный речевой код в функционально значимых ситуациях в зависимости от особенностей социального и профессионального общения, статуса собеседника и адресатов речи.

III. Социокультурный – моделирование содержания элементов иноязычной культуры, предполагающий изучение определённого объёма страноведческих, лингвистических и лингвострановедческих знаний в зависимости от целей и содержания обучения, овладения

навыками общения с носителями иноязычной культуры. Исходя из данного принципа, правомерно обратить внимание на изучение языковой картины мира носителей языка в различных учебных ситуациях, выявить природу лингвострановедческих и культурологических ошибок, провести исследования особенностей преподавания языка в контексте многоязычия и национально-культурных особенностей обучающихся.

IV. Социолингвистический – принцип обучения иностранным языкам на основе ситуации как системы взаимоотношений. Основными компонентами взаимоотношений и коммуникативной ситуации являются место, время, коммуниканты и темы.

V. Принцип интернет-технологий – использование мультимедийных средств обучения, повышающих мотивационные основы учебной деятельности, а также возможности овладения большим объёмом информации. Использование Интернет-ресурсов гарантирует обучающимся получение информации из газет, специальных журналов и телевидения. Образовательные возможности мультимедиа хорошо известны. В первую очередь, это участие в международных студенческих конференциях online, вебинарах и других образовательных проектах, а также прохождение различных интернет-курсов, создание и размещение в сети сайтов и презентаций, других сетевых проектов с участием преподавателей. И, наконец, переписка с иноговорящими студентами из разных стран.

В рамках данного подхода ведущая роль, несомненно, принадлежит самостоятельной работе и развитию дальнейшей автономии будущих специалистов, их овладению приёмами и стратегиями работы с иноязычным речевым кодом. Увеличение часов на самостоятельную работу студентов поможет им отбирать аутентичные тексты, проблемные ситуации, связанные с будущей профессиональной деятельностью, анализ которых будет способствовать развитию социально-личностной компетенции как способности к позитивному взаимодействию и сотрудничеству.

Такой подход даёт возможность расширить диапазон учебной деятельности языковых кафедр высших учебных заведений спортивной направленности. Основной целью подготовки будущих менеджеров становится формирование «вторичной языковой (профессиональной) личности» [Гальскова, 2017]. С позиций современной лингводидактики понятная категория «вторичная языковая личность» включает в себя способность обучающихся к иноязычному межкультурному общению в сфере управления. В данный концепт входит рассмотрение вербально-семантического кода изучаемого языка, т. е. знакомство с языковой картиной мира, а также с концептуальной картиной мира, которая даёт возможность осознать иную социальную реальность. Новый эмоционально-оценочный опыт будет способствовать усвоению основных элементов инофонной лингвокультуры.

Выводы

Исходя из вышесказанного, необходимо отметить, что при обучении иностранным языкам современных спортивных менеджеров необходимо делать акцент не только на сопоставление разных языковых явлений, но и изучение разных концептуальных систем в контексте мировой и национальных культур.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Абаджян В. А., Вяльцева Е. Д., Панкратова А. К. Анализ специфики менеджмента спортивной индустрии // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 93-95.
- Специфика, поиски и расчёты эффективного финансового менеджмента в спорте / Вяльцева Е. Д., Абаджян В. А., Панкратова А. К. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 100-102
- Вяльцева Е. Д., Сложеницына Л. В., Панкратова А. К. Положительная динамика современного менеджмента в спорте // Культура физическая и здоровье. 2015. № 2 (53). С. 41-43.
- Вяльцева Е. Д., Гришина Т. С., Мальных А. Ю. Развитие и управление коммерческими видами спорта // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (171). С.13-15.
- Вяльцева Е. Д., Гришина Т. С., Кубланов А. М. Управление психофизиологическими особенностями спортсменов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (171). С. 105-108.
- Вяльцева Е. Д., Панкратова А. К. Английский язык в деятельности СМИ в области спорта // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах. Сборник научных статей XIV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Воронеж : Научная книга, 2021. С. 176-179.
- Гальскова Н. Д., Василевич А. П., Акимова Н. В. Методика обучения иностранным языкам : учебное пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2017. 350 с.
- Гальскова Н. Д., Гез Н. И. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика. 7-е издание. М. : Академия. 2013. 336 с.
- Кожевникова И. Г. Развитие креативных способностей студентов на занятиях по иностранному языку // Инновационная педагогика и образовательные технологии: современный опыт преподавания иностранных языков в высшей школе. Сборник научных трудов. Воронеж : Научная книга, 2015. С.53-56.
- Кожевникова И. Г. Формирование страноведческой компетенции у студентов на факультативных занятиях по иностранному языку // Высшее образование и иностранные языки в современном мире. Материалы международной научно-практической конференции. Воронеж : Научная книга, 2016. С. 85-90.

References

- Abadjan V.A., Vyaltseva E.D., Pankratova A.K. *Analiz specifiky menedzhmenta sportivnoj industrii* [Analysis of the specificity of sports industry management]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2018, no. 2 (66), pp. 93-95.
- Vyaltseva E.D., Abadzhyan V.A., Pankratova A.K., Cherenkov E.S. *Specifika, poiski i raschyoty` e`ffektivnogo finansovogo menedzhmenta v sporte* [Specificity, searches and calculations of effective financial management in sport]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2018, no. 2 (66), pp. 100-102.
- Vyaltseva E.D., Slozhenitsyna L.V., Pankratova A.K. *Polozhitel'naya dinamika sovremennogo menedzhmenta v sporte* [Positive dynamics of modern management in sports]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2015, no. 2 (53), pp. 41-43.
- Vyaltseva E.D., Grishina T. S., Malykhin A. Yu. [Development and management of commercial sports]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1 (77), pp. 13-15.
- Vyaltseva E.D., Grishina T. S., Kublanov A. M. *Upravlenie psixofiziologicheskimi osobennostyami sportsmenov* [Management of psychophysiological features of athletes]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1 (77), pp. 105-108.
- Vyaltseva E.D., Pankratova A.K. *Anglijskij yazyk v deyatelnosti SMI v oblasti sporta* [English language in the activity of mass media in the field of sports]. *Aktual'ny'e problemy` i sovremennyye texnologii prepodavaniya inostranny`x yazykov v nespecial'ny`x vuzax. Sbornik nauchny`x statej XIV Vserossijskoj s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii* [Current problems and modern technologies of teaching foreign languages in non-specialized universities. Collection of scientific articles of the XIV All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation]. Voronezh, 2021, pp. 176-179.
- Galskova N.D., Vasilevich A.P., Akimova N.V. *Metodika obucheniya inostranny`m yazykam* [Methods of teaching foreign languages] : textbook. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2017. 350 p.
- Galskova N.D., Gez N.I. *Teoriya obucheniya inostranny`m yazykam. Lingvodidaktika i metodika* [Theory of teaching foreign languages. Linguodidactics and methodology]. 7th edition. Moscow, Akademiya Publ., 2013. 336 p.
- Kozhevnikova I.G. *Razvitie kreativny`x sposobnostej studentov na zanyatiyax po inostrannomu yazyku* [Development of creative abilities of students in foreign language classes]. *Innovacionnaya pedagogika i obrazovatel'ny`e texnologii: sovremennyj opyt prepodavaniya inostranny`x yazykov v vy'sshej shkole. Sbornik nauchny`x trudov* [Innovative pedagogy and educational technologies: modern experience of teaching foreign languages in higher education. Collection of scientific papers]. Voronezh, 2015, pp. 53-56.
- Kozhevnikova I.G. *Formirovanie stranovedcheskoj kompetencii u studentov na fakul'tativny`x zanyatiyax po inostrannomu yazyku* [Formation of regional competence of students at optional classes in a foreign language]. *Vy'sshee obrazovanie i inostranny`e yazyki v sovremennom mire. Materialy` mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Higher education and foreign languages in the modern world. Materials of the international scientific and practical conference]. Voronezh, 2016, pp. 85-90.

Поступила в редакцию 21.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

ON THE NEED TO INTRODUCE NEW TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING
OF SPORTS MANAGERS THROUGH IN-DEPTH STUDY OF FOREIGN LANGUAGES

Elena D. Vyaltseva¹, Irina G. Kozhevnikova²

Voronezh State Institute of Physical Culture^{1, 2}
Voronezh, Russia

¹*PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Humanitarian Disciplines,
Russian and Foreign Languages Department,
ph.: +7(920)420-91-91, e-mail: vyaltseva72@mail.ru*

²*Grand PhD of Philology, Professor, Professor of Humanitarian Disciplines,
Russian and Foreign Languages Department,
ph.: -, e-mail: -*

Abstract. This article discusses issues related to the training of future sports managers in a foreign language. In the article, the authors note that the training of future specialists and, in particular, sports managers, in a foreign language requires new approaches, the use of modern teaching methods and the formation of new meanings of learning, taking into account international mobility, including new innovative technologies. The international level of professional communication requires a new cognitive, enhanced activity of sports managers and perseverance in mastering professional knowledge that takes into account the principles of Internet technologies, the use of multimedia teaching tools that increase the motivational foundations of educational activities, as well as the ability to master a large amount of information. Multimedia's educational capabilities are well known. First of all, this is participation in international student conferences on-line, webinars, various online courses, and other educational projects. Creation and placement of web sites and presentations, and other network projects with the participation of managers and teachers.

Key words: physical culture, management, new approaches to education, training of specialists-managers, foreign language, international level, innovative technologies, international mobility, foreign language speechcode.

Cite as: Vyaltseva E. D., Kozhevnikova I. G. On the need to introduce new technologies in the professional training of sports managers through in-depth study of foreign languages. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 5–8 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_5.

Received 21.04.2021

Accepted 29.06.2021

КЛУБЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ США



Александр Валерьевич Донкарев¹,
Александр Владимирович Сысоев²

Воронежский государственный институт
физической культуры^{1, 2}
Воронеж, Россия

¹Кандидат педагогических наук, проректор по экономике
и программам развития,

тел.: +7 (980) 548-61-72, e-mail: donkarev.vgifik@gmail.com

²Кандидат педагогических наук, ректор,

тел.: +7 (920) 229-11-72, e-mail: avsysoev65@gmail.com

Аннотация. Авторы анализируют особенности современной американской экономики спорта на региональном уровне в контексте влияния Национальной баскетбольной ассоциации и региональных клубов на развитие экономик штатов и городов США. Анализ развития американской региональной экономики на примере баскетбола является целью статьи. Анализ направлений экономической деятельности профессиональных баскетбольных ассоциаций США, выяснение их роли и места в американской экономике на региональном уровне – основные задачи статьи. Предполагается, что экономика баскетбола как частный случай экономики спорта является позитивным фактором для развития экономики штатов, региональных сообществ и мегаполисов. Авторы полагают, что сфера услуг, ресторанный и гостиничный бизнес являются основными бенефициарами развития баскетбола. Авторы анализируют «эффект Леброна» как универсальную стратегию объяснения взаимозависимости между развитием региональной экономики и баскетбольными клубами. Показано, что экономика баскетбола стимулирует развитие региональной инфраструктуры, содействуют созданию новых рабочих мест и росту налоговых доходов.

Ключевые слова: баскетбол, Национальная баскетбольная ассоциация, региональная экономика, сообщества, города, «эффект Леброна».

Для цитирования: Донкарев А. В., Сысоев А. В. Клубы национальной баскетбольной ассоциации как фактор развития региональной экономики США // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 9–12. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_9.

Введение

В современных условиях углубления глобализационных процессов, развития международной и региональной интеграции спорт становится всё более важным экономическим фактором. По мере развития международного рынка развивается и глобальный спортивный рынок, а международные и региональные организации становятся всё более важными экономическими факторами на международном, национальном и региональном уровнях. Различные виды спорта подвергаются процессу коммерциализации и интеграции в современные сферы экономики. Глубина и степень вовлечённости отдельных видов спорта в экономику в странах мира различна и зависит как от уровня развития национальной экономики в целом, так и национально-культурных особенностей рынка и рыночной экономики в частности. Среди наиболее коммерциализованных видов спорта в современной глобальной экономике особое место занимает баскетбол.

Результаты

Цель и задачи статьи

В центре авторского внимания в данной статье – проблемы интеграции баскетбола в национальную экономику США. Поэтому целью статьи является анализ направлений и особенностей развития американской региональной экономики на примере баскетбола, а задачами – анализ основных направлений экономической деятельности профессиональных баскетбольных ассоциаций в США, а также выяснение их роли и мес-

та в функционировании американской экономики на региональном уровне на современном этапе.

Актуальность темы

Изучение роли баскетбола в развитии региональной экономики на примере США относится к числу актуальных тем в силу одновременного действия целого ряда факторов, включая следующие: США смогли сформировать относительно эффективную модель функционирования профессионального спорта; государство не является основным источником финансовых дотаций для американских баскетбольных команд; профессиональные объединения клубов и отдельные спортивные команды стали активными участниками развития экономики на региональном уровне; функционирование команд отдельных штатов является, как правило, не только рентабельным, но и служит источником как новых инвестиций, так и формированию позитивного и экономически привлекательного облика того или иного штата / города, где существует своя баскетбольная команда.

Баскетбол в структуре спорта США

Баскетбол, по данным американской статистики, является вторым после американского футбола по популярности видом спорта в США. Основной структурной единицей в формальной организации баскетбола в США является Национальная баскетбольная ассоциация, уступающая только Национальной футбольной лиге и Высшей бейсбольной лиге. В целом, активными игроками как на любительском, так и профессиональном уровне в США являются 25 миллионов человек. Включённость баскетбола в функционирование современной американской экономики представлена преимущественно деятельностью Национальной баскет-

больной ассоциации, состоящей из 30 американских и одной канадской команды, которые по регламенту должны проводить 82 игры в сезон, длящийся с октября по июнь. По завершении регулярного сезона 8 команд от каждой конференции соревнуются в плей-офф за трофей Чемпионата Ларри О'Брайена. С НБА связана Национальная федерация ассоциаций государственных высших школ, которая служит источником игроков для профессиональных клубов.

НБА как фактор развития региональной экономики в США

Влияние команд НБА на экономику США варьируется в зависимости от регионального и национального уровня. Успех той или иной команды в НБА может гипотетически привести к росту местной экономики, так как влечёт за собой рост частных инвестиций от компаний, выступающих спонсорами, что ведёт к развитию региональной инфраструктуры (строительство новых спортивных объектов, ремонт и модернизация действующих стадионов, развитие логистической сферы), росту рабочих мест (в сфере услуг и транспорта) и сокращению безработицы. Развитие баскетбола на территории США оказывает существенное влияние на экономику крупнейших городов, стимулируя рост жилищного строительства, что автоматически влечёт за собой повышение цен на недвижимость. На протяжении 2010-х годов, с одной стороны, основными городами-бенефициарами от развития баскетбола и проведения на их территории матчей оказались Сан-Франциско и Кливленд [Silverman S., 2018]. С другой стороны, некоторые американские экономисты полагают, что профессиональный баскетбол утратил свою экономическую роль на региональном уровне. Примером подобного нейтрального воздействия следует признать Чикаго, на территории которого существует 5 профессиональных команд. По мнению Майкла Лидса, американского экономиста и финансового аналитика, «если мы хотим достичь консенсуса в области экономики... то он вполне возможен, если мы признаем, что спорт не имеет никакого воздействия на экономику... если бы все спортивные команды в Чикаго внезапно исчезли, влияние на экономику Чикаго составило бы менее одного процента» [Logan C., 2018]. Между тем, другие экономисты и поддерживающих их власти штатов склонны считать иначе. В частности, развитие спорта, в том числе и баскетбола, воспринимается в качестве эффективного инструмента как в борьбе против бедности, так и вовлечения молодёжи в криминальную экономику, представленную преимущественно наркобизнесом. В частности, по данным властей Лос-Анджелеса, государственные инвестиции в развитие спорта, в том числе и баскетбола, могут принести доходы до 800 миллионов долларов в год [Brickhouse Ch., 2018]. Проигрыш региональных команд в НБА, как правило, не оказывает никакого негативного влияния на региональную экономику. В целом, роль местных баскетбольных команд в региональной экономике США сводится к продвижению позитивного образа штата или города, привлечению инвестиций со стороны потенциальных спонсоров, оживлению туристического сектора и гостиничного бизнеса, так как успех той или иной команды содействует росту числа спортивных мероприятий на территории штата. НБА является важным фактором, который оказывает влияние на развитие региональной экономики, что, как правило, проявляется в следующем: каждая команда может способствовать развитию экономики и местного бизнеса в рамках своего регионального сообщества в случае успешного выступления в сезоне, что ведёт к росту инвестиций; проигрыш имеет нейтральное воздействие на региональную экономику, так как доходы от вложений

предыдущих лет продолжают оказывать позитивное влияние; наличие команды НБА на уровне штата / города является большим преимуществом с точки зрения развития региональной экономики, так как существование команды не создаёт риски, но может стать фактором роста инвестиций; игроки НБА могут оказывать влияние на экономику своего родного города / штата, инвестируя в развитие местной инфраструктуры, создавая новые рабочие места и выплачивая налоги [Millsap A.A., 2017].

«Эффект Леброна» и баскетбол как фактор развития региональной экономики

Анализируя особенности влияния баскетбола на региональную экономику США, американские экономисты во второй половине 2010-х годов выдвинули концепцию т. н. «эффекта Леброна», названного по имени Леброна Джэймса – игрока баскетбольного клуба «Кливленд». «Эффект Леброна» состоит в следующем допущении: простое присутствие Леброна Джэймса в городе / штате во время спортивных мероприятий может изменить всю экономику региона, создав стимулы для роста сферы услуг и гостиничного бизнеса [Bergman B., 2015].

Американские маркетологи полагают, что «эффект Леброна» может быть сведён к следующей формуле: “Where the King Goes, the Money Follows” («Куда идёт король – туда же идут и деньги»). «Эффект Леброна» впервые был в качестве концепта сформулирован в 2017 г. в докладе Американского института предпринимательства, сфокусированного на временном пребывании Леброна Джэймса в Майами с 2011 по 2014 гг. Привлечённые статистические данные (сфера услуг, общественное питание, ресторанный и гостиничный бизнес) показали, что присутствие Леброна Джэймса оказало огромное влияние на местную экономику за счёт увеличения доходов ресторанов, продажи билетов и создания новых рабочих мест в сфере услуг [Steinberg L., 2018].

В частности, количество баров, ресторанов и точек быстрого питания в пределах одной мили от стадиона, где в то время играл и / или тренировался Леброн Джэймс, возросло на 13%, а занятость в сфере услуг увеличилась на 23,5%. По мнению американского экономиста Дэниэла Шоага, «Джэймс оказывал статистически и экономически значимое положительное влияние как на количество ресторанов и других заведений питания и баров рядом со стадионом, где он находится, так и на совокупную занятость в этих заведениях». Возвращение Леброна Джэймса в Кливленд актуализировало, в свою очередь, действие «эффекта Леброна» в этом регионе, что проявилось в росте продаж билетов и сопутствующей спортивной продукции. В частности, цены на билеты выросли с 25 до 386 долларов, что также совпало и с девятизначным экономическим ростом в центре Кливленда. По мнению Д. Шоага, гипотетический переход Леброна Джэймса в другой баскетбольный клуб автоматически означает появление новых рабочих мест, рост собираемости налогов на уровне штата, появление стимулов для переезда менеджеров, спортивных врачей, тренеров, спортивных юристов, маркетологов, что также увеличивает число налоговых резидентов, содействуя росту доходов на уровне штата [Mohit J., 2018].

По экономическим прогнозам 2017 г., 5 городов США могли стать бенефициарами от действия «эффекта Леброна». Наибольшие преференции мог получить Нью-Йорк: в случае перехода в клуб “Knicks” – 1,2 миллиона долларов налоговых поступлений и более 12 000 новых рабочих мест за пятилетний период, а в случае контракта с “Brooklyn Nets” – 441 миллион долларов, 3334 рабочих места и 32 миллиона долларов

налогов. В случае перехода Леброна Джеймса «Washington Wizards» (Вашингтон, округ Колумбия) получил бы 66 миллионов долларов в виде налоговых поступлений, 3200 рабочих мест и более 444 миллионов долларов от общего экономического эффекта на региональном уровне в течение 5 лет. Что касается Бостона и Лос-Анджелеса, то они также могли бы ощутить значительные последствия от «эффекта Леброна», получив от 2500 до 3000 новых рабочих мест и от 24 до 29 миллионов долларов от налоговых поступлений, а общий экономический эффект составил бы от 376 до 396 миллионов долларов [Hill S., 2018].

Фактор баскетбола в региональной экономике городов США

Другие американские города, которым не хватает преимуществ крупных агломераций типа Нью-Йорка, Лос-Анджелеса или Сан-Франциско, должны компенсировать это, сокращая налоги, облегчая предпринимателям доступ к энергоресурсам, субсидируемой инфраструктуре, производство и продажу своих товаров и услуг, что теоретически может содействовать росту местных баскетбольных клубов, которые, используя общую экономическую ситуацию на региональном уровне, смогут привлекать новых игроков, стимулируя, тем самым, региональный экономический рост. В результате отдельные штаты могут становиться не только спонсорами местных баскетбольных команд, но и инициаторами проведения региональных чемпионатов.

В качестве примера мы можем рассмотреть уик-энд NBA All-Star, проведённый в 2017 г. в штате Луизиана. Матч всех звёзд НБА 2017 г. не только вынудил власти штата потратить около 44,9 миллиона долларов, но и принёс определённые доходы, а именно: Национальная баскетбольная ассоциация вложила 18,7 миллиона долларов; гости штата потратили 23,7 миллиона долларов; СМИ потратили на покупку прав на трансляцию 1,4 миллиона долларов; спонсоры вложили 3,9 миллиона долларов; спортивной атрибутики, связанной с баскетболом, было продано на 82,7 миллиона долларов; местные жители, занятые в сфере услуг, получили доходы в размере 24,7 миллиона долла-

ров; проведение мероприятия привело к росту продажи алкоголя, что позволило властям штата собрать 2,5 миллиона долларов акцизных налогов; кроме этого, каждый посетитель в среднем тратил 1440 долларов в период пребывания на территории штата; каждый посетитель, который приехал только на матч, тратил в среднем 798 долларов за 2 дня [McBride A., 2017].

Выводы

Подводя итоги статьи, во внимание следует принимать ряд факторов, связанных с функционированием баскетбола как сегмента спортивной экономики в США. НБА в целом и отдельные входящие в её состав клубы являются важным фактором в развитии и функционировании американской экономики на региональном уровне. В целом, успехи местных команд могут стать стимулами как для роста инвестиций, создания новых рабочих мест, так и роста строительного сектора. Основным бенефициаром в такой ситуации становится сфера услуг, которая влечёт за собой развитие и рост туристического бизнеса на региональном уровне. В сравнении с малыми городами США и столицами штатов в качестве основных бенефициаров развития экономики баскетбола могут быть определены крупные мегаполисы, на территории которых функционируют те клубы, которые в состоянии нести значительные финансовые расходы, связанные с трансфером отдельных игроков. Кроме этого, развитие региональной экономики неизбежно стимулирует рост национальных СМИ, увеличивающих свои доходы за счёт продаж рекламного времени во время трансляции матчей, и транснациональных компаний, занятых преимущественно в сфере услуг.

На современном этапе основные перспективы дальнейшего развития и роста экономики спорта США в сегменте, представленном баскетболом, связаны, с одной стороны, с развитием электронной коммерции через продажи атрибутики и сопутствующих товаров через интернет-площадки и, с другой, с продажами прав на трансляцию матчей специализированным интернет-платформам, постепенно вытесняющим традиционные СМИ.

References

- Bergman B. Are pro sports teams economic winners for cities? Market Place. 2015. March 19. Available at: <https://www.marketplace.org/2015/03/19/business/are-pro-sports-teams-economic-winners-cities/> (accessed 6 April 2021).
- Brickhouse Ch. NBA Finals Cause Major Economic Impact On Host Cities. Homes.com. 2018. June 6. Available at: <https://www.homes.com/blog/2018/06/nba-finals-economic-impact/> (accessed 6 April 2021).
- Hill S. TOP 5 Cities that would benefit the most by the 'Lebron Effect'. Black Enterprise. 2018. July 2. Available at: <https://www.blackenterprise.com/economic-impact-lebron-james/> (accessed 6 April 2021).
- Logan C. The Effects of the Game of Basketball on America. SportsRec. 2018. December 5. Available at: <https://www.sportsrec.com/6534424/the-effects-of-the-game-of-basketball-on-america> (accessed 6 April 2021).
- McBride A. The Economic Impact of the NBA All-Star 2017 Weekend on the Louisiana Economy. Louisiana State University. E. J. Ourso College of Business. 2017. July 24. Available at: <https://www.lsu.edu/business/newsevents/2017/July/economic-impact-nba-all-star-2017.php> (accessed 6 April 2021).
- Millsap A.A. What The NBA Can Teach Us About Location Choice And Urban Growth. Forbes. 2017. June 20. Available at: <https://www.forbes.com/sites/adammillsap/2017/06/20/what-the-nba-can-teach-us-about-location-choice-and-urban-growth/?sh=dc28f1d547ad> (accessed 6 April 2021).
- Mohit J. NBA: The LeBron James effect Sports Keeda. 2018. December 31. Available at: <https://www.sportskeeda.com/basketball/nba-the-lebron-james-effect> (accessed 6 April 2021).
- Silverman S. Why Is the Game of Basketball So Popular? SportsRec. 2018. November 16. Available at: <https://www.sportsrec.com/6591688/why-is-the-game-of-basketball-so-popular> (accessed 6 April 2021).
- Steinberg L. The 'LeBron James Effect': How Will It Impact? Forbes. 2018. October 31. Available at: <https://www.forbes.com/sites/leighsteinberg/2018/10/31/the-lebron-james-effect/?sh=2473b79c4657> (accessed 6 April 2021).
- The LeBron James effect on teams he has joined. En.as.com. 2018. October 17. Available at: https://en.as.com/en/2018/10/17/other_sports/1539791134_446985.html (accessed 6 April 2021).

Поступила в редакцию 16.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

NATIONAL BASKETBALL ASSOCIATION CLUBS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT
OF THE US REGIONAL ECONOMY

Alexander V. Donkarev¹, Alexander V. Sysoev²

Voronezh State Institute of Physical Culture^{1, 2}
Voronezh, Russia

¹PhD in Pedagogy, Vice-Chancellor for Economics and Development Programs,
ph.: +7 (980) 548-61-72, e-mail: donkarev.vgifik@gmail.com

²PhD in Pedagogy, Rector,
ph.: +7 (920) 229-11-72, e-mail: avsysoev65@gmail.com

Abstract. The author analyzes the features of the modern American sports economy at the regional level in the context of the influence of the National Basketball Association and regional clubs on the development of the economies of US states and cities. The analysis of the development of the USA regional economy on the contexts of basketball is the purpose of the article. Analysis of the directions of USA professional basketball association's economic activities, clarification of their role and place in the American economy at the regional level are the main objectives of the article. It is assumed that basketball economics as a special case of sports economics is a positive factor for the development of the economies of states, regional communities and metropolitan areas. The author believes that the service industry, restaurant and hotel business are the main beneficiaries of basketball development. The author analyzes the "LeBron effect" as a universal strategy for explaining the interdependence between the development of the regional economy and basketball clubs. It is shown that the basketball economy stimulates the development of regional infrastructure, contributes to the creation of new jobs and the growth of tax revenues.

Key words: basketball, National Basketball Association, regional economy, communities, cities, "LeBron effect".

Cite as: Donkarev A. V., Sysoev A. V. National basketball association clubs as a factor in the development of the us regional economy. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 9–12. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_9.

Received 16.04.2021
Accepted 29.06.2021

СИНЕРГИИ ФУНКЦИЙ И ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



Василий Александрович Никишкин¹,
Наталья Николаевна Бумарскова²

*Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет^{1, 2}
Москва, Россия*

¹*Профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, заслуженный тренер СССР по самбо, заслуженный тренер РФ, судья международной категории, тренер высшей категории,*
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru

²*Кандидат биологических наук, доцент, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта на научной работе,*
тел.: +7(926)267-40-03, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru

Аннотация. Представлены результаты анализа нормативных правовых документов, регламентирующих рациональное питание обучающихся образовательных организаций высшего образования. Сделан акцент на нормативное закрепление формирования культуры здорового питания обучающихся, на контроль качества, рациональности, полноценности и регулярности питания обучающихся высших учебных заведений. Рассмотрена актуальность синергии функций и принципов рационального питания обучающихся высших учебных заведений. Использован метод социологического опроса респондентов. Представлены результаты эмпирических исследований реализации основных принципов рационального питания (умеренности, режима приёма пищи, разнообразия) и сохранения здоровья обучающимися. Приведена интерпретация результатов онлайн-исследования, сделаны выводы и представлены рекомендации по соблюдению обучающимися некоторых правил сбалансированного и рационального питания как важнейших составляющих здорового образа жизни и организации питания. Графически представлен калейдоскоп питания обучающегося.

Ключевые слова: функции рационального сбалансированного питания, принципы рационального питания, результаты онлайн-тестирования обучающихся, рекомендации по организации питания.

Для цитирования: Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н. Синергии функций и принципов рационального питания обучающихся образовательных организаций // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 13–17. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_13.

Введение

Анализ нормативных правовых документов, регламентирующих рациональное питание обучающихся в федеральных государственных образовательных организациях, реализующих иные образовательные программы, которые указаны в п. 37 ч. 3 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» [Федеральный закон...], показал проблемы нормативного закрепления формирования культуры здорового питания обучающихся.

Актуальность темы исследования подтверждается необходимостью уделять больше внимания организации и контролю качества, рациональности, полноценности и регулярности питания обучающихся высших учебных заведений.

Неправильное и несбалансированное питание может повлиять на будущее поколение, к тому же качество и безопасность пищевых продуктов могут оказать влияние на самочувствие и работоспособность обучающихся.

В научной литературе заслуживает интерес концепция сбалансированного питания здорового человека, разработка биохимических принципов диетологии и новых подходов к определению пищевой ценности продуктов, основанных на многолетнем труде академика А.А. Покровского [Попова, 2020]. Кроме фундаментальных трёх функций питания (1-3) в теорию ра-

ционального сбалансированного питания добавлена новая функция (4):

1) снабжение молодого организма энергией для соблюдения баланса поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности;

2) снабжение организма пластическими веществами (белки, минеральные вещества, жиры, углеводы) для роста клеток и внутриклеточных структур;

3) снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности;

4) выработка иммунитета, как неспецифического, так и специфического.

Исследования современных учёных подтверждают, что рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищевых продуктов. Поэтому молодому поколению необходимо соблюдать 3 принципа рационального питания: умеренность, режим приёма пищи и разнообразие [Бых, 2015].

В связи с этим исследовательский интерес приобретает вопрос о синергии функций и принципов рационального питания обучающихся, которые ведут активный образ жизни и ограничены в свободном времени из-за загруженности учебными занятиями.

Результаты

В качестве методического инструментария исследования принципов рационального питания обучающихся высших учебных заведений выбран социоло-

гический опрос респондентов – студентов 2 курса направления «Строительство» ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет». Выборка эмпирического исследования составила 31 человек. Предметом исследования выступили основные принципы рационального

питания (умеренность, режим приёма пищи, разнообразие) и показатели сохранения здоровья.

Первичные эмпирические данные получены с помощью Google Forms, предварительно была разработана онлайн-регистрация для участников опроса, вопросы приводились закрытого типа. Результаты социологического опроса представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты онлайн-исследования соблюдения основных принципов рационального питания обучающимися высшего учебного заведения

Принцип	Вопросы	Варианты ответов	Количество ответов, %
Умеренность рационального питания	Ваш индекс массы тела	Менее 18,5	3,2
		18,5-24,9	58,1
		25,0-29,9	19,4
		30,0-34,9	16,1
		40 и более	3,2
Режим приёма пищи	Следите ли Вы за режимом приёма пищи	Да	32,3
		Нет	67,7
Разнообразие питания	Какую пищу Вы больше предпочитаете*	Фастфуд	45,2
		Фрукты и овощи	71,0
		Хлебобулочные изделия	32,3
		Молочные продукты	48,4
		Рыбу и мясо	74,2
	Сколько литров жидкости Вы выпиваете за день	Менее 1 литра	9,7
		1 литра	29,0
2 литра		61,3	

Примечание: * возможно несколько вариантов ответов.

Таблица 2 – Результаты онлайн-исследования оценки сохранения здоровья обучающимися высшего учебного заведения

Вопросы	Варианты ответов	Количество ответов, %
Имеете ли Вы какие-либо проблемы со здоровьем	Да	32,3
	Нет	67,7
Следите ли Вы за своим питанием. Занимаетесь ли Вы спортом	Не слежу за питанием и не занимаюсь спортом	6,5
	Не слежу за питанием и занимаюсь спортом	51,6
	Стараюсь следить за питанием и редко занимаюсь спортом	12,9
	Стараюсь следить за питанием и часто занимаюсь спортом	29,0
Вы стараетесь сэкономить деньги на покупках продуктов питания	Да	51,6
	Нет	48,4

Недостаточное, нерациональное питание обучающихся может обуславливать серьёзные функциональные нарушения. Следование принципам правильного питания позволит избавиться от проблем со здоровьем.

В свою очередь, интерпретация полученных результатов исследования позволила выявить дисбаланс следования принципам рационального и сбалансированного питания обучающимися. Около 38% опрошенных респондентов не соблюдают умеренность рационального питания, имеют проблемы с весом (индекс массы тела от 25,0 до 40,0 и более). Примерно 67% респондентов также не соблюдают режим приёма пищи. По предпочтениям в разнообразии питания респонденты разделились на несколько групп: 45% – склонны к употреблению фастфуда, 71% – к употреблению фруктов и овощей, 32% – к приёму хлебобулочных изделий, 49% – к приёму молочной продукции, 74% – к употреблению рыбы и мяса. Также результаты исследования показали, что около 10% опрошенных респондентов употребляют недостаточное количество питьевой воды в день.

Результаты онлайн-исследования оценки сохранения здоровья обучающимися высшего учебного заведения также заставляют задуматься и сделать соответствующие выводы о целесообразности правовой и нормативной составляющих питания в высших учебных заведениях. Более чем половина респондентов подтвердили, что имеют проблемы со здоровьем и не следят за правильным питанием из-за нехватки времени. По вопросу экономии денежных средств на покупках продуктов питания мнения обучающихся разделились почти поровну.

Результаты практических исследований и теоретические аспекты основ правильного питания подводят к соблюдению обучающимися некоторых правил сбалансированного и рационального питания как важнейших составляющих здорового образа жизни и организации питания (рис. 1):

- во-первых, пить обычную чистую воду, которая способствует улучшению усваивания пищи и уменьшению чувства голода, пить тёплую воду натощак за 20 минут до еды [Бумарскова, 2008];

- во-вторых, приём пищи должен состоять из полезных питательных веществ и продуктов, богатых клетчаткой, благодаря этому организм сможет получать всё необходимое для поддержания активного образа жизни;

- в-третьих, ужинать за 2-3 часа до сна в связи с тем, что процессы пищеварения в организме во сне

замедляются, и непереваренная пища откладывается в виде липидов, поэтому ужин нужно правильно рассчитывать по времени;

- в-четвёртых, разнообразить рацион питания и включить употребление продуктов, активизирующих работу мозга: фрукты, орехи, сухофрукты, авокадо, жирная рыба и многое другое.

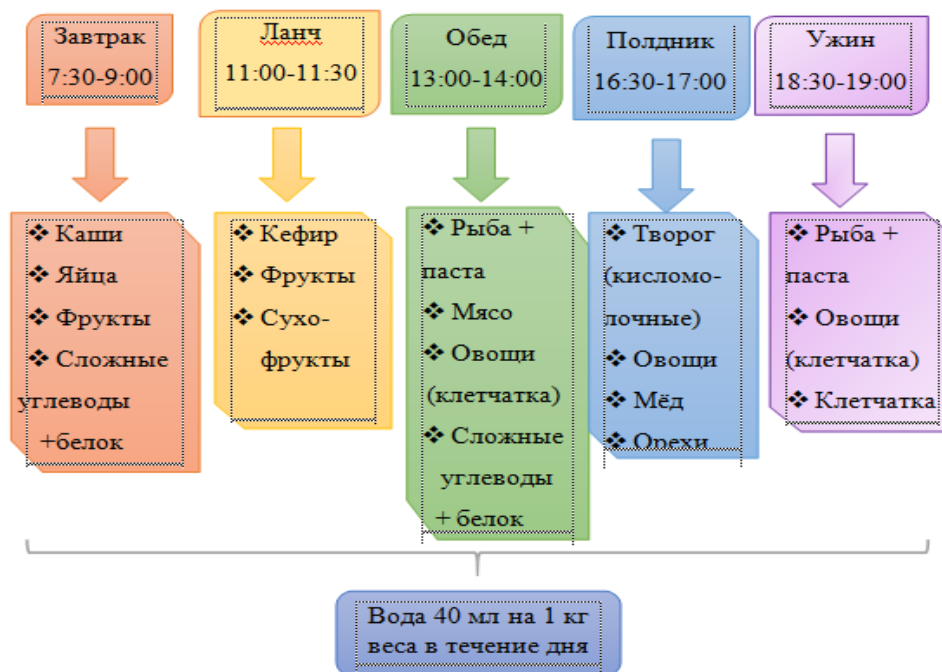


Рис. 1 – Калейдоскоп питания обучающегося

Кроме сбалансированного рациона, обучающимся не следует забывать про многие сопутствующие факторы, которые не менее влияют на их организм. Первое и самое важное – физическая нагрузка. Для поддержания физической формы рекомендуется посещать спортивные кружки или заниматься дома по часу 2-3 раза в неделю, устраивать длительные прогулки и пробежки по 20 минут в лёгком темпе, делать контрастный душ. Также врачи советуют соблюдать здоровый сон, спать не менее 8 часов в сутки.

По вопросу экономии денежных средств на продукты питания учёные давно выяснили, что здоровый рацион можно адаптировать под любую сумму. Для этого следует соблюдать несколько правил:

- заранее планировать список продуктов на неделю, таким образом можно сэкономить деньги и время;
- покупать не разрекламированные бренды, так как их стоимость увеличивается из-за дорогостоящей упаковки и эмблем, а также не следует забывать проверять состав у более дешёвых продуктов;
- овощи и фрукты покупать во время их сезона;
- отказаться от газировок и энергетиков и заменить их обычной фильтрованной водой из-под крана;

- предпочтительно добавить в рацион каши, так как крупы достаточно доступны по ценам и являются источником полезных питательных веществ;

- носить в контейнерах перекусы для того, чтобы не тратить деньги на фастфуд, булочки и шоколадные батончики во время учебного дня;

- включить в рацион яйца, так как они богаты источниками белка, жиров, а также они утоляют голод.

Выводы

Таким образом, правильная организация питания не имеет прямого отношения к учебному процессу, но сохраняет здоровье обучающегося. Правильное питание и активная физическая нагрузка – это залог поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности [К 100-летию..., 2016]. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому обучающемуся для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
 URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 30.04.2021).
 Абасова З. У. К вопросу о рациональном питании // Молодой учёный. 2021. № 12 (354). С. 40-42.

Бумарскова Н. Н., Крылова Л. М. Индивидуальная программа оздоровления // Физическая культура и спорт в вузе на современном этапе : Сборник научно-методических материалов конференции кафедры физического воспитания и спорта. Вып. 1. М. : 2008. С. 13-16.

Бых Г. М. Исследование рационов питания студентов в возрасте от 19 до 21 года // Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 154-156.

Зиновьева А. Вода: источник вечной жизни или вредитель здоровью. Обзор научных данных. URL: <https://sciencepop.ru/voda-istochnik-vechnoj-zhizni-ili-vreditel-zdorovyu-obzor-nauchnyh-dannyh/> (дата обращения: 23.03.2021).

К 100-летию академика Алексея Алексеевича Покровского (1916–1976 гг.) // Пищевая промышленность. 2016. № 5. С. 2.

Медведева М. Ю. Студенту о правильном питании. URL: <https://medcollege.brkmed.ru/article/statya-studentu-o-pravilnom-pitanii/> (дата обращения: 23.03.2021).

Набиева Э. Р., Якупова Е. Р. Здоровье в системе терминальных ценностей студентов различных вузов г. Уфы // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2019. № 51. С. 1263-1268.

Попова Т. В. Рациональное питание – фактор здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения // Современное педагогическое образование. 2020. № 4. С. 90-96.

Челнокова С. К., Позняковский В. М. Концепция рационального питания // Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Сочи : Сочинский государственный университет, 2016. С. 154-156.

References

Federal'nyj zakon ot 29.12.2012 no. 273-FZ (red. ot 30.04.2021) "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" [Federal Law of 29 December 2012 no. 273-FZ (ed. of 30 April 2021) "On Education in the Russian Federation"]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed 30 April 2021).

Abasova Z.U. *K voprosu o racional'nom pitanii* [To the question of rational nutrition]. *Molodoj uchyonyj* [Young Scientist], 2021, no. 12 (354), pp. 40-42.

Bumarskova N.N., Krylova L.M. *Individual'naya programma ozdorovleniya* [Individual wellness program]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v vuze na sovremennom e'tape : Sbornik nauchno-metodicheskix materialov konferencii kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Physical training and sports in high school at the present stage: Collection of scientific and methodical materials of the conference of the department of physical education and sports]. Issue 1. Moscow, 2008, pp. 13-16.

Bykh G.M. *Issledovanie racionov pitaniya studentov v vozraste ot 19 do 21 goda* [The study of dietary intake of students aged 19 to 21 years]. *Karel'skij nauchnyj zhurnal* [Karelian Scientific Journal], 2015, no. 1 (10), pp. 154-156.

Zinovieva A. *Voda: istochnik vechnoj zhizni ili vreditel' zdorov'yu. Obzor nauchnyx dannyx* [Water: the source of eternal life or pest to health. Review of scientific data]. Available at: <https://sciencepop.ru/voda-istochnik-vechnoj-zhizni-ili-vreditel-zdorovyu-obzor-nauchnyh-dannyh/> (accessed 23 March 2021).

K 100-letiyu akademika Alekseya Alekseevicha Pokrovskogo (1916–1976 gg.) [To the 100th anniversary of Academician Alexey A. Pokrovsky (1916-1976)]. *Pishhevaya promyshlennost'* [Food Industry], 2016, no. 5, p. 2.

Medvedeva M.Y. *Studentu o pravil'nom pitanii* [To the student about proper nutrition]. Available at: <https://medcollege.brkmed.ru/article/statya-studentu-o-pravilnom-pitanii/> (accessed 23 March 2021).

Nabieva E.R., Yakupova E.R. *Zdorov'e v sisteme terminal'nyx cennostej studentov razlichnyx vuzov g. Ufy* [Health in the system of terminal values of students of various universities in Ufa]. *Vestnik Bashkirskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta* [Bulletin of Bashkir State Medical University], 2019, no. 51, pp. 1263-1268.

Popova T.V. *Racional'noe pitanie – faktor zdorov'esberegayushhej sredy vysshego uchebnogo zavedeniya* [Rational nutrition – a factor of health-saving environment of higher education institution]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern Pedagogical Education], 2020, no. 4, pp. 90-96.

Chelnokova S.K., Pozniakovskiy V.M. *Koncepciya racional'nogo pitaniya // Turizm: gostepriimstvo, sport, industriya pitaniya : Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [The concept of rational nutrition // Tourism: Hospitality, sport, food industry : Materials of the II All-Russian scientific-practical conference]. Sochi, 2016, pp. 154-156.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

Vasily A. Nikishkin¹, Natalia N. Bumarskova²

*Moscow State University of Civil Engineering (National Research University)^{1, 2}
Moscow, Russia*

¹*Professor, Head of Physical Upbringing and Sport Department, Honored Coach of the USSR in Sambo, Honored Coach of the Russian Federation, international category judge, coach of the highest category
ph.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru*

²*PhD in Biology, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Physical Upbringing and Sport
ph.: +7(926)267-40-03, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru*

Abstract. This article contains the analysis of the main documents regulating the diet of students in higher education. The emphasis is on the statutory determination of students' healthy eating habits. The relevance of synergy both functions and principles of proper nutrition was considered. The method of the sociological survey was used. There are results of empirical studies of the implementation of the basic principles of rational nutrition including moderation in meal, eating habits, diversity in food and preservation of students' health. The interpretation of the results of the online research is given and recommendations according the compliance with some rules of proper and balanced nutrition as the most significant part of healthy lifestyle and organisation a food process is presented. The kaleidoscope of students' diet is presented graphically.

Key words: function of rational and balanced diet, principles of rational nutrition, recommendations for organisation a food process.

Cite as: Nikishkin V. A., Bumarskova N. N. Synergy of functions and principles of rational nutrition of students of educational organizations. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 13–17. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_13.

Received 11.05.2021
Accepted 29.06.2021

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ



Светлана Юрьевна Татарова¹,
Вадим Борисович Татаров²,
Владимир Викторович Борданов³

Российский экономический университет
имени Г. В. Плеханова¹
Москва, Россия

МИРЭА – Российский технологический университет^{1, 2, 3}
Москва, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры
физического воспитания,

тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66@yandex.ru

²Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru

³Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(926)587-62-92, e-mail: head19832908@gmail.com

Аннотация. В современном обществе спорт набирает популярность как среди молодёжи, так и взрослой части населения. Однако физическая активность может повлиять не только на физическое здоровье человека, но и на воспитание и развитие психических навыков, черт и свойств личности. В статье описаны исследования показателей, характеризующих личностное развитие человека, представлен сравнительный анализ ведущих личностных качеств людей, занимающихся и не занимающихся спортом. Контингент исследования: мужчины и женщины были поделены на группы по половому признаку. Анализ показал достоверные различия по признаку: «занимался спортом».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, характер, воспитание, социализация, самосовершенствование, самопознание, сравнительный анализ, социальная зрелость.

Для цитирования: Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Борданов В. В. Влияние физической культуры и спорта на формирование и воспитание личности // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 18–21. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_18.

Введение

Актуальность

Укрепление здоровья – мероприятия, направленные на сохранение и повышение уровня физического состояния населения, необходимые для обеспечения полного благополучия: физического, духовного, социального [Татарова, 2018].

Всем известно, что семья, школа и университет, средства массовой информации – это главные институты социализации в современном обществе [Filimonova, 2018]. Однако можно выделить ещё один немаловажный фактор становления личности – физическая культура [Филимонова, 2012], или, иными словами, спорт. Под термином «спорт» мы обычно подразумеваем физические упражнения для развития и укрепления организма или систему организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры [Filimonova, 2018]. Привычное понимание спорта не учитывает функцию воспитания личности. Хотя спорт дает, помимо очевидной внешней красоты тела, которую во многом определяют наследственные факторы, многие социально значимые черты характера. Спорт и спортивные игры меняют человека больше, чем в физических аспектах [Филимонова, 2015].

Многим людям свойственно ставить перед собой недостижимую цель и терять уверенность в себе, после того как он её не достиг. Систематические занятия спортом учат разумно подходить к выбору целей и выбирать адекватные пути их достижения. Спортсмены чаще понимают, что только терпением и постоянными тренировками можно достичь успеха, что успешно используют в своей повседневной жизни.

Людам, занимающимся спортом, на каждой тренировке приходится преодолевать как объективные, так и субъективные трудности. Всем, наверное, знакомо желание бросить всё и остановиться, так и не достигнув продуктивного результата. Спортсмены знают об этом больше, ведь им приходится повседневно ежедневно проявлять напряжённую борьбу с самим собой [Организация..., 2016]. Такие условия образуют благоприятную среду для формирования силы воли, настойчивости, целеустремленности, решительности, самодисциплины. Спортсмены развивают свою силу, скорость, выносливость и гибкость, что также повышает самооценку и уверенность в себе и собственных силах. Укрепление здоровья – это мероприятия по сохранению и повышению уровня здоровья населения [Татарова, 2019].

Физические упражнения помогают снять напряжение, когда человек испытывает стресс от личных проблем или трудностей на работе. А также у людей снижается тревожность и агрессия, улучшаются навыки самоорганизации и стрессоустойчивости, что необходимо для жизни в мегаполисах [Бодакин, 2012].

Депрессия – эпидемия XXI века. Более 20% всего человечества в той или иной степени больны депрессией. Учеными доказано, что занятие спортом снижает риск появления депрессии.

Благодаря спортивной деятельности происходит развитие интеллектуальных способностей человека. Это происходит в процессе творческого поиска наиболее простых и эффективных путей овладения техникой, а также в процессе самостоятельного моментального поиска всех возможных решений и принятия одного из них. Овладев такими навыками, человек будет

подсознательно использовать их постоянно даже в обычной своей деятельности.

Среди широкого разнообразия спортивных дисциплин следует выделить игровые виды спорта и все виды спортивной борьбы. Они сильнее всего оказывают влияние на личность. Они прививают чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом, участия и соперничества, совестливости в ведении спортивной борьбы. Они улучшают аналитическое и стратегическое мышление, развивают лидерские и коммуникативные навыки, учат контролировать свои эмоции. Командные игроки с меньшей вероятностью станут эгоистами [Гордон, 2006].

Результаты

У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои возможности, также есть потребность в оценке и признании со стороны семьи, друзей или общества в целом. Соревнования помогают удовлетворить эти потребности. К тому же они учат честной конкуренции. Несмотря на то, что правила часто бывают очень строгими, большинство спортсменов следует им. Соревнования не ограничиваются победой и получением золотой медали, они могут проявляться в установлении новых рекордов, в

поражениях. Конечно, победы приносят человеку дополнительный запас энергии и уверенности в своих силах, что положительно отражается на всей его жизни, особенно в процессе становления индивидуума как личности, однако спортсмены не теряют самообладание и моральный дух даже перед лицом поражения. Зачастую они анализируют свои ошибки, работают над ними, а затем попробуют лучше показать себя на соревнованиях и выйти на новый уровень. Спортивные игроки чаще понимают, что победа и поражение неотделимы на пути к достижению успеха. Использование упражнений на развитие специальной силы рук в конце основной части тренировочного занятия позволило улучшить результаты в тесте [Татарова, 2017]. Спорт и физические нагрузки помогают сблизить семью, что также влияет на формирование личности. Совместные пробежки, катание на велосипедах, роликах, коньках, лыжах и иные виды спорта, которыми можно заниматься с семьей, благоприятно влияют на семейную обстановку, укрепляют семейные узы, что позволяет чувствовать себя более комфортно.

Все вышеперечисленные позитивные последствия занятия спортом подтверждает статистика.

Таблица 1 – Результаты сравнения средних значений показателей, характеризующих личность спортсменов и не занимающихся спортом

	Спортсмены (среднее и ст. откл.)	Не спортсмены (среднее и ст. откл.)
Эмоциональность	11,61 ±2,868	11,93±3,043
Эмоциональная устойчивость	16,133±3,81	15,104±4,076
Совестливость	12,082±3,498	10,454±3,410
Подозрительность	9,985±3,253	11,007±3,499
Напряженность	11,571±5,038	13,202±5,121
Тревожность	9,715±5,558	10,417±5,483
Агрессивность	4,01±2,28	1,57±1,53
Утомляемость	5,15±2,74	2,77±1,94
Искренность	6,62±2,43	4,35±2,42
Интеллект	7,421±2,326	7,433±2,516
Беспечность	15,261±4,129	15,699±5,076

Анализ полученных данных показал, что среди респондентов, не занимающихся спортом, более высокий уровень подозрительности, напряженности, беспечности и тревожности, тогда как у спортсменов вы-

ше эмоциональная устойчивость, искренность, совестливость, агрессивность и утомляемость. Эмоциональность, интеллект и беспечность находятся в обеих группах на одном уровне.

Таблица 2 – Результаты сравнения средних значений показателей, характеризующих личность женщин-спортсменок и не занимающихся спортом

	Женщины-спортсменки (среднее и ст. откл.)	Женщины, не занимающиеся спортом (среднее и ст. откл.)
Эмоциональность	6,77±3,25	3,84±1,91
Совестливость	12,641±3,452	10,878±3,112
Подозрительность	10,461±3,404	11,719±3,375
Самоконтроль	11,442±3,231	10,304±3,196
Самостоятельность	6,788±3,388	7,975±4,03
Агрессивность	3,64±2,17	1,44±1,31
Утомляемость	5,35±2,62	2,82±2,22
Искренность	6,46±2,48	4,53±2,18

У женщин спортсменок эмпатийные качества, связанные с эмоциональностью, искренностью, совестливостью на фоне повышенной агрессивности и утомляемости, превышают аналогичные характеристики у

женщин, не занимающихся спортом. При этом, во второй группе преобладают такие качества, как подозрительность и самостоятельность.

Таблица 3 – Результаты сравнения средних значений показателей, характеризующих личность мужчин-спортсменов и не занимающихся спортом

	Спортсмены-мужчины (среднее и ст. откл.)	Мужчины, не занимающиеся спор- том (среднее и ст. откл.)
Эмоциональность	5,67±2,48	3,52±1,91
Эмоциональная устойчивость	16,941±3,334	15,607±3,989
Совестливость	11,670±3,528	9,964±3,846
Самоконтроль	12,245±3,11	10,696±3,19
Самостоятельность	7,887±3,587	8,91±3,533
Агрессивность	4,35±2,48	1,61±1,58
Утомляемость	4,96±2,84	2,75±1,87
Искренность	6,77±2,21	4,32±2,48

Среди мужчин результаты, аналогичные с результатами в женских группах.

Выводы

В целом результаты подтверждают ожидаемые положительные последствия занятий физической культурой и спортом. Спортсмены являются практичными, эмоционально устойчивыми людьми, обладают хорошим самоконтролем. Меньшую корреляционную связь интеллекта с возрастом у спортсменов можно объяснить формальным прохождением ими учебного процесса в начальной и средней школах. Спортсмены менее, чем не занимающиеся спортом, склонны к перепадам настроения, резким, неадекватным поведенческим реакциям.

Спортсмены имеют статистически достоверную, более низкую самостоятельность, чем не занимающиеся спортом. Это может являться следствием длительной, подчиненной позиции в системе взаимодействия тренер-спортсмен. Низкую самостоятельность спортсменов желательно учитывать в период ухода из большого спорта, для социализации и психологической адаптации к жизни рядового гражданина.

Спорт не только укрепляет и поддерживает здоровье и физическое состояние организма, но и воспитывает сильную личность, нужную современному обществу.

Библиографический список

Бодакин А. В., Филимонова С. И. Физическая культура : учебное пособие. М. : МГУП им. Ивана Федорова, 2012. 209, [1] с.

Ильин А. Б, Гордон С. М. Сравнение показателей личности спортсменов и не занимающихся спортом // Спортивный психолог. 2006. № 2. С. 59-64.

Организация пространства физической культуры и спорта: новое осмысление / Филимонова С. И., Корольков А. Н., Столов И. И. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 53-57.

Татарова С. Ю., Кокоулина О. П., Татаров В. Б. Эволюционные процессы развития России в оценках современной студенческой молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 1. С. 46.

Татарова С. Ю., Сафонов А. Н., Татаров В. Б. Морфогенез физического здоровья и социализации студенческой молодежи // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 417-421.

Татарова С. Ю., Татаров В. Б. Эффективность совершенствования техники броска мяча в корзину у студентов-баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 2. С. 58.

Физическая рекреация в пространстве физической культуры / Лотоненко А. В., Бугаков А. И., Филимонова С. И. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 52-56.

Филимонова С. И. «Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 26-29.

Филимонова С. И., Столов И. И., Гришина Т. С. Диалектика подготовки спортивного резерва // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 16-19.

Filimonova S. I., Lotonenko A. A., Lotonenko A. V., Molodykh Yu. S. Cultural domain of academic physical education and sports system // Theory and Practice of Physical Culture, 2018, no. 7, p. 37.

References

Bodakin A.V., Filimonova S.I. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture] : textbook. Moscow, Moscow Polytechnic University Publ., 2012. 209 p.

Ilyin A.B., Gordon S.M. *Sravnenie pokazatelej lichnosti sportsmenov i ne zanimayushhixsya sportom* [Comparison of indicators of the personality of athletes and those who do not engage in sports]. *Sportivny'j psixolog* [Sports psychologist], 2006, no. 2, pp. 39-43.

Filimonova S.I., Korolkov A.N., Stolov I.I., Sabirova I.A. *Organizaciya prostranstva fizicheskoy kul'tury` i sporta: novoe osmyslenie* [Organization of the space of physical culture and sport: a new understanding]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2016, no. 3 (58), pp. 53-57.

Tatarova S.Yu., Kokoulina O.P., Tatarov V.B. *E'volucionny'e processy` razvitiya Rossii v ocenках sovremennoj studencheskoj molodyozhi* [Evolutionary processes of development of Russia in the assessments of modern student youth]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2018, no. 1, p. 46.

Tatarova S.Yu., Safonov A.N., Tatarov V.B. *Morfogenez fizicheskogo zdorov'ya i socializacii studencheskoj molodyozhi* [Morphogenesis of physical health and socialization of students]. *Uchyony'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 11 (177), pp. 417-421.

Tatarova S.Yu. Tatarov V.B. *E'ffektivnost' sovershenstvovaniya texniki broska myacha v korzinu u studentov-basketbolistov* [Efficiency of improving the technique of throwing the ball into the basket for basketball students]. [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 2, p. 58.

Lotonenko A.V., Bugakov A.I., Filimonova S.I., Lotonenko A.A. *Fizicheskaya rekreaciya v prostranstve fizicheskoy kul'tury* [Physical recreation in the space of physical culture]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2015, no. 1 (52), pp. 52-56.

Filimonova S.I., Stolov I.I., Grishina T.S. Dialektika podgotovki sportivnogo reserva [Dialectics of preparation of the sports reserve]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2015, no. 1 (52), pp. 16-19.

Filimonova S.I. "Fizicheskaya kul'tura" kak uchebnaya disciplina: puti realizacii ["Physical culture" as an academic discipline: the path of realization]. *Cultural domain of academic physical education and sports system* [Theory and practice of physical culture], 2012, no. 6, pp. 26-29.

Filimonova S.I., Lotonenko A.A., Lotonenko A.V., Molodykh Yu.S. Cultural domain of academic physical education and sports system // *Theory and Practice of Physical Culture*, 2018, no. 7, p. 37.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FORMATION AND EDUCATION OF THE INDIVIDUAL

Svetlana Yu. Tatarova¹, Vadim B. Tatarov², Vladimir V. Bordanov³

*Plekhanov Russian University of Economics*¹

Moscow, Russia

*MIREA – Russian Technological University*²

Moscow, Russia

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department, ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66@yandex.ru*

²*Senior teacher of Physical Training Department, ph.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru*

³*Senior teacher of the Physical Training Department, ph.: +7(926)587-62-92, e-mail: head19832908@gmail.com*

Abstract. In modern society, sports are gaining popularity among both young people and adults. However, physical activity can affect not only the physical health of a person, but also the upbringing and development of mental skills, traits and personality traits. The article describes the research of indicators that characterize the personal development of a person, presents a comparative analysis of the leading personal qualities of people who are engaged and not engaged in sports. The study population: men and women were divided into groups based on gender. The analysis showed significant differences on the basis of: "I played sports".

Key words: physical culture, sports, personality, character, upbringing, socialization, self-improvement, self-knowledge, comparative analysis, social maturity.

Cite as: Tatarova S. Yu., Tatarov V. B., Bordanov V. V. The influence of physical culture and sports on the formation and education of the individual. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 18–21. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_18.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

**ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
КИНЕЗИОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



Ольга Викторовна Амурская¹,
Ирина Геннадиевна Комарова²,
Елена Анатольевна Арсеенко³,
Елена Константиновна Чуканова⁴

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)^{1, 2, 3, 4}
Белгород, Россия*

¹*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики физической культуры,
тел.: +7(915)577-94-76, e-mail: amurskaya@bsu.edu.ru*

²*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физического воспитания,
тел.: +7(915)579-43-14, e-mail: komarova_i@bsu.edu.ru*

³*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики физической культуры,
тел.: +7(920)558-85-72, e-mail: arseenko@bsu.edu.ru*

⁴*Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(909)207-45-32, e-mail: chukanova@bsu.edu.ru*

Аннотация. В статье поднимается проблема совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры. Одним из способов решения данной проблемы является использования идей и принципов образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры. К ним относятся идеи осуществления учебной двигательной активности учащихся; формирование новых нейросвязей, которые способствуют эффективному взаимодействию между полушариями головного мозга и др.; кинезиологические принципы, выделенные В.К. Бальсевичем: детерминации, которые характеризуются учётом «консервативных и лабильных компонентов морфофункциональной организации человека, а также развитие уровня физической подготовленности; адекватности – организация физкультурно-оздоровительных действий с учётом готовности систем организма к восприятию обучающей информации; фазового акцента – предусматривает обоснованное распределение во времени физкультурно-оздоровительной нагрузки различной направленности». В статье раскрывается понятие «образовательная кинезиология». Представлены механизмы работы когнитивной системы человека и асимметрии мозга. Рассматриваются виды и группы кинезиологических упражнений, которые могут использоваться учителями физической культуры в различных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

Ключевые слова: кинезиология, образовательная кинезиология, идеи и принципы, кинезиологические упражнения, кинезиологические средства, нейросвязи, физкультурно-оздоровительная деятельность, асимметрия мозга, учебная двигательная активность.

Для цитирования: Амурская О. В., Комарова И. Г., Арсеенко Е. А., Чуканова Е. К. Теоретико-практические основы использования средств образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 22–25. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_22.

Введение

Одной из ключевых задач, стоящих перед системой образования в Российской Федерации, является поиск эффективных способов обеспечения здоровья подрастающего поколения. Особенно актуальным становится это в физкультурно-оздоровительной деятельности, которую осуществляет учитель физической культуры.

Несмотря на усиление в последние годы внимания школы к вопросам сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, использование на уроках элементов здоровьесберегающих технологий), такая деятельность, как правило, носит обезличенный характер, слабо учитывает взаимосвязь мотивационной, эмоциональной и двигательной сфер личности учеников. Поэтому возникает необходимость использования в образовательном процессе кинезиологических идей и принципов; средств, позволяющих активизиро-

вать взаимосвязь двигательных действий и психофизиологических процессов учащихся.

Формулировка цели статьи, её актуальность

Целью данной статьи является рассмотрение особенностей когнитивной системы человека и определение возможностей использования идей и принципов образовательной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время очень активно развивается такое направление научного знания, как нейронаука. Данным вопросом интересуются не только психологи и педагоги, но и физики, математики, медицинские работники и др. Человечество на протяжении многих лет пытается изучить работу мозга, чтобы использовать ресурсы организма с максимальной пользой. Многочисленными современными исследованиями доказано, что старение организма начинается с мозга. Сначала центральная нервная система теряет сформированные временные связи, которые не поддерживаются, после

© Амурская О.В., Комарова И.Г., Арсеенко Е.А., Чуканова Е.К., 2021

чего теряются способности, в частности, мыслительные и координационные, что приводит к низкой активности не только физической, но и бытовой, а также к психическим расстройствам [Amurskaya, 2020; Irchin, 2019; Деннисон, 2020; Hannaford, 2005].

Для понимания данной темы необходимо раскрыть некоторые особенности работы когнитивной системы человека.

Результаты

Когнитивная система человека состоит из двух полушарий – правого и левого, которые имеют свои различные зоны (доли). Несмотря на то, что полушария по своим функциям асимметричны, они постоянно взаимодействуют друг с другом через нейронные связи, представляющие собой образование в виде мозолистого тела. Существует теория о том, что левое полушарие является «лингвистическим», а правое – «фактическим», то есть правое полушарие видит то, что есть на самом деле, а левое – интерпретирует и объясняет то, что видит правое [Irchin, 2019; Деннисон, 2020].

Эту теорию доказал американский нейропсихолог Майкл Газзанига, который проводил исследования по изучению синдрома «расщеплённого мозга» у пациентов с перерезанным мозолистым телом. Такие больные страдали очень сильными приступами эпилепсии, однако такая операция снимала эти симптомы, но в дальнейшем приводила к шокирующим наблюдениям. Так Майкл Газзанига стал проводить тесты на восприятие для левого и правого полей зрения у пациентов (находясь они в затылочной доли полушарий), которые стали открытием. Левому глазу показывали картинку, соответственно, правое полушарие получало о ней информацию, однако пациент не мог ответить, что он видит. Это подтвердило «речевую беспомощность» правого полушария, так как центр речи был в левом полушарии. Майкл Газзанига обнаружил, что такие пациенты могут одновременно рисовать и правой, и левой рукой разные картинки, что здоровый человек выполнить не в состоянии. Таким образом, он установил, что при разделении мозолистого тела и передней комиссуры между полушариями может возникнуть конфликт в связи с отсутствием связи между ними, что приводит к определённым изменениям в поведении. Так же М. Газзанига доказал, что, несмотря на отсутствие вербальных функций, в правом полушарии существует форма языка в виде жестов и движений левой рукой [Бальсевич, 2000].

В настоящее время существует такая наука, как кинезиология, которая является интегрированной областью научного знания о двигательной активности человека и обеспечивающей её морфологические, функциональные, биомеханические системы и методы их развития и совершенствования. Также кинезиология изучает процесс развития умственных способностей человека и физического здоровья через выполнение специальных кинезиологических упражнений. Истоки возникновения кинезиологии как науки прослеживаются во многих философских учениях. Так, например, древнекитайская философская система Конфуция, которая существовала в период примерно 500 г. до н. э., включала в себя определённые движения для укрепления здоровья и развития интеллектуальных способностей. Гиппократ в лечении больных использовал кинезиотерапию [Бальсевич, 2000; Irchin, 2019; Ирхин, 2007]. Опираясь на исследования Н.А. Бернштейна, который впервые обратил внимание на «возрастные преобразования систем движений человека и эволюцию двигательной функции в филогенезе животных», писал, что «движения живут и развиваются». В настоящее время время каждый человек понимает и знает, что «движения, мускульные напряжения, физи-

ческий труд является важнейшим условием здоровой жизнеспособности организма». Как писал первый отечественный кинезиолог В. К. Бальсевич в своих очерках по возрастной кинезиологии, «содержание двигательной (физической) активности человека составляет его систематическая мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его кинезиологического потенциала на разумно необходимом и достаточном или экстремально высоком уровне, в зависимости от текущих или долгосрочных её целей» [Amurskaya, 2020; Бальсевич, 2000; Ирхин, 2009; Анализ..., 2012; Польшикова, 2012].

Движение, как утверждает В.К. Бальсевич, «продукт определённым образом организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной морфологическими и функциональными системами организма». Как известно, все процессы в организме регулируются центральной нервной системой, поэтому актуальным становится использование специальных средств образовательной кинезиологии в процессе обучения школьников и, в частности, их применение на уроках физической культуры.

Образовательная кинезиология представляет большой интерес у педагогов, так как при помощи систематических занятий гимнастикой мозга, разработанной Полом и Дейл Деннисонами, можно восстанавливать, развивать природные возможности организма, обучить ребёнка приёмам самокоррекции и самопомощи в учебной деятельности и в процессе досуга. Рассматривая систему обучения детей в школе, основными формами организации двигательной активности учащихся являются уроки физической культуры, физкультурминутки и паузы, подвижные перемены, дни здоровья, спортивные праздники, а также занятия в секциях по виду спорта [Amurskaya, 2020; Бальсевич, 2000].

Существует множество определений «физическая культура», но для того, чтобы рассмотреть его в рамках предмета кинезиологии, мы опираемся на уточнения отечественного кинезиолога В.К. Бальсевича. В определении понятия «физическая культура» он исходил из общего смысла понятия «культура». Таким образом, «физическая культура должна представлять сознательное преобразование, «вращивание» человеческой телесности и ментальности, разумного и грамотного к этому процессу, как личности, так и общества» [Amurskaya, 2020; Бальсевич, 2000]. Решению данного вопроса способствует образовательная кинезиология. Сбалансированная система «тело – интеллект» улучшает жизнедеятельность организма, уравнивает процессы усвоения информации, повышает способность индивида к произвольной саморегуляции процессов познания и эмоциональных особенностей личности, а также улучшает способность человека включать защитные силы организма.

Для эффективного развития и обучения взрослых и детей Пол и Гейл Деннисоны предлагают использовать разнообразные специальные кинезиологические упражнения, которые делятся на два основных вида [Irchin, 2019; Деннисон, 2020].

Первый вид представляют такие движения тела, которые способствуют активизации работы естественных механизмов, увеличивают скорость передачи получаемых сведений, что благоприятно влияет на работу центральной нервной системы, а также на непосредственность и произвольность психофизических функций. Занимающимся предлагается представить, что тело разделили воображаемой линией на 2 части – правую и левую, и выполнять движения, пересекая эту линию.

Второй вид представляют такие движения тела, которые выполняются в одностороннем порядке, то есть только левой или правой стороной, что способствует «разъединению движения и мысли». Такие движения являются основой всех произвольных процессов. Во время выполнения таких упражнений достаточно сложно поддерживать скорость, тем самым очень активно проходит работа мозга, а этот процесс соответствует ситуациям стресса и процесса обучения новому материалу [Irchin, 2019; Деннисон, 2020; Hannaford, 2005].

Для школьников и, вообще, людей необходимы движения как первого, так и второго вида, так как они являются двумя механизмами познавательной и любой другой деятельности мозга. Эффективность обучения и формирования устойчивых временных связей соотносится с конкретными участками мозга, поэтому выделяют 4 основные группы кинезиологических упражнений, которые можно использовать учителю физической культуры в своей деятельности.

Первая группа включает в себя кинезиологические упражнения, пересекающие среднюю линию тела и развивающие мелкую и крупную моторику. Вторая группа включает в себя кинезиологические упражнения, которые направлены на растягивание мышц, что позволяет снять их напряжение, снизить натянутость сухожилий. Третья группа включает в себя кинезиологические упражнения, направленные на повышение энергетических ресурсов организма, так как в их основе лежит точное знание тех участков, в которых происходит «психологическое» и рефлекторное функционирование тела. Благодаря использованию данных упражнений, нервные процессы между отдельными клетками мозга и их группами получают необходимую скорость и интенсивность протекания. Четвёртая группа включает в себя кинезиологические упражнения, которые направлены на развитие позитивного отноше-

ния к собственному «Я» и влияют на лимбическую и эмоциональную системы работы мозга. К ним относятся так называемые «позовые» упражнения, которые обеспечивают слаженную работу всех нервных процессов в организме и позволяют спокойно и эффективно обучаться [Irchin, 2019; Деннисон, 2020].

Выводы

Идеи и принципы образовательной кинезиологии ориентируют учителя физической культуры на использование в ходе физкультурно-оздоровительной работы с учащимися таких средств, которые включают двигательные действия, базирующиеся на связи моторной пластики с речемыслительной и психоэмоциональной сферами личности школьника, и обеспечивают согласование работы правого и левого полушарий головного мозга. В физкультурно-оздоровительной деятельности учителя физической культуры для развития тонкой моторики на соответствующих занятиях можно использовать различный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые мячи, кольца, утяжелённые мешочки и т.д. На уроках физической культуры можно использовать упражнения с перекладыванием предметов, подбрасыванием и ловлей предметов, с жонглированием индивидуально, в парах и группах, упражнения на потягивание, в равновесии, дыхательные кинезиологические упражнения. На выполнение кинезиологических упражнений не нужно много времени, так как каждое из них выполняется 1-2 минуты. Рассматривая многие психотерапевтические техники, можно отметить, что образовательная кинезиология является самой экологичной по отношению к внутреннему миру человека, так как строится по принципу «помоги себе сам».

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Анализ основных направлений развития современной кинезиологии / Ирхин В. Н., Василенко О. В., Николаева Е. С. [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 19-20.
- Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека: теория и практика. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 350 с.
- Деннисон Гейл Е., Деннисон Пол Е. "Гимнастика мозга". Книга для учителей и родителей. СПб. : Весь, 2020. 320 с.
- Ирхин В. Н., Ирхина И. В., Польщикова О. В. Повышение мотивации студентов университета к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода // Культура физическая и здоровье. 2009. № 2 (21). С. 26-28.
- Ирхин В. Н., Михайлова О. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода // Теория и практика физической культуры. 2007. № 9. С. 56-60.
- Польщикова О. В. Формирование мотивации будущих учителей к здоровому образу жизни кинезиологическими средствами : дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2012. 196 с.
- Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. 316 с.
- Amurskaya O. V., Strelkova Ya. A., Tarasova S.I. Features of the method of preserving the mental working ability of students at the education of kinesiological training. *Proceedings of the International Conference "Scientific research of the SCO countries: synergy and integration"*. Part 1 – Reports in English, 2020, pp. 39-43. DOI: 10.34660/INF.2020.13.56.002.
- Irchin V. N., Isaev I. F., Amurskaya O. V., Strelkova Y. A. Educational kinesiology in health and fitness activities of physical education teacher: ideas and principles. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 2019, no. 12, pp. 16-17.
- Hannaford C. *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head*. Arlington. Va., Great Ocean Publishers, 2005. 237 p.

References

- Irchin V.N., Vasilenko O.V., Nikolaeva E.S., Polshikova O.V. *Analiz osnovny`x napravlenij razvitiya sovremennoj kineziologii* [Analysis of the main directions of development of modern kinesiology]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2012, no. 12, pp. 19-20.
- Balsevich V.K. *Ontokineziologiya cheloveka: teoriya i praktika* [Ontokinesiology of a person: theory and practice]. Moscow, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* Publ., 2000. 350 p.
- Dennison G., Dennison P. *"Gimnastika mozga"*. *Kniga dlya uchitelej i roditelej* [Brain Gym]. St. Petersburg, Ves' Publ., 2020. 320 p.
- Irchin V.N., Irchina I.V., Polshikova O.V. *Povyshenie motivacii studentov universiteta k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj na osnove kineziologicheskogo podxoda* [Increasing the motivation of university students to physical educa-

tion based on the kinesiological approach]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2009, no. 2 (21), pp. 26-28.

Irchin V.N., Mikhailova O.V. *Formirovanie motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj na osnove kineziologicheskogo podxoda* [Formation of students' motivation for physical culture lessons based on the kinesiological approach]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007. no. 9, pp. 56-60.

Polshikova O.V. *Formirovanie motivacii budushhix uchitelej k zdorovomu obrazu zhizni kineziologicheskimi sredstvami*. Diss. kand. ped. nauk [Formation of motivation of future teachers for a healthy lifestyle by kinesiological means. PhD ped. sci. diss.]. Belgorod, 2012. 196 p.

Feldenkrais M. *Iskusstvo dvizheniya. Uroki мастера* [The Art of Movement. Master's lessons]. Translation from English by A. Zaslavskaya. Moscow, Institute for General Humanitarian Studies Publ., 2017. 316 p.

Amurskaya O.V., Strelkova Ya.A., Tarasova S.I. Features of the method of preserving the mental working ability of students at the education of kinesiological training. Proceedings of the International Conference "Scientific research of the SCO countries: synergy and integration". Part 1 – Reports in English, 2020, pp. 39-43. DOI: 10.34660/INF.2020.13.56.002.

Irchin V.N., Isaev I.F., Amurskaya O.V., Strelkova Y.A. Educational kinesiology in health and fitness activities of physical education teacher: ideas and principles. Theory and practice of physical culture, 2019, no. 12, pp. 16-17.

Hannaford C. *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head*. Arlington. Va., Great Ocean Publishers, 2005. 237 p.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THEORETICAL AND PRACTICAL BASES OF USING THE MEANS OF EDUCATIONAL KINESIOLOGY IN PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Olga V. Amurskaya¹, Irina G. Komarova²,
Elena A. Arseenko³, Elena K. Chukanova⁴

*Belgorod State National Research University^{1, 2, 3, 4}
Belgorod, Russia*

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education,
ph.: +7(915)577-94-76, e-mail: amurskaya@bsu.edu.ru*

²*PhD of Pedagogy, Assistant Professor of Physical Education Department,
ph.: +7(915)579-43-14, e-mail: komarova_i@bsu.edu.ru*

³*PhD of Pedagogy, Assistant Professor of The Theory and Methodology of Physical Training Department,
ph.: +7(920)558-85-72, e-mail: arseenko@bsu.edu.ru*

⁴*Senior lecturer of the Physical Training Department,
ph.: +7(909)207-45-32, e-mail: chukanova@bsu.edu.ru*

Abstract. The article raises the problem of improving the physical culture and health-improving activity of the teacher of physical culture. One of the ways to solve this problem is to use the ideas and principles of educational kinesiology in the physical culture and health-improving activity of a physical culture teacher. These include ideas for the implementation of educational motor activity of students; the formation of new neural connections that promote effective interaction between the cerebral hemispheres, etc.; kinesiological principles highlighted by V. K. Balsevich: determination, which is characterized by taking into account the "conservative and labile components of the morpho-functional organization of a person, as well as the development of the level of physical fitness; adequacy – the organization of physical culture and health-improving actions, taking into account the readiness of the body systems for the perception of educational information; phase emphasis provides for a well-grounded distribution in time of physical culture and health-improving loads of various orientations". The article reveals the concept of educational kinesiology. The mechanisms of the functioning of the human cognitive system and brain asymmetry are presented. The types and groups of kinesiological exercises that can be used by physical culture teachers in various forms of organizing physical culture and health-improving activities at school are considered.

Key words: kinesiology, educational kinesiology, ideas and principles, kinesiological exercises, kinesiological means, neurocommunications, physical culture and health-improving activities, brain asymmetry, educational physical activity.

Cite as: Amurskaya O. V., Komarova I. G., Arseenko E. A., Chukanova E. K. Theoretical and practical bases of using the means of educational kinesiology in physical and health activities of a teacher of physical culture. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 22–25. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_22.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ



Алихан Хажмуратович Афов

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
Нальчик, Россия

Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
старший лейтенант полиции,
тел: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы применения интерактивных форм обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России. В числе наиболее популярных интерактивных форм обучения сегодня выступают компьютерные обучающие программы, работа которых построена в диалоговом режиме.

Направленностью интерактивных форм обучения выступает моделирование служебно-боевой ситуации, в которой оказываются слушатели в ходе осуществления профессиональной деятельности, а также формирование навыков совместного решения задач службы. Посредством интерактивного обучения реализуется добывание знаний через диалог в ходе совместной деятельности преподавателя и слушателей. Их применение позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и оптимизировать работу преподавателей по физической подготовке.

Ключевые слова: интерактивные формы обучения, компьютерные обучающие программы, физическая подготовка, слушатели, совместная деятельность.

Для цитирования: Афов А. Х. Применение интерактивных форм обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 26–28. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_26.

Введение

XXI век ознаменовался веком компьютерных технологий, глобализационными процессами и изменениями вектора образовательного процесса. Так, произошедшая модернизация в сфере высшего образования системы МВД определила повышенные требования к уровню профессиональной подготовки слушателей в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» на основе системного подхода. В образовательный процесс широко стали внедряться интерактивные формы обучения. Не стала исключением и дисциплина «Физическая подготовка», где учебно-тренировочный процесс построен на взаимодействии слушателей с окружающей действительностью и который служит опытом в процессе несения службы. Вместе с тем интерактивное обучение реализует добывание знаний через диалог в ходе совместной деятельности преподавателя и слушателей.

Методология исследования

Дисциплина «Физическая подготовка», являясь ключевым компонентом профессионально-прикладного обучения слушателей, осуществляет оздоровительные, воспитательные и образовательные функции. Её реализация строится на профилировании занятий в разрезе специализированной оперативной, служебной и боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел, что наиболее полно обеспечивает совершенствование у контингента обучающихся прикладных двигательных умений и навыков. В результате повышается эффективность обучения методом и методикам решения профессионально-прикладных задач [Кануков, 2020, с. 175; Черкесов, 2020, с. 191].

Процесс обучения дисциплине «Физическая подготовка» направлен на решение следующих задач: развитие у слушателей профессионально важных двигательных навыков для успешного выполнения служебных и боевых задач; правомерное и эффективное применение физической силы, специальных средств и огнестрель-

ного оружия в экстремальных ситуациях несения службы; формирование устойчивости психики и эмоционально-волевой стабильности в противостоянии с антиобщественными элементами; обеспечение высокого уровня работоспособности в процессе профессионально-служебной деятельности [Черкесов, 2020, с. 191].

Результаты

В изложенном аспекте следует отметить, что эффективная профессионально-прикладная подготовка слушателей строится на совершенствовании процесса воспитания и обучения путём решения дидактических задач, направленных на формирование у них определённых качеств и свойств личности с учётом того, что в служебной обстановке они зачастую сталкиваются с необходимостью применения физической силы в отношении правонарушителей [Иваников, 2019, с. 339-340].

Относительно применения интерактивных форм обучения, следует отметить их направленность на моделирование служебно-боевой ситуации, в которой оказываются слушатели в ходе осуществления профессиональной деятельности, а также на формирование навыков совместного решения задач службы. При этом в процессе обучения исключается доминирование одной идеи или слушателя. Из объекта воздействия слушатели становятся субъектами взаимодействия [Горбылёва, 2015].

Наибольшей популярностью в качестве интерактивных средств передачи знаний, умений и навыков пользуются компьютерные обучающие программы, работа которых построена в диалоговом режиме (между слушателями и преподавателями), перед слушателями ставится определённая задача для самостоятельного решения. Функции преподавателя в данном случае состоят в оказании консультации и помощи [Малетин, 2020, с. 220].

Обучающие и контролируемые программы довольно просты в использовании на занятиях по физической подготовке и представляют собой алгоритм из ряда действий: сбор информации, внесение её в компьютер, анализ и обработка информации, трансляция инфор-

мации слушателям [Интерактивные технологии..., 2018, с. 25, 96, 154].

Сбор информации осуществляется преподавателем физической подготовки на этапе тестирования физических качеств слушателей, которое проводится один раз в два месяца. Это обусловлено тем, что целенаправленное воздействие на то или иное физическое качество примерно через два месяца показывает положительную динамику.

Внесение информации в компьютер выполняется путём ввода информации о слушателях и результат тестирования [Применение..., 2017, с. 192-193].

Анализ, обработка и передача информации слушателям выполняется на компьютере и выводится на монитор, и каждый из слушателей имеет возможность проследить за уровнем развития своих физических качеств, проанализировать изменения, выбрать тестовые упражнения для работы на следующий месяц и внести их в журнал индивидуальной работы [Русскова, 2019, с. 90-92].

Применение интерактивных форм обучения на занятиях по физической подготовке происходит в несколько этапов [Полевщиков, 2014, с. 72; Ярославский, 2018, с. 303].

На первом этапе слушатели получают наглядное представление о технике изучаемого двигательного действия путём просмотра учебных фильмов и мультимедиа. На этом этапе студенты развивают абстрактное и образное мышление и получают возможность увидеть, какие двигательные действия используются в определённых ситуациях профессиональной деятельности.

На втором этапе преподаватели осуществляют видеосъёмку тренировки обучаемых, чтобы у них была возможность увидеть свои ошибки со стороны и поработать над их исправлением. На этом этапе у слушателей развиваются навыки аналитического мышления.

Наконец, на третьем этапе слушатели учатся принимать решения об использовании приобретённых двигательных навыков в различных ситуациях профессиональной деятельности. Принятие решений практикуется путём создания конкурентной среды в процессе обучения; обстановки, приближённой к реальным ситуациям служебной деятельности, а также моделирования ситуации риска, ответственности, повышенной опасности, неожиданности, неопределённости, новизны и т.д.

Выводы

В целом, рассматривая применение интерактивных форм обучения в физической подготовке, необходимо подчеркнуть их позитивную роль в поиске, обработке, хранении и передаче слушателям учебной и научно-методической информации, а также их направленность на моделирование служебно-боевой ситуации, в которых оказываются слушатели в ходе осуществления профессиональной деятельности и на формирование навыков совместного решения задач службы. Вместе с тем, их применение позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и оптимизировать работу преподавателей по физической подготовке.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Горбылёва А. А. Интерактивное обучение на занятиях физической культуры // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015600> (дата обращения: 01.05.2021).
- Иванников С.В. К вопросу о применении интерактивных средств обучения на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2019. № 2. С. 339-341.
- Интерактивные технологии обучения как средство формирования профессиональных компетенций у курсантов образовательных организаций МВД России. Монография / Мальцева Т. В., Ульянова И. В., Михайлова В. К. [и др.]. Рязань : Издательство Индивидуальный предприниматель Коняхин Александр Викторович, 2018. 260 с.
- Кануков А. М. Психологические проблемы адаптации слушателей образовательных организаций МВД России к физическим нагрузкам // Пробелы в российском законодательстве. 2020. Т. 13. № 4. С. 173-176.
- Малетин С. В. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2020. № 20-2. С. 220-221.
- Полевщиков М. М., Афоньшин В. Е., Роженцов В. В. Технология интерактивной тренировки // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2014. № 1. С. 70-74.
- Применение интерактивных средств обучения на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / Пачев А. В., Проскурин С. М., Смоляков Е. В. [и др.] // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2017. № 1 (35). С. 191-194.
- Русскова Ю. Н. Интерактивные технологии профессионального обучения как средство формирования профессиональных компетенций у курсантов и слушателей образовательных организаций // Инновации в образовании. 2019. № 8. С. 89-96.
- Черкесов Р. М. Педагогические условия реализации дисциплины «Физическая подготовка» // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 190-192.
- Ярославский М. А. Цели и средства функциональной тренировки // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д. : Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 299-304.

References

Gorbylyova A.A. *Interaktivnoe obuchenie na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury* [Interactive training in physical education classes]. *Materialy VII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii "Studencheskij nauchnyj forum"* [Materials of the VII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. Available at: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015600> (accessed 1 May 2021).

Ivannikov S.V. *K voprosu o primenении interaktivnyh sredstv obucheniya na zanyatiyah po fizicheskoy podgotovke kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [On the issue of the use of interactive teaching aids in physical training classes for cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti* [Economic Security Bulletin], 2019, no. 2, pp. 339-341.

Kanukoev A.M. *Psihologicheskie problemy adaptatsii slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k fizicheskim nagruzkam* [Psychological problems of adaptation of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to physical activity]. *Probely v rossijskom zakonodatel'stve* [Gaps in Russian legislation], 2020, vol. 13, no. 4, pp. 173-176.

Maletin S.V. *Samostoyatel'naya fizicheskaya podgotovka kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij sistemy MVD Rossii* [Independent physical training of cadets and students of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Aktual'nye problemy bor'by s prestupleniyami i inymi pravonarusheniyami* [Actual problems of combating crimes and other offenses], 2020, no. 20-2, pp. 220-221.

Mal'ceva T.V., Ul'yanova I.V., Mihajlova V.K., Russkova Yu.N., Rodin V.F. *Interaktivnye tekhnologii obucheniya kak sredstvo formirovaniya professional'nyh kompetencij u kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii. Monografiya* [Interactive teaching technologies as a means of forming professional competencies among cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Monograph]. Ryazan, Publisher: Individual Entrepreneur Alexander Konyakhin, 2018. 260 p.

Pachev A.V., Proskurin S.M., Smolyakov E.V., Kuvaldina E.V. *Primenenie interaktivnyh sredstv obucheniya na zanyatiyah po fizicheskoy podgotovke v obrazovatel'nyh organizatsiyah sistemy MVD Rossii* [The use of interactive teaching aids in physical training classes in educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2017, no. 1 (35), pp. 191-194.

Russkova Yu.N. *Interaktivnye tekhnologii professional'nogo obucheniya kak sredstvo formirovaniya professional'nyh kompetencij u kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij* [Interactive technologies of vocational training as a means of forming professional competencies among cadets and students of educational organizations]. *Innovacii v obrazovanii* [Innovation in education], 2019, no. 8, pp. 89-96.

Cherkesov R.M. *Pedagogicheskie usloviya realizatsii discipliny "Fizicheskaya podgotovka"* [Pedagogical conditions for the implementation of the discipline "Physical training"]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2020, no. 1, pp. 190-192.

Yaroslavskij M.A. *Celi i sredstva funktsional'noj trenirovki* [Aims and Means of Functional Training]. *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical education and sports: topical issues of theory and practice. Collection of materials of the All-Russian scientific-practical conference]. Rostov-on-Don, 2018, pp. 299-304.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE USE OF INTERACTIVE FORMS OF EDUCATION IN PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Alikhan Kh. Afov

*North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Nal'chik, Russia*

*Senior lecturer of the department of physical training, senior police lieutenant,
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

Abstract. The article deals with the problems of using interactive forms of education in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Among the most popular interactive forms of education today are computer training programs, the work of which is built in an interactive mode. The focus of interactive forms of training is the modeling of the service-combat situation in which the students find themselves in the course of their professional activities, as well as the formation of skills for joint solution of service tasks. Through interactive learning, knowledge is obtained through dialogue in the course of joint activities of the teacher and students. The use of interactive forms of training is also aimed at modeling the service-combat situation in which students find themselves in the course of their professional activities and at developing skills for jointly solving service tasks. And finally, their application allows increasing the effectiveness of the training process and optimizing the work of teachers in physical training.

Key words: interactive forms of education, computer training programs, physical training, listeners, team work.

Cite as: Afov A. Kh. The use of interactive forms of education in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 26–28. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_26.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ТРЕНИНГУ



Наталья Миниясовна Ахтемзянова¹,
Нэлли Борисовна Кан²

Сургутский государственный университет^{1, 2}
Сургут, Россия

¹Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
тел.: +7(912)8164033, e-mail: akhmetzyanova_nm@surgu.ru
²Старший преподаватель кафедры физической культуры,
тел.: +7(922)2500156, e-mail: kan_nb@surgu.ru

Аннотация. Стремительно распространявшаяся коронавирусная инфекция внесла коррективы в жизнь мирового сообщества. Изменения коснулись и высшего

образования, когда был осуществлён переход в электронное информационно-образовательное пространство (ЭИ-ОП). В период пандемии происходила качественная трансформация этого пространства.

В данной статье описаны результаты эксперимента, который был проведён на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в феврале-мае 2020 г. В экспериментальной работе приняли участие студентки 2 и 3 курсов, в количестве 197 и 163 человек соответственно, обучающиеся на неспортивных направлениях подготовки бакалавриата и специалитета в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, выбравшие спортивную специализацию «Фитнес-тренинг».

Цель исследовательской работы состояла в анализе трансформации электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу.

В процессе проведённого исследования было выявлено, что произошедшая трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии позволила: расширить возможности работы со студентами, повысить уровень их теоретических знаний, предоставить более качественное методическое сопровождение освоения программного материала, способствовать проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студентки, фитнес-тренинг, элективный курс, пандемия, электронное информационно-образовательное пространство, LMS Moodle, интернет-ресурсы, инструкторская практика, теоретические знания, методическое сопровождение, дистанционный формат обучения.

Для цитирования: Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б. Трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу // Культура физическая и здоровье. 2021. №. 2. С. 29–32. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_29.

Введение

Стремительно распространявшаяся коронавирусная инфекция внесла коррективы в жизнь мирового сообщества. Изменения коснулись и высшего образования, когда был осуществлён переход в электронное информационно-образовательное пространство (далее – ЭИ-ОП), которое представлено виртуальной и персональными средами преподавателей и студентов. В период пандемии происходила качественная трансформация ЭИОП. Положительные изменения коснулись методического обеспечения дисциплин, количества и качества используемого контента и интернет-ресурсов. Стало возможным проведение вебинаров, членджей, конференций, учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, соревнований в режиме онлайн [Ахтемзянова, 2020; Белецкий, 2021; Курс., 2020; Захарова, 2016; Звягинцев, 2020; Седоченко, 2020; Шарова, 2020].

Однако с позиции отрицательных моментов использования ЭИОП, следует отметить, что во время проведения практических занятий в онлайн-режиме, к сожалению, у преподавателя нет возможности для контроля соблюдения техники безопасности во время выполнения физических упражнений, а также отслежи-

вания изменений в состоянии организма занимающихся [Дистанционное обучение..., 2020; Калина, 2021; Летягина, 2021].

Цель исследования – проанализировать трансформацию электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу.

Результаты

Организация и методика исследования

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета (СурГУ) в феврале – мае 2020 г. В экспериментальной работе приняли участие студентки 2 и 3 курсов в количестве 197 и 163 человек соответственно, обучающиеся на неспортивных направлениях подготовки бакалавриата и специалитета, в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, выбравшие спортивную специализацию – фитнес-тренинг (ФТ). В процессе исследования использовались следующие методы: сравнительный анализ, опрос, тестирование уровня теоретической подготовленности.

Обсуждение результатов исследовательской работы

Традиционно занятия по фитнес-тренингу проводятся 4 часа в неделю у студенток 2 курса и 3 часа у девушек 3 курса. Контроль освоения программного

материала элективной дисциплины по фитнес тренингу в 4 и 6 семестрах осуществляется на основании следующих требований: посещение практических занятий; тестирование теоретической и физической подготовленности; в рамках «инструкторской практики» – самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями на оценку (по пятибалльной шкале). Предусматривается проведение на выбор вводно-подготовительной части (ВПЧ) и части основной (танцевальная направленность или силовая – использование оборудования) – продолжительность 40 минут; вторая часть основной (партерная), стретчинг – 40 минут. Занятие может проводить как один человек, так и двое в соответствии с решаемыми задачами. Продолжительность учебно-тренировочного занятия один час двадцать минут.

Девушки, самостоятельно подбирают соответствующее музыкальное сопровождение. По окончании занятия обязательно отводится время для рефлексии: самоанализа проводящими – что было запланировано, получилось ли реализовать задуманное, какие сложности возникли в процессе проведения; группового обсуждения занимающимися; конструктивного анализа качества занятия преподавателем с выставлением оценки.

При переходе на дистанционный формат занятий активно использовалась LMS Moodle, где был размещен учебный материал в виде презентаций и тестирования по темам: история возникновения и современное состояние развития фитнес-тренинга, техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности, структура и содержание занятий физическими упражнениями – для 2 курса; а также основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, организа-

ция и методика проведения занятий физическими упражнениями, требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности – для 3 курса. Размещена на странице курса рабочая тетрадь по фитнес тренингу, которая содержала также информацию о силовых упражнениях, используемых в основной части занятия, а также стретчингу. Подгружены гиперссылки на учебно-методические пособия по фитнес тренингу, оздоровительной аэробике, стретчингу.

Также при проведении занятий использовался интернет-ресурс Google Meet и учебная группа ВКонтакте «СурГУ фитнес тренинг» (где представлены видеоматериалы с использованием различного оборудования, ссылки на музыку). На всех ресурсах осуществлялось методическое сопровождение преподавателями по физической культуре.

До ухода на режим самоизоляции в феврале-марте инструкторская практика была пройдена 60% студенток 2 курса и 35% 3 курса; в дальнейшем обучающиеся готовили видеоролики или презентации (на выбор) по обозначенным темам: мини-тренировки с использованием различных предметов: полотенца, стульев, мягких игрушек и др.; по проработке мышц брюшного пресса и ног, мышц шеи и рук, спины и брюшного пресса, мышц ног и рук, брюшного пресса и ягодич.

В мае 2020 г. был проведен анализ результатов работы в дистанционном формате с позиции теоретической и методической (инструкторской) подготовленности.

Результаты сравнительного анализа объективной и субъективной оценки уровня теоретической подготовленности в фитнес тренинге у студенток 2 и 3 курса представлены на рис. 1.

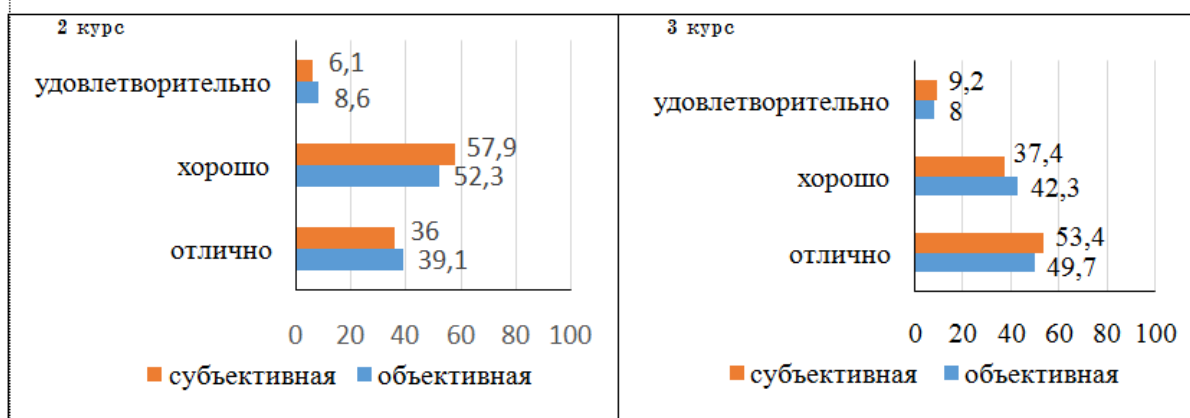


Рис. 1 – Сравнение объективной и субъективной оценки уровня теоретической подготовленности в фитнес тренинге у студенток 2-3 курсов (% соотношение)

Субъективная оценка у обучающихся приближена к объективной и находится на достаточно высоком уровне как у студенток 2, так и 3 курсов. Те респонденты, кто обозначил ответ «удовлетворительно», пропускали занятия по состоянию болезни. Показатели варианта «отлично» выше у студенток 3 курса.

Объективная оценка, которая была проведена по результатам выполнения тестов, представленных в LMS Moodle, показала также высокий уровень теоретической подготовленности студенток обоих курсов.

Показатели проведения занятий в группе в рамках «инструкторской практики» у студенток 2 и 3 курсов несколько отличаются (рис. 2).

У студенток 3 курса процентное соотношение оценки «отлично» выше на 30,8%, в сравнении с обучающимися 2 курса. По нашему мнению, это связано с теоретической подготовленностью и опытом проведения занятий по фитнес-тренингу.

Успешно справились с заданием подготовкой видеоролика 14,7% девушек 2 курса и 21,5% – 3 курса, а также выполнили презентацию 25,3% студенток 2 курса и 43,5% 3 курса соответственно.

Переход в ЭИОП способствовал повышению теоретической подготовленности обучающихся. Несмотря на снижение физической активности в период пандемии, уровень теоретической подготовки не снизился, а произошло пополнение методического обеспечения.

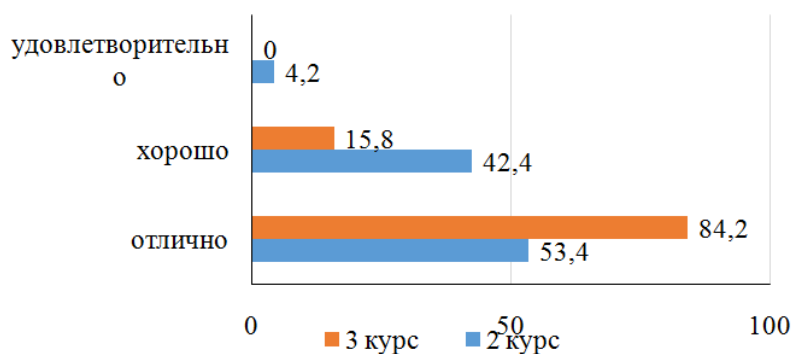


Рис. 2 – Процентное соотношение результатов оценки проведения занятий 2–3 курсов, занимающихся фитнес тренингом

В настоящее время материалы, подготовленные студентками в период самоизоляции во время пандемии, могут использоваться для организации и проведения занятий в группах, а также для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Они размещены в персональных образовательных средах ВКонтакте.

Выводы

Таким образом, произошедшая трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии позволила: расши-

рить возможности работы со студентами, повысить уровень их теоретических знаний, предоставить более качественное методическое сопровождение освоения программного материала, способствовать проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Ахтемзянова Н. М. Информационное сопровождение и со-управление в организации элективных курсов по физической культуре в вузе // *Modern Humanities Success*. 2020. № 12. С. 76-80.

Белецкий С. В., Шутова Т. Н. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту в вузе // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 2 (192). С. 25-29.

Дистанционное обучение по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» / Алексеев М. В., Феофанов В. В., Тихонов Р. Г. [и др.] // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 6 (184). С. 3-7.

Захарова У. С., Сербин В. А., Фещенко А. В. Интеграция персональных учебных сред с LMSMOODLE // *Открытое и дистанционное образование*. 2016. № 4 (64). С. 44-52.

Звягинцев М. В., Давыденко М. Р., Монахова Е. Г. Оценка дистанционных образовательных технологий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту на базе платформы MOODLE по результатам физической подготовленности студенток // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 12 (190). С. 74-78.

Курс оздоровительного образования студентов в условиях пандемии, вызванной COVID-19 / Волков В. К., Козлов В. И., Стеблецов Е. А. [и др.] // *Культура физическая и здоровье*. 2020. № 3. С. 43-46. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_43.

Летягина Е. Н., Колодеев Е. П. Проблемы организации и проведения онлайн занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2021. № 2 (192). С. 151-156.

Организация физкультурного образования в вузе в дистанционном формате в период пандемии коронавируса COVID-19 / Калина И. Г., Тагирова Н. П., Айдаров Р. А. [и др.] // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2021. № 2 (192). С. 126-130.

Седоченко С. В., Черных А. В., Савинкова О. Н. Особенности дистанционного образования и сложности организации занятий физической активностью в период пандемии COVID-19 // *Культура физическая и здоровье*. 2020. № 3. С. 65-68. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_65.

Шарова Е. И. Исследование здоровья студентов ВУЗа в условиях дистанционного обучения как показатель качества образования // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 6 (184). С. 401-405.

References

Akhtemzyanova N.M. *Informacionnoe soprovozhdenie i so-upravlenie v organizacii e`lektivny`x kursov po fizicheskoj kul`ture v vuze* [Information support and co-management in the organization of elective courses in physical culture in higher education]. *Modern Humanities Success*, 2020, no. 12, pp. 76-80.

Beletskii S.V., Shutova T.N. *Cifrovoe soprovozhdenie distancionny`x zanyatij po fizicheskoj kul`ture i sportu v uze* [Digital support of distance learning in physical education and sport at the university]. *Uchyony`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2021, no. 2 (192), pp. 25-29.

Alekseev M.V., Feofanov V.V., Tikhonov R.G., Ivachev A.A. *Distancionnoe obuchenie po discipline "E`lektivny`j kurs po fizicheskoj kul`ture i sportu"* [Distance learning in the discipline "Elective course in physical culture and sports"]. *Uchyony`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 6 (184), pp. 3-7.

Zakharova U.S., Serbin V.A., Feshchenko A.V. *Integraciya personalnyx uchebnyx sred s LMS MOODLE* [Integration of personal learning environments with LMS MOODLE]. *Otkrytoe distancionnoe obrazovanie* [Open and Distance Education]. 2016, no. 4 (64), pp. 44-52.

Zvyagintsev M.V., Davydenko M.R., Monakhova E.G. *Ocenka distancionnyx obrazovatelnyx tekhnologij po e'lektivny'm disciplinam po fizicheskoj kul'ture i sportu na baze platformy MOODLE po rezul'tatam fizicheskoj podgotovlennosti studentok* [Evaluation of distance learning technologies for elective disciplines in physical education and sports based on MOODLE platform on the results of physical fitness of female students]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 12 (190), pp. 74-78.

Volkov V.K., Kozlov V.I., Stebletsov E.A., Yakusheva O.A. *Kurs ozdorovitel'nogo obrazovaniya studentov v usloviyax pandemii, vy'zvannoj COVID-19* [The course of health education of students in the conditions of the pandemic caused by COVID-19]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 43-46. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_43.

Letyagina E.N., Kolodeev E.P. [Problems of organizing and conducting online classes in physical culture and sports in educational organizations]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University], 2021, no. 2 (192), pp. 151-156.

Kalina I.G., Tagirova N.P., Aidarov R.A., Kazakova N.A. *Organizaciya fizkul'turnogo obrazovaniya v vuze v distancionnom формате v period pandemii koronavirusa COVID-19* [Organization of physical education in the university in a remote format during the pandemic of coronavirus COVID-19]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2021, no. 2 (192), pp. 126-130.

Sedochenko S.V., Chernykh A.V., Savinkova O.N. *Osobennosti distancionnogo obrazovaniya i slozhnosti organizacii zanyatij fizicheskoj aktivnost'yu v period pandemii COVID-19* [Features of distance education and the difficulty of organizing physical activity classes during the pandemic COVID-19]. *Kul'turafizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 3, pp. 65-68. DOI: 10.47438/1999-3455_2020_3_65.

Sharova E.I. *Issledovanie zdorov'ya studentov VUZA v usloviyax distancionnogo obucheniya kak pokazatel' kachestva obrazovaniya* [The study of health of university students in conditions of distance learning as an indicator of the quality of education]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University], 2020, no. 6 (184), pp. 401-405.

Поступила в редакцию 30.03.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE TRANSFORMATION OF THE ELECTRONIC INFORMATION AND EDUCATIONAL SPACE OF THE UNIVERSITY DURING THE PANDEMIC AS A CONDITION FOR ENSURING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING SESSIONS ON FITNESS TRAINING

Natalia M. Akhtemzyanova¹, Nellie B. Kan²

*Surgut State University^{1, 2}
Surgut, Russia*

¹*PhD in Pedagogic Sciences, Assistant Professor of Physical Education Department,
ph.: +7(912)8164033, e-mail: akhtemzyanova_nm@surgu.ru*

²*Senior Lecturer of Department of Physical Education Department,
ph.: +7(922)2500156, e-mail: kan_nb@surgu.ru*

Abstract. The rapidly spreading coronavirus infection has changed the life of the global community. Higher education was also affected by the transition to the electronic information and education space. During the pandemic, EIOP was undergoing a qualitative transformation.

This article describes the results of the experiment, which was conducted at the Department of Physical Education at Surgut State University in February – May 2020. The number of second- and third-year female students, 197 and 163 respectively, who are enrolled in non-sports oriented Bachelor's and Specialist's degree courses in the framework of the elective courses in physical education and sports, who chose the sport specialization – fitness training – took part in the experimental work.

The aim of the research work was to analyze the transformation of electronic information and educational space of the university during the pandemic as a condition for ensuring the effectiveness of training sessions on fitness training.

In the course of the research it was revealed that the transformation of electronic information and educational space of the university during the pandemic allowed: to expand the opportunities of work with students, to increase the level of their theoretical knowledge, to provide better methodological support for mastering the program material, to promote independent training in physical exercises.

Key words: students, fitness training, elective course, pandemic, electronic information and educational space, LMS Moodle, Internet resources, instructor practice, theoretical knowledge, methodological support, distance learning format.

Cite as: Akhtemzyanova N.M., Kan N.B. Transformation of Electronic Information and Educational Space of Higher Education Institutions in the Period of Pandemic as a Condition to Ensure the Efficiency of Educational Classes on Fitness Training. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*. [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 29–32. DOI 10.47438/1999-3455_2021_2_29.

Received 30.03.2021

Accepted 29.06.2021

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



Александр Владимирович Баранов¹,
Ольга Леонидовна Карпова²

Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия
имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина»¹
Челябинск, Россия

Уральский государственный университет
физической культуры²
Челябинск, Россия

¹Преподаватель,

тел.: +7(951)800-54-63, e-mail: aleks2432@mail.ru

²Доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики,

тел.: +7(909)069-20-76, e-mail: karпова_ol174@mail.ru

Аннотация. В статье представлена структурно-функциональная модель, включающая взаимосвязанные и взаимообусловленные блоки (целевой, концептуально-методологический, содержательный, критериально-оценочный и результативный), раскрывающие внутреннюю организацию формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. Обозначены ключевые идеи, ставшие основой изыскания: аксиологизация образовательного процесса, формирование мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности на основе интегративно-развивающего подхода. Разработаны организационно-педагогические условия реализации данной модели: развивающее обучение, опирающееся на мотивационно-потребностную сферу курсантов; интеграция дисциплины «Физическая подготовка» в общий образовательный процесс в военном вузе как основа формирования и развития полноценной и зрелой личности курсанта, стремящегося к самосовершенствованию и самореализации; компетентностно-ориентированное обучение, являющееся ядром подготовки высококвалифицированных штурманских кадров в современном военном вузе.

Ключевые слова: структурно-функциональная модель, проектирование, мотивация, формирование, интеграция, профессионально-прикладная физическая подготовленность, организационно-педагогические условия, аксиологизация, интегративно-развивающий подход, курсанты.

Для цитирования: Баранов А. В., Карпова О. Л. Структурно-функциональная модель формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 33–36. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_33.

Введение

Боеготовность российских Вооружённых сил и Воздушно-космических сил в том числе во многом зависит от качества подготовки офицерских кадров, которую обеспечивают отечественные военные вузы.

От курсантов-штурманов требуется высокий уровень развития физических, психофизических и психомоторных качеств, способствующих выполнению задач успешной лётной деятельности. На выполнение этих задач направлена профессионально-прикладная физическая подготовка в военном вузе. В тоже время приходится констатировать, что в период обучения у курсантов-штурманов недостаточно сформированы устойчивые мотивы и интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Проведённый нами срез среди обучающихся 2-3 курсов филиала Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» (г. Челябинск) показал, что лишь 32% опрошенных осознают важность профессионально-прикладной физической подготовки как фактора успешности будущей профессиональной деятельности, и проявляют высокую степень готовности к регулярным и непрерывным физкультурно-спортивным занятиям [Баранов, 2020, с. 46-47]. В тоже время, как показывают результаты психолого-педагогических исследований, залогом эффективного и

плодотворного образовательного процесса выступает устойчивая мотивация курсантов, обуславливающая стремление к профессиональному, физическому и личностному саморазвитию [Баранов, 2020; Григорьева, 2020].

В этой связи возникают явные противоречия между высокой степенью актуальности подготовки высококвалифицированных офицерских кадров и недостаточной степенью разработанности методологических и методических оснований профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов, недостаточным уровнем сформированности у курсантов-штурманов мотивации к профессионально-прикладной физической подготовленности и отсутствием в военном вузе специально разработанной модели.

Цель: проектирование структурно-функциональной модели формирования мотивации курсантов-штурманов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности и разработка организационно-педагогических условий ее эффективного функционирования.

Результаты

Моделирование в педагогике выступает одним из наиболее эффективных способов научного познания, позволяющим оперировать исследуемым объектом опосредованно [Карпова, 2020; Кларин, 2015; Козырева, 2021; Штофф, 1986; Kozyreva, 2018]. В процессе моделирования учёные используют разные виды моделей как заместителей объекта-оригинала. В нашем изы-

скании таковым видом выступает структурно-функциональная модель. Её основное предназначение заключается в систематизации знаний об изучаемом процессе формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, выявлении его структурных компонентов, функций и взаимосвязей.

Спроектированная таким образом структурно-функциональная модель обладает существенным потенциалом в управлении процессом формирования мотивационной структуры личности, выявлении наиболее эффективных способов воздействия при реализации специально разработанных условий. Преимуществом использования метода моделирования является возможность прогнозировать результаты в контексте достижения поставленной цели.

Разработанная в исследовании структурно-функциональная модель формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности включает в себя пять взаимосвязанных блоков: целевой, концептуально-методологический, содержательный, критериально-оценочный и результативный. Рассмотрим их более подробно.

Целевой блок отражает социальный заказ на подготовку высококвалифицированных военных кадров и саму цель – формирование мотивации курсантов к профессионально-прикладной физической подготовленности.

В концептуально-методологическом блоке обозначены ключевые идеи, ставшие основой нашего изыскания: аксиологизация образовательного процесса и формирование мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности на основе интегративно-развивающего подхода. Они отражают общую стратегию исследования в выборе механизмов и движущих сил формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.

Аксиологизация образовательного процесса, как верно отмечают в своей монографии А.В. Кирьякова, Т.А. Ольховая и И.Д. Белоновская, способствует усилению ценностно-смысловой направленности образования и воспитания, насыщению образования смысловыми и ценностными категориями, формированию высокого уровня мотивации обучающихся [Кирьякова, 2016, с. 59]. Ценности рассматриваются в нашем исследовании как ядро мотивационной сферы личности курсанта, его профессиональной активности. В этой связи приоритетным является формирование педагогом физической культуры ценностного отношения к содержанию своего предмета.

С целью создания устойчивой мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности мы стремились актуализировать аксиологический потенциал личности, сформировать устойчивую иерархию ценностных ориентаций, определяющих характер будущей профессиональной деятельности, а также стремление и готовность к освоению ценностей профессионально-прикладной физической подготовки.

Основываясь на идее аксиологизации образования, как показало исследование, в процессе преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в центре внимания должны находиться не просто знания, умения и навыки, а целый комплекс профессионально (и даже жизненно) важных ценностей профессионально-прикладной физической подготовки, формирование у курсанта потребности присваивать их, жить ими.

Второй концептуальной идеей исследования является формирование мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности на основе интегративно-развивающего подхода, который, как отмечается в ряде исследований, является наиболее гибким и объединяет положительные стороны других подходов, позволяет преодолеть ситуацию полипарадигмальности в современном образовании и способствует подготовке военных специалистов, способных к самоактуализации [Баранов, 2020; Григорьева, 2020; Морозов, 2019; Шипилина, 1998].

Исследование базируется на ключевых принципах данного подхода: развития и интеграции. Принцип развития подразумевает формирование личности, её качеств, способностей и задатков. Саморазвитие (самоактуализация) проявляется в стремлении курсанта развить свои физические возможности, способности и личностные качества, реализовать потенциал, стать зрелой личностью и высококвалифицированным военным специалистом.

Принцип интеграции в военном образовании подразумевает не только усвоение знаний, но и способ социализации курсанта. Это позволяет выстроить целостный образовательный процесс, устраняет мозаичность в освоении как отдельного предмета, так и всей системы знаний в области приобретаемой специальности.

Эффективность реализации структурно-функциональной модели формирования мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности определена её содержательным блоком, который представлен в виде организационно-педагогических условий, разработанных на основе сформулированных нами концептуальных идей.

Первое условие – развивающее обучение, опирающееся на мотивационно-потребностную сферу курсантов. Средством его реализации выступает совокупность методов развивающего и проблемного обучения. Их реализация позволяет решить ряд задач в профессионально-прикладной физической подготовке: осознание и осмысление необходимости физической подготовки, рефлексия, преодоление внутренних конфликтов, активизация поиска способов решения задач физического и профессионального саморазвития.

Второе условие – интеграция дисциплины «Физическая подготовка» в общий образовательный процесс в военном вузе как основа формирования и развития полноценной и зрелой личности курсанта, стремящегося к самосовершенствованию и самореализации. Интеграция содержания физкультурного образования предполагает установление связей между различными областями познания с целью формирования целостного представления о мире и обеспечивает овладение курсантами целостным знанием, комплектом универсальных человеческих ценностей.

Традиционное содержание дисциплины «Физическая подготовка» мы дополнили теоретическим и практическим материалом из смежных наук (медицина, психология, валеология, анатомия, тактика и др.). Данное условие предполагает его реализацию на уровне взаимодействия всех структур военного вуза. Для проведения разработанных нами комплексных занятий привлекались преподаватели с других кафедр, работники различных служб вуза и специалисты учебной авиационной базы второго разряда (медицинской, обеспечения полётов, парашютно-десантной и др.).

Третье условие – компетентностно-ориентированное обучение, являющееся ядром подготовки высококвалифицированных штурманских кадров в современном военном вузе. Формирование мотивации к профессио-

нально-прикладной физической подготовленности – это интегральный показатель, отражающий отношение будущего офицера к профессиональной деятельности. В соответствии с современными требованиями подготовки курсантов военного вуза, отражёнными в образовательной программе по специальности 25.05.04 Лётная эксплуатация и применение авиационных комплексов и рабочей программе по дисциплине «Физическая подготовка», мы интегрировали цели, направленные на формирование устойчивой мотивации.

Следующий, критериально-оценочный блок представлен критериями оценки уровня сформированности мотивации курсантов к профессионально-прикладной физической подготовленности и комплексом диагностических методик.

Когнитивный критерий отражает подготовку курсантов по теоретическим и организационно-методическим разделам дисциплины «Физическая подготовка», включает знания в области физической культуры и воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки лётного состава и штурманов. Мотивационно-ценностный критерий характеризует ценностное отношение курсантов к физической культуре как части общей культуры личности и как важной стороне профессиональной подготовленности. Поведенческий критерий представляет функциональные возможности организма, физическое развитие и физическую подготовленность курсантов, обеспечивающие направленное и избирательное использование средств физической

культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности штурмана.

Выделенные критерии и показатели оцениваются с помощью комплекса диагностических методик: анкетирование, тестирование, наблюдение, психологические методики. В совокупности они позволяют оценить уровень сформированности мотивации курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.

В соответствии с поставленной целью результатом разработанной структурно-функциональной модели выступает устойчивая мотивация курсантов к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.

Выводы

Спроектированная в исследовании структурно-функциональная модель выступает фактором повышения качества профессиональной подготовки курсантов-штурманов, обеспечивает устойчивую мотивацию к повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, готовность к непрерывному профессиональному, физическому и личностному саморазвитию. Успешность реализации данной модели обеспечивается комплексом организационно-педагогических условий её эффективного функционирования.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Баранов А. В., Карпова О. Л., Найн А. Я. Развитие мотивации к спортивной деятельности у курсантов-штурманов как фактор профессиональной подготовки // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 46-51.

Григорьева Д. А., Найн А. Я., Карпова О. Л. Методика реализации педагогических условий развития коммуникативной компетентности курсантов военного вуза // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2020. Т. 5. № 2. С. 223-227.

Карпова О. Л. Проблема моделирования в научных исследованиях // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: матер. VIII Всероссийской науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвящ. 50-летию УралГУФК (Челябинск, 9 апреля 2020 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2020. С. 9-12.

Кирьякова А. В., Ольховая Т. А., Белоновская И. Д. Аксиология образования: Прикладные исследования в педагогике: монография. 2-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2016. 294 с.

Кларин М. В., Осмоловская И. М. Образовательные модели, проекты и программы в контексте конструктивно-технологической функции дидактики // Педагогический журнал Башкортостана. 2015. № 6 (61). С. 94-100.

Козырева О. А. Педагогическое моделирование как конструкт теоретизации и научного поиска // Вестник Нижневартского государственного университета. 2021. № 1 (53). С. 88-94.

Морозов И. В. Структурно-содержательная модель педагогического содействия формированию оценочной компетентности бакалавра физической культуры // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2019. № 2 (23). С. 128-132.

Шипилина Л. А. Подготовка менеджеров образования в педагогическом университете: монография. Омск: ОмГПУ, 1998. 293 с.

Штофф, В. А. Моделирование и философия. М.: Знание, 1986. 152 с.

Kozyreva O. A., Kozyrev N. A., Gutak O. Ya. Models and Ways of Developing Self-Study Culture of College Students. Mechanics, Materials Science & Engineering, 2018, vol. 17. Available at: <https://mmse.xyz/en/models-and-ways-of-developing-self-study-culture-of-college-students/> (accessed 6 May 2021).

References

Baranov A.V., Karpova O.L., Nain A.Ya. *Razvitiemotivacii k sportivnoj deyatelnosti u kursantov-shturmanov kak faktor professional'noj podgotovki* [Motivation to sports activity development in cadets-navigators as a professional training factor]. *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 11, pp. 46-51.

Grigorieva D.A., Nain A.Ya., Karpova O.L. *Metodika realizacii pedagogicheskikh uslovij razvitiya kommunikativnoj kompetentnosti kursantov voennogo vuza* [Methodology of realization of pedagogical conditions of development of communicative competence of military university cadets]. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy. Questions of theory and practice], 2020, vol. 5, no. 2, pp. 223-227.

Karpova O.L. *Problema modelirovaniya v nauchnyh issledovaniyah* [Modeling issue in scientific research]. *Fizicheskaya kul'turai sport: nauka, obrazovanie, tekhnologii: materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii magistrantov imolodyhuchenyh, posvyashonnoj 50-letiyu UralGUFK (Chelyabinsk, 9 aprelya 2020 g.)* [Physical culture and sport: science, education, technology: materials of VIII All-Russian Scientific and Practical Conference of

Undergraduates (Masters) and Young Scientists, dedicated to 50th anniversary of the Urals State University of Physical Culture (Chelyabinsk, April 9, 2020)]. Chelyabinsk, 2020, pp. 9-12.

Kir'yakova A.V., Ol'khovaya T.A., Belonovskaya I.D. *Aksiologiya obrazovaniya: Prikladny'e issledovaniya v pedagogik e* [Educational axiology: Applied research in pedagogy]: monograph. 2nd ed., stereotyped. Moscow, FLINTA Publ., 2016. 294 p.

Clarín M.V., Osmolovskaya I.M. *Obrazovatel'ny'e modeli, proekty i programmy v kontekste konstruktivno-technicheskoy funktsii didaktiki* [Educational models, projects and programs in the context of structural design features didactics]. *Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana* [Pedagogical Journal of Bashkortostan], 2015, no. 6 (61), pp. 94-100.

Kozyreva O.A. *Pedagogicheskoe modelirovanie kak konstrukt teoretizatsii i nauchnogo poiska* [Pedagogical Modeling as a Construct of Theoretization and Scientific Search]. *Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Nizhnevartovsk State University], 2021, no. 1 (53), pp. 88-94.

Morozov I.V. *Strukturno-soderzhatel'naya model pedagogicheskogo sodejstviya formirovaniyu ocenочноj kompetentnosti bakalavra fizicheskoy kul'tury* [Structural and content model pedagogical support formation assessment competence of bachelor physical culture]. *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Gumanitarny'e issledovaniya* [Review of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian research], 2019, no. 2 (23), pp. 128-132.

Shipilina L.A. *Podgotovka menedzherov obrazovaniya v pedagogicheskom universitete* [Education managers' training at the Pedagogical University]: monograph. Omsk, Omsk State Pedagogical University Publ., 1998. 293 p.

Shtoff V.A. *Modelirovanie i filosofiya* [Modeling and Philosophy]. Moscow, Znanie Publ., 1986. 152 p.

Kozyreva O.A., Kozyrev N.A., Gutak O.Ya. Models and Ways of Developing Self-Study Culture of College Students. *Mechanics, Materials Science & Engineering*, 2018, vol. 17. Available at: <https://mmse.xyz/en/models-and-ways-of-developing-self-study-culture-of-college-students/> (Accessed 6 May 2021).

Поступила в редакцию 16.03.2021

Подписана в печать 29.06.2021

CADETS' MOTIVATION FORMATION OF STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODEL TO INCREASE PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL FITNESS LEVEL

Alexandr V. Baranov¹, Ol'ga L. Karpova²

*The Military training-scientific center air force branch "Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin"¹
Chelyabinsk, Russia
The Urals State University of Physical Culture²
Chelyabinsk, Russia*

¹Teacher,

ph.: +7(951)800-54-63, e-mail: aleks2432@mail.ru

²Grand PhD of Pedagogy, Professor, Pedagogics department,
ph.: +7(909)069-20-76, e-mail: karpova_ol174@mail.ru

Abstract. A structural and functional model including interrelated and mutually conditioned blocks that reveal the internal organization of cadets' motivation to improve their professional and applied physical fitness level formation is presented in the article. The target block reflects the social order for highly qualified military personnel training and the goal itself – cadets' motivation formation for professional and applied physical fitness. In the conceptual and methodological block, the key ideas that have become the research basis are identified: axiologization of the educational process; cadets' motivation formation to increase their professional and applied physical fitness level on the basis of an integrative-developmental approach. They reflect the overall research strategy in the selection of mechanisms and driving forces for the cadets' motivation formation to improve professional and applied physical fitness level. «Physical Culture» (PE) discipline possibilities in the process of actualization of the individual's axiological potential, a stable hierarchy of value orientations, determining future professional activity nature formation, as well as the desire and readiness to master professional and applied physical training values are shown. The content block is presented in the form of organizational and pedagogical conditions: developing training based on the cadets' motivational and need-based sphere; PE («Physical training») discipline integration into the general educational process in a military university, as the basis for a cadet's, striving for self-improvement and self-realization, full-fledged and mature personality formation and development; competence-oriented training, which is the core of training highly qualified navigator personnel at a modern military university. The criterion-evaluation block is represented by criteria for assessing the cadets' motivation for professional and applied physical fitness.

Key words: a structural and functional model, design, motivation, formation, integration, professional and applied physical fitness, organizational and pedagogical conditions, axiologization, integrative-developmental approach, cadets.

Cite as: Baranov A. V., Karpova O. L. Cadets' motivation formation of structural and functional model to increase professional and applied physical fitness level. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 33–36 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_33.

Received 16.03.2021

Accepted 29.06.2021

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ



Николай Николаевич Безноско¹, Николай Иванович Синявский²,
Алексей Валерьевич Фурсов³, Наталья Николаевна Нацаренус⁴

*Сургутский государственный педагогический университет^{1, 2, 3, 4}
Сургут, Россия*

¹*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7(3462)72-38-23, e-mail: csc@surgpu.ru*

²*Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания,
тел.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru*

³*Кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта,
тел.: +7(922)65-20-730, e-mail: FursovAV@bk.ru*

⁴*Кандидат педагогических наук, проректор по воспитательной работе и молодёжной политике,
тел.: +7(3462)35-90-94, e-mail: pr_youth@surgpu.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы выявления отношения студентов к здоровому образу жизни на основе осознанного отношения к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, который в настоящее время является очень актуальным и представляет единую основу системы физического воспитания в Российской Федерации, утверждённую на законодательном уровне. Методом анкетирования были опрошены 216 студентов 1-3 курсов по направлению подготовки «Педагогическое образование» Сургутского государственного педагогического университета. Проведённое исследование показало отношение студентов к непосредственным занятиям по физической культуре, самостоятельным занятиям, занятиям в спортивных секциях, ведению здорового образа жизни, а также участию в массовом движении по комплексу ГТО.

Ключевые слова: студенты, ВФСК, отношение, здоровый образ жизни, занятия физической культурой.

Для цитирования: Безноско Н. Н., Синявский Н. И., Фурсов А. В., Нацаренус Н. Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни на основе реализации комплекса ГТО в педагогическом вузе // Культура физическая и здо-ровье. 2021. № 2. С. 37–41. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_1_37.

Введение

Комплекс «Готов к труду и обороне» в настоящее время представляет государственный стандарт физической подготовленности студенческой молодежи и является одним из главных механизмов формирования мотивации к ведению здорового образа жизни. Проведённые ранее исследования показали, что только четверть студентов имеют двигательный режим, позволяющий выполнять нормативы [Болдырев, 2019; Ценностно-мотивационное отношение..., 2020; Отношение..., 2020; Титлов, 2021; Future oil..., 2019]. Следовательно, необходимо изучить мотивацию к занятию спортом, что позволит спроектировать просветительскую работу со студентами по пропаганде Комплекса ГТО и повысить у студентов интерес к физической культуре [Антонова, 2017; Уровень..., 2019; Безноско, 2019; Петрунева, 2019].

Цель исследования – выявление отношения студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой и внедрению комплекса ГТО.

Методы и организация исследования. Методом анкетирования были опрошены 216 студентов 1-3 курсов по направлению подготовки «Педагогическое образование» Сургутского государственного педагогического университета. Анкета состояла из 3-х информативных блоков, включающих вопросы по выявлению мотивации о здоровом образе жизни в информативном блоке «Что для Вас значит ГТО».

Результаты исследования

В результате опроса было выявлено, что 30,1% студентов за последний год не изменили самооценку состояния собственного здоровья; 21,3% отметили, что их здоровье значительно улучшилось; в тоже время 20,8% считают, что ухудшилось, а 23,6% ответили, что улучшилось; 4,2% затруднились с ответом. Также в результате анализа полученных данных было выявлено, что у 69% студентов нет хронических заболеваний, однако 24,1% ответили, что уже имеют хрониче-

ское заболевание; 6,9% затруднились с ответом. Также было установлено, что 27,8% студентов соблюдают режим дня; 49,1% указали, что не соблюдают, и 23,1% – затруднились с ответом.

Положительно можно отметить тот факт, что 8,3% студентов занимаются самостоятельно физическими упражнениями каждый день; 19% занимаются 3-4 раза в неделю; 29,2% ответили, что занимаются 1-2 раза в неделю; 17,6% указали, что занимаются эпизодически, и 23,6% – вообще не занимаются; 10,4% затруднились ответить. Однако при ответе на вопрос ор-

ганизации мест своих занятий физической культурой и спортом были получены несколько более конкретные значения для полного понимания форм организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов. Так, респондентами было отмечено, что 17,6% посещают фитнес-клубы или тренажёрные залы 2-3 раза в неделю; 11,1% ответили, что посещают такие места 1-2 раза в неделю, а 64,8% указали, что не посещали таких мест; 6,5% затруднились с ответом.



Рис. 1 – Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом

В результате социологического опроса было выявлено, что 33,8% респондентов отметили, что ведут здоровый образ жизни, однако 41,2% студентов ответили, что не ведут здоровый образ жизни, и 25% затруднились с ответом. Необходимо отметить, что большое количество респондентов (25%) затруднилось ответить на этот вопрос. На наш взгляд, такое непонимание связано с несформированными у студентов понятиями основных компонентов здорового образа жизни, что может являться причиной слабой просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.

На вопрос, где необходимо было завершить фразу «Я веду здоровый образ жизни, чтобы ... » с предлагаемыми вариантами, при этом оценка каждого варианта по пятибалльной шкале и по значимости была следующей: 1) чувствовать себя лучше и менее уставшим (-ей); 2) быть более привлекательным (-ой); 3) с целью профилактики заболеваний; 4) пройти стандар-

ты комплекса ГТО; 5) это модно; 6) так делают мои друзья; 7) так делает моя семья; 8) это необходимо для моей будущей профессии; 9) потому что звёзды и знаменитости делают это.

По результатам проведённого опроса были выявлены и слабые стороны просветительской работы по пропаганде среди студентов массового физкультурно-спортивного движения по комплексу ГТО. Так, в ходе опроса было установлено, что 56,5% студентов владеют информацией, какие тесты нужно выполнять на знаки отличия; 43,5% дали отрицательный ответ и не знают, какие испытания нужно выполнять на знаки отличия. Ответы респондентов подтверждены ответами на следующий вопрос о необходимости регистрации на сайте комплекса ГТО (www.gto.ru): так, было установлено, что 60,6% студентов зарегистрированы на сайте комплекса ГТО, «не зарегистрированы» – отметили 39,4% респондентов (рис. 2).



Рис. 2 – Информированность студентов о регистрации на сайте комплекса ГТО

Более детальный анализ результатов ответов по вопросам отношения к комплексу ГТО позволил выявить, что четверть студентов вовлечены в массовое физкультурно-спортивное движение и заинтересованы соответствовать нормативам комплекса ГТО. Так, среди респондентов было выявлено, что активными пользователями личной учётной записи на сайте www.gto.ru и

постоянно отслеживающими свой кондиционный профиль являются всего лишь 1,9% респондентов; 25,9% студентов отслеживают свой профиль при выполнении нормативов; 33,3% указали, что не являются активными пользователем личной учётной записи; 38,9% отметили, что не знают, зачем нужна данная учётная запись.

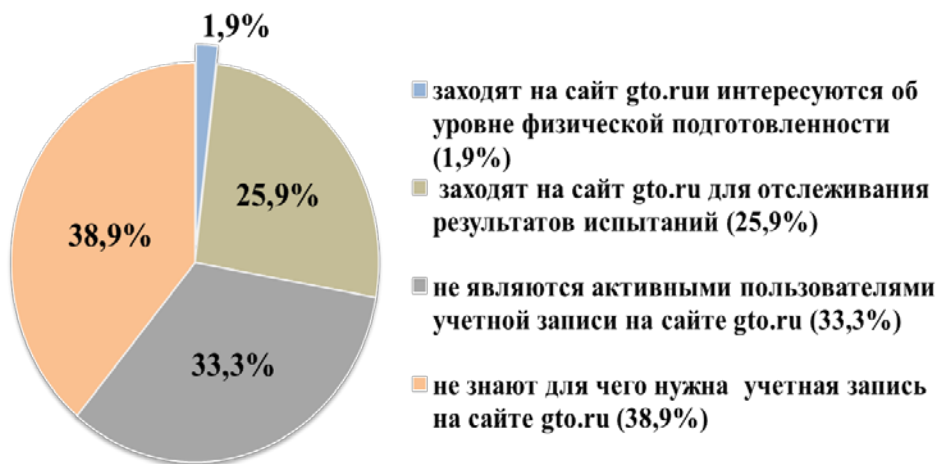


Рис. 3 – Характеристика пользователей личной учётной записи на сайте ВФСК ГТО

По результатам анкеты был выявлено, что 64,4% ни разу не выполняли нормативы комплекса ГТО и не пытались это сделать, и лишь 35,6% студентов ответили, что принимали участие в выполнении его нормативов.

На вопрос: «Если участвовали, то на какой знак отличия Вы выполнили нормативы Комплекса ГТО?» были получены следующие суждения: 60,6% респондентов ответили, что не участвовали и не владеют информацией о своей физической подготовленности; 10,2% выполняли нормативы, но не знают, где узнать свой результат тестирования по Комплексу ГТО; 22,7% начинали или выполняют нормативы в учётном периоде знака отличия, но заболели; 6,5% затруднились с ответом.

Опрос показал, что 57,9% респондентов не владеют информацией, какие двигательные способности им необходимо совершенствовать, чтобы улучшить свою физическую подготовленность, чтобы в дальнейшем выполнить нормативы комплекса ГТО; и лишь 38,9% ответили, что владеют информацией, какие двигательные способности им необходимо совершенствовать; 3,2% затруднились с ответом.

В вопросе, где необходимо было указать: «С какой целью вы бы участвовали в выполнении нормативов Комплекса ГТО?», в котором студенты должны были дать оценку по 5-балльной шкале, представлены ответы согласно значимости: 1) выяснить возможности своего организма; 2) проводить время с друзьями и знакомыми; 3) участвовать в фестивале ГТО и знакомиться с новыми людьми; 4) получить льготную подписку в фитнес-клуб (тренажёрный зал); 5) получить почётную грамоту; 6) мою семью поблагодарили; 7) получать денежную компенсацию за отметку; 8) моё фото было

на почётной доске моей организации (учебного заведения); 9) получить знак из рук знаменитости.

Выводы

В результате проведённого исследования 27,3% из 216 опрошенных студентов педагогического вуза самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Следует отметить, что среди студентов педагогического вуза ведущие мотивы на занятиях физической культурой направлены на эстетическую составляющую, а именно: стремление чувствовать себя лучше и менее уставшим (-ей), быть более привлекательным (-ой), а также с целью профилактики заболеваний.

В результате исследования были выявлены ведущие цели участия в выполнении студентами нормативов комплекса ГТО, которыми по значимости являются: выяснение возможностей своего организма; времяпрепровождение с друзьями и приятелями; знакомство с новыми людьми; получение льготной подписки в фитнес-клуб (тренажёрный зал).

По результатам проведённого опроса были выявлены и слабые стороны, которые, на наш взгляд, заключаются в недостаточной организации просветительской работы по пропаганде среди студентов основ здорового образа жизни и массового физкультурно-спортивного движения по комплексу ГТО, а также привития интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом с осознанным отношением к совершенствованию жизненно важных кондиционных физических качеств и способностей своего организма.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Антонова Э. Р., Никольская О. Б., Фомина Л. Б. Формирование отношения студентов к здоровому образу жизни на основе введения комплекса норм ГТО // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 6. С. 9-14.

Безноско Н. Н. Отношение студентов педагогического вуза к внедрению всероссийского спортивного комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 61-62.

Болдырев И. И., Стеблецов Е. А., Егорушина Е. А. Мониторинг мотивационного отношения подростков к реализации комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 149-151.

Отношение студентов педагогического профиля к здоровому образу жизни и выполнению норм комплекса ГТО / Синявский Н. И., Фурсов А. В., Безноско Н. Н. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. С. 26-28.

Петрунева Р. М., Васильева В. Д., Гладких А. С. Физическая подготовленность студентов технического вуза к будущей профессиональной деятельности // *Almamater* (Вестник высшей школы). 2019. № 2. С. 48-52.

Титлов А.Ю., Рябченко А. О. Мотивация студентов к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 1. С. 70-72.

Уровень популярности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» в среде студентов / Аленуров Э. А., Скоросов К. К., Бокова Л. В. [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 10-15.

Ценностно-мотивационное отношение студентов к ВФСК ГТО как фактор формирования позитивного отношения к Комплексу / Прокопчук Ю. А., Босенко Ю. М., Распопова А. С. [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 545-547.

Ivanova N. L., Sinyavsky N. I., Fursov A. V., Denisova O. P., Maselena A. Future oil and gas students' attitude to healthy lifestyle and their participation in the implementation of Russian physical educational complex "Ready for labor and defense" (RLD) normative. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 2019, vol. 7, no. 6, pp. 169-172.

References

Antonova E.R., Nikolskaya O.B., Fomina L.B. *Formirovanie otnosheniya studentov k zdorovomu obrazu zhizni na osnove vvedeniya kompleksa norm GTO* [Formation of students' attitude to a healthy lifestyle based on the introduction of a complex of the "Ready for Labor and Defense" norms]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2017, no. 6, pp. 9-14.

Beznosko N.N. *Otnoshenie studentov pedagogicheskogo vuza k vnedreniyu vserossiyskogo sportivnogo kompleksa GTO* [The attitude of students of a pedagogical university to the implementation of the all-Russian sports complex of the "Ready for Labor and Defense"]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2019, no. 1, pp. 61-62.

Boldyrev I.I., Stebletsov E.A., Egorushina E.A. [Monitoring of the motivational attitude of adolescents to the implementation of the "Ready for Labor and Defense" complex]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2019, no. 2 (70), pp. 149-151.

Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Beznosko N.N., Vasiliev V.V. *Otnoshenie studentov pedagogicheskogo profilya k zdorovomu obrazu zhizni i vy'polneniyu norm kompleksa GTO* [The attitude of students of a pedagogical profile to a healthy lifestyle and fulfillment of the norms of the "Ready for Labor and Defense" complex]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2020, no. 2, pp. 26-28.

Petruneva R.M., Vasilyeva V.D., Gladkikh A. S. *Fizicheskaya podgotovlennost' studentov texnicheskogo vuza k budushhej professional'noj deyatel'nosti* [Physical readiness of students of a technical university for future professional activity]. *Almamater (Vestnik vy'sshej shkoly')* [Alma mater (Bulletin of the higher school)], 2019, no. 2, pp. 48-52.

Titlov A.Yu., Ryabchenko A.O. [Motivation of students to pass the norms of the "Ready for Labor and Defense" complex on the basis of physical education]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2021, no. 1, pp. 70-72.

Alenurov E. A., Skorosov K. K., Bokova L. V., Ivlieva E. Yu. *Uroven' populyarnosti Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k Trudu i Oborone» v srede studentov* [The level of popularity of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" among students]. *Uchyony'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 11 (177), pp. 10-15.

Prokopchuk Yu.A., Bosenko Yu.M., Raspopova A.S., Chernyshov V.A., Yakimova L.A. *Cennostno-motivacionnoe otnoshenie studentov k VFSK GTO kak faktor formirovaniya pozitivnogo otnosheniya k Kompleksu* [Students' value-motivational attitude towards the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" as a factor of forming a positive attitude towards the Complex]. *Uchyony'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2020, no. 5 (183), pp. 545-547.

Ivanova N.L., Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Denisova O.P., Maselena A. Future oil and gas students' attitude to healthy lifestyle and their participation in the implementation of Russian physical educational complex "Ready for labor and defense" (RLD) normative. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 2019, vol. 7, no. 6, pp. 169-172.

Поступила в редакцию 24.04.2021
Подписана в печать 29.06.2021

ATTITUDE OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE ON THE BASIS OF IMPLEMENTATION OF THE
“READY FOR LABOR AND DEFENSE” COMPLEX IN A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Nikolai N. Beznosko¹, Nikolai I. Sinyavsky², Alexey V. Fursov³, Natalia N. Natsarenus⁴

*Surgut State Pedagogical University^{1, 2, 3, 4}
Surgut, Russia*

*¹PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Training Department
ph.: +7(3462)72-38-23, e-mail: csc@surgpu.ru*

*²Grand PhD of Pedagogy, Professor, Head of Physical Training Theory and Methods Department
ph.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru*

*³PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of Physical Education and Sports Faculty
ph.: +7(922)65-20-730, e-mail: FursovAV@bk.ru*

*⁴PhD of Pedagogical Sciences, Vice-Rector for Educational Work and Youth Policy
ph.: +7(3462)35-90-94, e-mail: pr_youth@surgpu.ru*

Abstract. The article discusses the issues of revealing the attitude of students to a healthy lifestyle on the basis of a conscious attitude to the implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex of the RLD, which is currently very relevant and represents a single basis for the system of physical education in the Russian Federation, approved at the legislative level. 216 students of 1-3 courses in the direction of training "Pedagogical education" of Surgut State Pedagogical University were interviewed by the method of questioning. The conducted research has shown the attitude of students to direct physical culture lessons, to independent studies, to classes in sports sections, maintaining a healthy lifestyle, as well as participation in the mass movement in the RLD Complex.

Key words: students, all-Russian Physical Culture and Sports Complex, attitude, healthy lifestyle, physical education.

Cite as: Beznosko N. N., Sinyavsky N. I., Fursov A. V., Natsarenus N. N. Attitude of students to a healthy lifestyle on the basis of implementation of the “Ready for Labor and Defense” complex in a pedagogical university. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 37–41. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_37.

Received 24.04.2021
Accepted 29.06.2021

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «БОРЬБА САМБО» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ



Кват Мулкибаевич Вайсов¹,
Лионелла Юрьевна Павлютина²,
Юрий Геннадьевич Коноваленко³

Омский государственный технический университет^{1,2}
Омск, Россия
Омская академия МВД России³
Омск, Россия

¹Старший преподаватель кафедры
«Физическое воспитание и спорт»,

тел.: +7(962)046-46-94, e-mail: kuat.76@mail.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Физическое воспитание и спорт»,

тел.: +7(913)680-53-21, e-mail: guchina7lina@mail.ru

³Заместитель начальника кафедры физической подготовки,
полковник полиции,
тел.: -, e-mail: kuat.76@mail.ru

Аннотация. В статье дана историческая справка развития борьбы самбо в нашей стране. Представлен теоретический анализ современной теории и практики физической культуры по теме работы, который позволил обобщить накопленные умения по применению борьбы самбо в высшей школе. Многолетний опыт показал, что одним из основных факторов совершенствования современного учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в техническом вузе является проектирование его на основе спортивной специализации. В исследовании раскрыты особенности учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «борьба самбо» в техническом вузе. Целью исследования являлось теоретическое обоснование особенностей учебного процесса по физической культуре и спорту на основе спортивной специализации «Борьба самбо» в техническом вузе с учётом разнородности ранее накопленного двигательного опыта контингента занимающихся студентов.

Статья представляет интерес для аспирантов, учителей, специалистов в области физического воспитания.

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура и спорт, спортивная специализация, борьба самбо, технический вуз.

Для цитирования: Вайсов К. М., Павлютина Л. Ю., Коноваленко Ю. Г. Особенности учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «Борьба самбо» в техническом вузе // Культура физической культуры и здоровье. 2021. № 2. С. 42–45. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_42.

Введение

Согласно современным требованиям к структуре образовательных программ и стандартов, содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» отражает компетенции, которые формируются у студентов в обязательной и вариативной (профильной) частях, установленных вузом. Данный факт позволяет планировать учебный процесс по физической культуре и спорту в техническом вузе на основе 11 спортивных специализаций, в том числе борьбы самбо.

Однако в современной теории и практике физической культуры и спорта недостаточно представлен вопрос о содержании, организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе борьбы самбо в техническом вузе, что является актуальностью данного исследования.

Методы исследования

Использовалась система научно-педагогических методов: теоретический анализ научно-методической и педагогической литературы, обобщение, систематизация, наблюдение, анкетирование.

На первом этапе рассматривалось состояние вопроса в теории и практике физической культуры и спорта, формировалась цель исследования.

На втором этапе обобщались результаты исследования, формулировались выводы.

Результаты

Анализ научно-методической литературы показал, что термин «самбо» является сложносочинённым сло-

вом, означающим самозащиту без оружия. История возникновения борьбы самбо свидетельствует о том, что как вид спортивного единоборства и комплексной системы самообороны была разработана в 1938 г. в СССР на основе многих национальных видов борьбы, в частности, борьбы дзюдо. Самбо является одним из видов борьбы в одежде [Галковский, 1968]. Согласно Приказу по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР №633 «О развитии борьбы вольного стиля», признано официальное появление данного вида спорта, в дальнейшем переименованного в «самбо».

Именно в отечественной высшей школе самбо получило популярность среди молодёжи – оно отличается доступностью, является сравнительно недорогим видом спорта. Самбо является не только видом спорта, оно приобщает к здоровому образу жизни, расширяет мировоззрение, воспитывает целеустремлённость и нравственные качества добра, чести, справедливости и др., что особенно важно в современном формировании профессиональных компетенций студентов вуза. Особенно в техническом вузе, где преобладает подготовка по инженерным специальностям и направлениям, борьба самбо способствует развитию следующих профессионально-прикладных качеств у студентов: быстроту переключения внимания, координацию движений, умение оперативно и правильно действовать в экстремальных условиях деятельности, выносливость и т. д.

Популяризация борьбы самбо на современном этапе отражается в «Программе развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» [Приказ..., 2017].

Накоплен опыт в отечественной теории и практике физической подготовки спортсменов-самбистов, обучении технико-тактическим действиям по правилам соревнований: Е.Я. Гаткин, Ф.М. Зезюлин, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков [Чумаков, 2005] и др.

Проведённый анализ литературных источников позволяет полагать, что, в основном, теоретико-методическая литература направлена для тренеров, преподавателей и студентов вузов физической культуры и спорта [Кравцова, 2021]. Но многолетний опыт применения борьбы самбо как средства физического совершенствования студентов непрофильных вузов показывает, что применение спортивной специализации в учебных группах и группах спортивного совершенствования позволяет решать задачи воспитания молодёжи через их мотивированный интерес [Грязев, 2011].

Имеются исследования по специализации борьбы в высшей школе (нефизкультурного профиля) следующими учёными: М.Д. Долгановым рассмотрена организация спортивной деятельности студентов вузов на примере борьбы дзюдо; Ю.Ф. Жабиным, Е.В. Парик, К.В. Трояновым [Троянов, 2002] представлены вопросы физического воспитания студентов медицинского вуза средствами единоборств и т. д.

Тем не менее, в связи с модернизацией высшей школы, внедрением образовательных стандартов третьего поколения и др., необходим новый подход к организации и методическому сопровождению учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «борьба самбо» в техническом вузе.

Следовательно, возникает необходимость научного обоснования современной организации и методического обеспечения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе специализации «борьба самбо» в техническом вузе.

Поиск рациональных подходов к реализации проблемы исследования позволил исходить из изучения опыта эмоционально-ценностных отношений студентов, их мотивации к выбору специализации «борьба самбо» на занятиях по физической культуре и спорту в вузе, поскольку сформированные на высоком уровне положительное отношение, интерес, мотивация студентов являются успешным залогом освоения и совершенствования техники, тактики самбо в учебно-тренировочном процессе вуза.

Ежегодно в начале учебного года среди студентов 1 курса Омского государственного технического университета по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится, на основе их анкетирования, распределение по 11 учебным специализациям кафедры (лёгкая атлетика, аэробика, лыжный спорт, баскетбол и т. д.), в том числе и по борьбе самбо.

Многолетний опрос (анкетирование) студентов 1 курса ОмГТУ показал, что содержание мотивов, определяющих предпочтения студентов заниматься борьбой самбо, зависит от их разнотипной категории контингента. Так, выбором мотивов для новичков в борьбе являются представления о ней, а для квалифицированных спортсменов будет стремление к самореализации, а также общим для всех категорий является желание получить удовлетворение от двигательной деятельности [Ваисов, 2015].

Однако при анализе положительной направленности мотивов у студентов к выбору борьбы самбо в организации учебного процесса возникают трудности, обусловленные наличием представителей из разных видов единоборств и неоднородности уровня их подготовлен-

ности (от новичка до мастера спорта). Данные факты свидетельствуют о необходимости рассмотрения особенностей учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «Борьба самбо» в техническом вузе.

По нашему мнению, учитывая разный опыт и уровень подготовки студентов на учебно-тренировочных занятиях борьбы самбо в вузе, необходим поиск оптимального подхода к воспитанию и совершенствованию их технических и тактических действий [Ваисов, 2018].

Педагогическое наблюдение позволяет утверждать, что наибольшую трудность для студентов-новичков в самбо создаёт ведение борцовского поединка, который обусловлен использованием, по ситуации, атакующих или оборонительных действий. При этом на начальном этапе обучения схватке важна роль преподавателя в определении тактических задач для каждого его участника.

Анализ литературы показал, что структура соревновательного поединка всех видов единоборств похожа по целям и психическим основам, но отличается своим содержанием [Меркулов, 2020]. Для борьбы самбо в вузе изучение роли каждой ситуации поединка в виде объединения технических действий облегчает тренеру выбор средств разносторонней технико-тактической подготовки. При этом особое значение имеет в современных подходах к методике обучения и совершенствования студентов по борьбе самбо переход к освоению эпизодов поединка, взаимосвязи фрагментов, двигательных действий, в результате изучения которых студентов формируется логика действий, свойственных борьбе самбо и всем видам единоборств.

При использовании в обучении основных технических действий ситуаций или эпизодов поединка самбо, у студентов развивается самостоятельность поиска решения в схватках, формируется творческий подход, что улучшает процесс их подготовки.

Необходимо отметить важную роль индивидуального подхода, постепенности при выборе содержания заданий студентам специализации «Борьба самбо», учитывая их уровень подготовленности.

Выводы

Теоретический анализ современной научной литературы позволил рассмотреть исторический обзор развития, популярности на современном этапе борьбы самбо. Изучение накопленного опыта исследований применения борьбы самбо в высшей школе свидетельствует о том, что она посвящена тренерам, спортсменам, студентам физкультурного вуза. Теоретически обоснованы особенности учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «борьба самбо» в техническом вузе. К ним относятся определение мотивов выбора студентов борьбы самбо, поиск оптимального подхода для освоения студентами содержания технико-тактических действий с учётом разнотипной квалификации и уровня подготовки. Таким образом, рассмотренные особенности обучения студентов борьбе самбо в техническом вузе позволяют эффективно реализовать подготовку в данном виде спортивной специализации, что благоприятно отразится на оптимизации учебного процесса по физической культуре и спорта.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2017 № 427 «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года». URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=558235#06112478908576737> (дата обращения: 06.05.2021).
- Вайсов К. М. К вопросу о проблемах обучения борьбе самбо студентов-новичков / К. М. Вайсов // Омские социально-гуманитарные чтения-2018: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 24-26 апр. 2018). Омск: ОмГТУ, 2018. С. 339-342.
- Вайсов К. М., Мудриевская Е. В. Мотивировка выбора студентами борьбы как основного средства физического совершенствования // Омский научный вестник. Сер. Социально-экономические и общественные науки. 2015. №5 (142). С. 115-117.
- Галковский Н. М., Катулин А. З. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо : Учебник для институтов физической культуры. М. : Изд. «ФВиС», 1968. 584 с.
- Грязев М. В., Афонина И. П. Обоснование применения специально-подготовительных и корригирующих упражнений в начальной подготовке студентов-самбистов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. Вып. 3-2. С. 22-30.
- Кравцова К. С., Губа В. П. Методические основы организации учебно-тренировочного процесса борьбы самбо в нефизкультурном вузе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. Вып. 2. С. 31-36.
- Меркулов А. В., Альжанов Х. Х. Ситуационно-эпизодический подход построения учебно-тренировочного процесса по борьбе «самбо» в рамках физического воспитания в вузе // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 12 апр. 2020). Омск: ОмГТУ, 2020. С. 51-57.
- Троянов К. В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. ... канд. пед. наук. М., 2002. 170 с.
- Чумаков Е. М. 100 уроков самбо. М. : Гранд-Файр, 2005. 448с.

References

- Prkaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 12.05.2017 no. 427 "Ob utverzhdenii programmy` razvitiya sambo v Rossijskoj Federacii do 2024 goda"* [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation from May 12, 2017 no. 427 "On approval of the program for the development of sambo in the Russian Federation until 2024"]. Available at: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=558235#06112478908576737> (accessed 6 May 2021).
- Vaisov K. M. *K voprosu o problemah obuchenija bor'be sambo studentov-novichkov* [On the problem of training in sambo wrestling for novice students]. *Omskie social'no-gumanitarnye chteniya-2018:materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii(Omsk, 24-26 aprelya 2018)* [Omsk social and humanitarian readings-2018 : materials of the XI International scientific-practical conference (Omsk, April 24-26, 2018)]. Omsk, Omsk State Technical University Publ., 2018, pp. 339-342.
- Vaisov K. M., Mudrievskaja E. V. *Motivirovka vybora studentami bor'b ykak osnovnogo sredstva fizicheskogo sovershenstvovaniya* [Motivation of students' choice of wrestling as the main means of physical improvement]. *Omskij nauchnyj vestnik. Seriya "Social'no-jekonomicheskie i obshhestvennyye nauki"* [Omsk Scientific Bulletin. Series "Socio-economic and social sciences"], 2015, no. 5 (142), pp. 115-117.
- Galkovskij N. M., Katulin A. Z. *Sportiunajabor'ba: klassicheskaja, vol'naja, sambo* [Sports wrestling: classical, freestyle, sambo]: textbook for institutes of physical culture. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1968. 584 p.
- Grjazev M. V., Afonina I. P. *Obosnovanie primenenija special'no-podgotovitel'nyh i korrigirujushhih uprazhnenij v nachal'noj podgotovke estudentov-sambistov* [Substantiation of the use of special preparatory and corrective exercises in the initial training of sambo students]. *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennog ouniversiteta. Gumanitarnye nauki* [Bulletin of Tula State University. Humanitarian sciences], 2011, vol. 3-2, pp. 22-30.
- Kravcova K. S., Guba V. P. *Metodicheskie osnovy organizacii uchebno-trenirovochnogo processa bor'by sambo v nefizkul'turnom vuze* [Methodological foundations of organizing the training process of sambo wrestling in a non-physical university]. *IzvestijaTul'skogogosudarstvennogouniversiteta. Fizicheskajakul'tura. Spor t*[Bulletin of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2021, vol. 2, pp. 31-36. DOI: 10.24411/2305-8404-2021-10204.
- Merkulov A. V., Al'zhanov H. H. *Situacionno-epizodicheskij podhod postroenija uchebno-trenirovochnogo processa po bor'be "sambo" v ramkah fizicheskogo vospitaniya v vuze* [Situational-episodic approach to the construction of the educational-training process for wrestling "sambo" within the framework of physical education at the university]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya: sovremennoe sostojanie i perspektivy: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Omsk, 12 aprelya 2020)* [Physical education and sport in the education system: current state and prospects: materials of the International scientific-practical conference (Omsk, April 12, 2020)]. Omsk, 2020, pp. 51-57.
- Trojanov K. V. *Metodika nachal'noj podgotovki po bor'be sambo v processe fizicheskogo vospitaniya studentov*. Diss. kand. ped. Nauk [Methods of initial training in wrestling sambo in the process of physical education of students. PhD ped. sci. diss.]. Moscow, 2002. 170 p.
- Chumakov E. M. *100 urokov sambo* [100 sambo lessons]. Moscow, Grand-Fair, 2005. 448p.

Поступила в редакцию 03.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

PECULIARITIES OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
ON THE BASIS OF SPECIALIZATION WRESTLING SAMBO IN TECHNICAL UNIVERSITY

Kuat M. Vaisov¹, Lionella Yu. Pavlyutina², Jurij G. Konovalenko³

*Omsk State Technical University^{1, 2}
Omsk, Russia*

¹*Senior lecturer at the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(962)046-46-94, e-mail:kuat.76@mail.ru*

²*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(913)680-53-21, e-mail:guchina7lina@mail.ru*

³*Deputy Head of the Department of Physical Training, Police Colonel,
ph.: -, e-mail:kuat.76@mail.ru*

Abstract. The article provides a historical background of the development of sambo wrestling in our country. The article presents a theoretical analysis of the modern theory and practice of physical culture on the topic of work, which made it possible to generalize the accumulated experience of using sambo wrestling in higher education. Long-term experience has shown that one of the main factors in improving the modern educational process in the discipline "Physical culture and sport" in a technical university is its design on the basis of sports specialization. The study reveals the features of the educational process in physical culture and sports based on the specialization of sambo wrestling in a technical university. The aim of the research was the theoretical substantiation of the peculiarities of the educational process in physical culture and sports on the basis of the sports specialization of sambo wrestling in a technical university, taking into account the heterogeneity of the previously accumulated motor experience of the contingent of engaged students.

The article is of interest to graduate students, teachers, specialists in the field of physical education.

Key words: educational process, physical culture and sports, sports specialization, sambo wrestling, technical university.

Cite as: Vaisov K. M., Pavlyutina L. Yu., Konovalenko Ju. G. Peculiarities of educational process on physical culture and sports on the basis of specialization wrestling sambo in technical university. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 42–45. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_42.

Received 03.05.2021

Accepted 29.06.2021

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Сулейман Кашанович Валиев¹, Юрий Анатольевич Бедняков², Николай Викторович Жужукин³

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова^{1, 2}
г. Воронеж, Россия*

*Воронежский государственный педагогический университет³
г. Воронеж, Россия*

*¹Доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7(905)050-19-19, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru*

*²Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(930)400-53-43, e-mail: kinkon18@yandex.ru*

*³Магистрант,
тел.: +7(952)540-08-97, e-mail: n.zhuzhukin@yandex.ru*

Аннотация. В статье обсуждаются результаты исследования, посвящённого изучению отношения студентов, обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования г. Воронежа, к здоровому образу жизни и физической культуре. Исследование показало, что большинство опрошенных – учащаяся молодёжь – положительно относится и принимает ценности здорового образа жизни, понимая под этим отказ от вредных привычек, регулярные занятия физической культурой и спортом, здоровое питание, рациональный режим труда и отдыха, однако большинство респондентов – студентов среднего профессионального образования, хотя и принимают ценности здорового образа жизни, но посещают спортивные секции и спортзалы нерегулярно. Ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда реализуются в потребность и навыки здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Ключевые слова: ценности здорового образа жизни, студент, студенческий спортивный клуб, анкетирование, Google-формы.

Для цитирования: Валиев С. К., Бедняков Ю. А., Жужукин Н. В. Отношение студентов, обучающихся в организациях среднего профессионального образования, к здоровому образу жизни // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 46–49. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_46.

Введение

Проблема здорового образа жизни молодого поколения в последние годы не только не перестала быть актуальной, но и, в связи с необходимостью перехода на дистанционные формы обучения, приобрела особую остроту. Поэтому в настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодёжи к физической активности и здоровому образу жизни, рассматривая при этом влияние социально-психологических факторов на привычки, образ жизни молодых людей и навыки здоровьесберегающей жизнедеятельности в целом.

Отметим, что в научной литературе отсутствует единая точка зрения относительно сущности содержания понятия «здоровьесберегающая жизнедеятельность», однако большинство авторов указывают, что здоровье самым непосредственным образом связано с образом жизни [Антонова, 2004; Тепляк, 2019; Торо-

хова, 1999], указывая, что «концентрированным выражением взаимосвязи и положительного взаимовлияния образа жизни и здоровья является понятие здоровый образ жизни» [Дашкова, 2007].

Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) «объединяет всё, что способствует выполнению человеком его профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, указывает на ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья» [Антонова, 2004]. «Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, который соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций» [Чуркова, 2004].

Здоровье индивида – это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений» [Леонов, 2012]. «ЮНИСЕФ совместно с Всемирной организацией здравоохранения закрепила за понятием «здоровье» три основных составляющих фактора: состояние телесного, душевно-психологического и социального благополучия». Таким образом, здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Как указывают многие авторы, здоровье студенческой молодёжи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда» [Дашкова, 2007], при этом отмечается, что «сохранение здоровья трудоспособного населения и формирование культуры здоровья учащейся студенческой молодёжи носит стратегический характер, поскольку снижение физического потенциала нации грозит подрывом экономического развития страны» [Дашкова, 2007].

Целью проведённого нами исследования было выявить отношение студентов, обучающихся в организациях среднего профессионального образования г. Воронежа, к здоровому образу жизни. В исследовании приняли участие 87 студентов нефизкультурных профилей колледжа Воронежского государственного лесотехнического университета им. Г. Ф. Морозова – 74 юноши (85,1%) и 13 девушек (14,9%) в возрасте от 15 до 22 лет. Перед началом исследования нами была выдвинута гипотеза, которая содержала следующие предположения:

1. Современная учащаяся молодёжь положительно относится и принимает ценности здорового образа жизни.

2. Большинство студентов учреждений среднего профессионального образования ведёт здоровый образ

жизни, регулярно посещает спортивные секции и спортзалы.

3. Под здоровым образом жизни студенты понимают отказ от вредных привычек, регулярные занятия физической культурой и спортом, здоровое питание, рациональный режим труда и отдыха.

В качестве метода исследования был выбран социологический опрос с использованием сервисов Google. При работе с Google-формами разработчику предоставляется конструктор опросов, которые сохраняются на Google Диске. Используя Google-формы, мы разработали анкету «Отношение студентов, обучающихся в организациях среднего профессионального образования, к здоровому и спортивному образу жизни». В анкете мы использовали следующие типы вопросов:

– «Один из списка» – с выбором респондентом одного варианта ответа из нескольких;

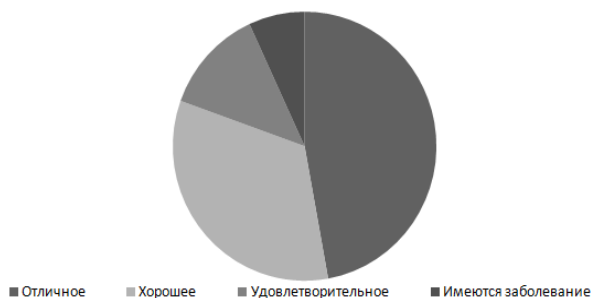
– «Несколько из списка» с выбором респондентом из списка нескольких вариантов ответа.

Результаты

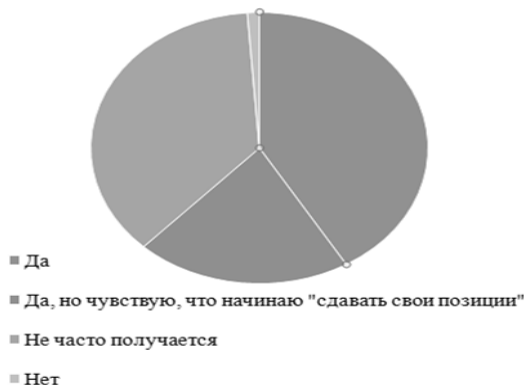
Для того, чтобы респондент не пропускал вопросы и не отправил бы незаполненную форму ответов, мы отмечали вопросы соответствующими флажками. Отправка готовой формы респондентами осуществлялась по электронной почте. Обработка и анализ ответов респондентов осуществлялся нами с помощью Google-таблиц. Проведённое анкетирование и обработка его результатов показали, что ответы респондентов на предложенные нами вопросы распределились следующим образом. Подавляющее большинство респондентов оценивает своё здоровье как хорошее и отличное – 33,3% и 47,1% соответственно.

При этом только 41,4% опрошенных отмечают, что ведут здоровый образ жизни; 20,7% чувствуют, что начинают «сдавать свои позиции», у 36,8% опрошенных вести здоровый образ жизни «получается не всегда».

Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?



Ведёте ли вы здоровый образ жизни?

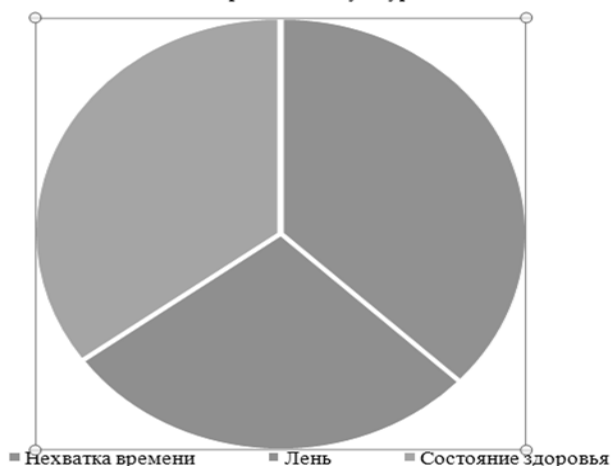


Анализируя ответы на вопрос «Что мешает Вам вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься физической культурой?», можно разделить респондентов условно на три группы: первая – молодые люди, которым не дает заниматься нехватка времени – 42,5%, вторая группа – молодые люди, которым мешает собственная лень – 32,2%, третья группа на занимается по состоянию здоровья – 25,3%.

Что же способно мотивировать опрошенных студентов поддерживать свою физическую активность и вести здоровый образ жизни? 37,9% респондентов указали, что массовые мероприятия, проводимые в колледже; 35,6% – что основной мотив занятий – интересное времяпрепровождение и пример друзей; 20,1% – реклама здорового образа жизни; 6,4% респондентов ответили, что нужно просто «взяться за себя».

По мнению учёных-психологов, образ жизни человеку нельзя навязать извне. «Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определённой автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления». «Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля». «Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитии иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентаций, обобщённых социальных установок» [Антонова, 2004].

Что мешает Вам вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься физической культурой?



Принимая во внимание тот факт, что 37,9% опрошенных нами студентов указали, что поддерживать свою физическую активность и вести здоровый образ жизни они готовы, участвуя в массовых мероприятиях, проводимых в колледже на базе студенческого спортивного клуба, а также, что один из основных мотивов занятий – интересное времяпрепровождение и пример друзей (35,6%), необходимо планировать такие спортивно-массовые мероприятия, чтобы обучающиеся студенты как можно более полно реализовали свою потребность не только в занятиях спортом, но и в общении со сверстниками.

Выводы

В ходе проведенного исследования можно констатировать, что современная учащаяся молодежь положительно относится и принимает ценности здорового образа жизни, понимая под этим отказ от вредных при-

вычек, регулярные занятия физической культурой и спортом, здоровое питание, рациональный режим труда и отдыха. Однако большинство опрошенных студентов учреждения среднего профессионального образования, хотя и принимают ценности здорового образа жизни, но посещают спортивные секции и спортзалы нерегулярно. Таким образом, здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его социального опыта; общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда реализуются в потребности и навыки здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Справочно-правовая система «Консультант-Плюс». URL: <http://www.consultant.ru/popular/family/2014.html> (дата обращения: 20.02.2021).
- Антонова Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: МГОУ, 2004. 100 с.
- Дашкова И. Т. Воспитание здоровой личности / под ред. Б. М. Старкова. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2007. 160 с.
- Леонов В. П. Google Docs, Windows Live и другие облачные технологии. М. : Эксмо, 2012. 304 с. (Компьютер на 100 %).
- Лисицын Ю. П., Ступаков И. Н. Здоровый образ. М. : НИЦСХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. 75с.
- Сидорова Е.Используем сервисы Google: электронный кабинет преподавателя / Российская акад. образования, Ин-т пед. образования, Лаб. информатизации непрерывного пед. образования. СПб. : БХВ-Петербург, 2013. 288 с.
- Соловьёв Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы : Учебное пособие. В 3-х ч. Ч.3. Ставрополь : Изд-во СГУ, 2010. 169 с.
- Тепляк И. Г. Оздоровительные технологии в образовательном процессе // Педагогика. 2019.110 с.
- Торохова Е. И. Валеология: Словарь. М. : Флинта : Наука, 1999. 248 с.
- Чурекова Т. М., Блинова Н. Г., Сапего А. В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования // Валеология. 2004. № 4. 373 с.
- Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Социология: энциклопедия. Мн. : Книжный Дом, 2003. С. 217.

References

- Federal'nyj zakon ot 21 noyabrya 2011 g. no. 323-FZ "Ob osnovax oxrany` zdorov`ya grazhdan v Rossijskoj Federacii"* [Federal Law no. 323-FZ of November 21, 2011 "On the Fundamentals of Public Health Protection in the Russian Federation"]. Available at: <http://www.consultant.ru/popular/family/2014.html> (accessed 20 February 2021).
- Antonova L.N. *Psixologicheskie osnovaniya realizacii zdorov`esberegayushhix texnologij v obrazovatel'ny`x uchrezhdeniyax* [Psychological foundations of the implementation of health-saving technologies in educational institutions]. Moscow, Moscow Region State University Publ., 2004. 100 p.
- Dashkova I.T. *Vospitanie zdorovoj lichnosti* [Education of a healthy personality]. Ed. by B. M. Starkov. Novosibirsk: Publishing house of Novosibirsk State Pedagogical University, 2007. 160 p.

Leonov V.P. *Google Docs, Windows Live i drugie oblachny`e texnologii* [Google Docs, Windows Live and other cloud technologies]. Moscow, Eksmo Publ., 2012. 304 p.

Lisitsyn Yu.P., Stupakov I.N. *Zdorovy`j obraz* [Healthy lifestyle]. Moscow, A. N. Bakulev National Research Center of the Russian Academy of Sciences Publ., 2008. 75 p.

Sidorova E. *Ispol`zuem servisy` Google: e`lektronny`j kabinet prepodavatelya* [We use Google services: electronic teacher's office]. Saint Petersburg, BHV-Peterburg Publ., 2013. 288 p.

Solovyov G.M. *Zdorovy`j obraz zhizni: nauchno-teoreticheskie i metodicheskie osnovy`* [Healthy lifestyle: scientific-theoretical and methodological foundations]: Textbook. In 3 parts, part 3. Stavropol, Publishing house of North-Caucasus Federal University, 2010. 169 p.

Teplyak I.G. *Ozdorovitel`ny`e texnologii v obrazovatel`nom processe* [Health-improving technologies in the educational process], *Pedagogika* [Pedagogy], 2019. 110 p.

Torokhova E.I. *Valeologiya* [Valeology] : Dictionary. Moscow, Flinta Publ., Nauka Publ., 1999. 248 p.

Churekova T.M., Blinova N. G., Sapego A. V. [The content of health-saving support in the system of continuous education]. *Valeologiya* [Valeology], 2004, no. 4. 373 p.

Shukhatovich V.R. *Zdorovy`j obraz zhizni* [Healthy lifestyle]. *Sociologiya: e`nciklopediya* [Sociology: Encyclopedia]. Minsk, Knizhny`j Dom Publ., 2003. 217 p.

Поступила в редакцию 25.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE ATTITUDE OF STUDENTS STUDYING IN ORGANIZATIONS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION TO A HEALTHY LIFESTYLE

Suleiman K. Valiev¹, Yuri A. Bedniakov², Nikolay V. Zhuzhukin³

Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G. F. Morozov^{1, 2}

Voronezh, Russia

Voronezh State Pedagogical University³

Voronezh, Russia

¹*Assistant Professor of Physical Training Department,
ph.: +7(905)050-19-19, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru*

²*Senior lecturer of Physical Training Department,
ph.: +7(930)400-53-43, e-mail: kinkon18@yandex.ru*

³*Master's student,
ph.: +7(952)540-08-97, e-mail: n.zhuzhukin@yandex.ru*

Abstract. The article discusses the results of a study devoted to the study of the attitude of students studying in secondary vocational education institutions in Voronezh to a healthy lifestyle and physical culture. The study showed that the majority of respondents – young students have a positive attitude and accept the values of a healthy life-style, meaning the rejection of bad habits, regular physical education and sports, healthy nutrition, a rational work and rest regime, however, the majority of respondents of secondary vocational education students, although they accept the values of a healthy lifestyle, but attend sports sections and gyms irregularly, the values of a healthy lifestyle are accepted by students as personally significant, but are not always implemented in the need and skills of health-saving life activity.

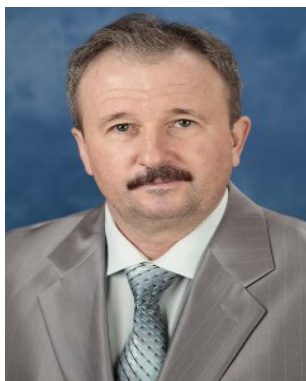
Key words: values of a healthy lifestyle, student, student sports club, questionnaire, Google Forms.

Cite as: Valiev S. K., Bedniakov Yu. A., Zhuzhukin N. V. The attitude of students studying in organizations of secondary vocational education to a healthy lifestyle. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 46–49. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_46.

Received 25.04.2021

Accepted 29.06.2021

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



Валерий Анатольевич Дубровин

*Норильский государственный индустриальный институт
Норильск, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
тел. :+7(903)928-11-27, e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются различные антропологические подходы как учебной системы, обеспечивающей решение задач повышения качества подготовки современного специалиста по физической культуре, способного обеспечивать качественное здоровьеразвивающее спортивно-физкультурное обучение и воспитание в «парадигме» постмодернового периода. Такой специалист должен обладать фундаментальными знаниями как о человеке в целом, так и о ребёнке в частности; о познавательном процессе и реальной жизни детей и взрослых. Основная роль в раскрытии и реализации таких закономерностей возможна при создании дисциплины с эволюционно-интегративными процессами и механизмами, влияющими на антропометрические, психомоторные, телесные и духовно-нравственные функции детей, подростков и молодёжи. Такая необходимость явственно просматривается, достаточно лишь представить физические и психофизиологические механизмы телесной активности, возникающие в сюжетно-ролевых и других сценических эпизодах на занятиях фитнесом, т. е. здесь необходимо подойти к феномену «физическая культура и спорт» с антропологических позиций. Данное обстоятельство следует учитывать в рабочем определении термина «спортивная культура».

Ключевые слова: спортивная антропология, педагогическая антропология, физиологическая антропология, философская антропология, антропоспорткультура, антропология, фитнес-технологии.

Для цитирования: Дубровин В. А. Антропологический подход в контексте подготовки современного педагога по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 50–52. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_1_50.

Введение

Сегодня в общей педагогике антропологический принцип является одним из ведущих. Однако тревожным и недопустимым является то обстоятельство, что не все учителя используют в своей учебно-воспитательной деятельности антропологический подход [Дубровин, 2019].

Педагогическая антропология как отдельная дисциплина вошла в учебные планы высших образовательных заведений.

Педагогическая антропология – это специальная наука, изучающая человека, и самостоятельной она стала благодаря Чарльзу Дарвину (1809-1882) лишь в середине XIX века [Куликов, 1999].¹

Противоречие заключается, с одной стороны, в потребности антропологического подхода для многих преподавателей. С другой – в недостаточности или полном отсутствии подготовки современного специалиста антропологического профиля в области физической культуры и спорта.

В связи с этим возникает острая необходимость в обучении преподавателя физической культуры совершенно новому направлению и выводит процесс подготовки специалиста на качественно более высокий уровень по сравнению с существующим.

Данный эксперт должен обладать фундаментальными знаниями как о человеке, в целом, так и о ребёнке, в частности, об их познавательном процессе, с одной стороны, и о реальной жизни детей и взрослых, природы и общества – с другой. Основная роль в раскрытии и реализации таких закономерностей возможна при создании дисциплины с эволюционно-интегративными процессами и механизмами, влияющими на антропометрические, психомоторные, телесные и духовно-нравственные образования и функции детей, подростков и молодёжи. Из чего вытекает объективная необходимость соответствующего обновления

направлений подготовки специалистов высшего и среднего профессионального образования. В значительной мере это относится к области физической культуры, являющейся мощным пластом мирового общекультурного наследия и, в частности, подготовки кадров для этой сферы человеческой жизнедеятельности [Коджаспарова, 2021].

Противоречие состоит в том, что происходящие глобальные изменения в природно-климатической и социальной средах не учитываются должным образом в процессе обучения школьников и студентов, особенно в части физического воспитания и спорта как фактора опосредованно (в широком спектре) или напрямую обеспечивающего адаптированность и синхронизацию организма в социальной и природно-экологической организации.

Неудовлетворительно обстоит дело с образованием специалистов по физической культуре и других педагогических профилей там, где оно должно быть особенно акцентировано, а именно, в области антропоэкобиоритмологии, психофизиологии и медико-биологических дисциплин. Вследствие такого состояния наблюдается резкое снижение уровня здоровья, дисгармоничность физического развития и функционального состояния детей и молодёжи [Максаков, 2021].

Одновременно мы являемся свидетелями и другого противоречивого столкновения мнений специалистов. Нет сомнений в слабой эффективности сегодняшнего школьного (а в ряде случаев и вузовского) физического воспитания, его теоретико-методической основы. Происходящая уже много лет модернизация в этой системе не даёт оснований высказаться положительно о её результатах [Марков, 2017].

Такая необходимость явственно просматривается: достаточно лишь представить физические и психофизиологические механизмы телесной активности, возникающие в сюжетно-ролевых и других сценических эпизодах на занятиях фитнесом, т. е. необходимо по-

дойти к феномену «физическая культура и спорт» с антропологических позиций. Данное обстоятельство следует учитывать в рабочем определении термина «спортивная культура». Сегодня можно ограничиться одним тезисом: спортивная культура – это то, что она объективно существует по собственной сути, но не то, что нам хотелось бы видеть [Бим-Бад, 2021].

Цель нашего исследования состоит: 1) в обосновании антропологического подхода к интегрированию и дифференциации средств общей, спортивной и физической культуры; 2) на этой основе – осуществление подготовки нового специалиста, способного обеспечивать качественное здоровьеразвивающее спортивно-физкультурное обучение и воспитание в «парадигме» постмодернового периода.

В основные задачи входит проектирование антропоэкобиоритмологической модели, инновационных адаптивно-развивающих физкультурно-спортивных средств, фитнес-технологий и рациональное (на основе принципа ритма) их использование в режиме учебной деятельности.

Результаты исследования

Необходимость антропологического образования специалистов по физической культуре в XXI веке. В настоящее время к антропологическим знаниям (спортивная антропология, педагогическая антропология, физиологическая антропология, философская антропология и др.) обращаются учёные и практики многих профессий. Однако тревожным и недопустимым является то обстоятельство, что в меньшей степени этот ценнейший материал используется представителями профессий, которым он нужен больше всего – специалистам физкультурно-спортивного профиля. Не элементарна ли безграмотность в этих вопросах является одной из причин того, что из года в год возрастает количество заболеваний детей, участились случаи травм и заболеваний с летальными исходами при физических нагрузках у спортсменов и подростков, занимающихся спортом или физкультурой [Розин, 2019]?

Модернизация физкультурного образования весьма слабо затронула именно эту её часть, что не могло не отразиться на подготовке специалиста, его мировоззрении и, в целом, на системе физического воспитания. Поиск в данной сфере образования, переосмысление устоявшихся стереотипов убеждают в необходимости создания дисциплины (возможно, специальности или профиля) «Антропоспорткультура» и соответствующих

антропологических технологий [Лубышева, 2011]. Объектом данной дисциплины должны стать существующие в современной педагогической антропологии отношения «человек-человек», предметом – ребёнок как участник воспитательного процесса. Изучение отношений, таким образом, будет отличаться от коллективистского человековедения, открывая подлинный облик ребёнка и возможность получения знаний о человеке, актуальных для физкультурно-спортивной педагогики [Салов, 2003].

Антропоспорткультура и связанная с ней совокупность предметов представляет для теории и практики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры значительный интерес и выводит процесс подготовки специалиста на качественно более высокий уровень по сравнению с существующим. Она изучает человека как индивида, как биосоциальное существо, выявляя динамические и энергетические особенности его психофизических процессов (сила, слабость, координация, лабильность, консервативность). В её функции входят также генетические основы поведения и психики человека, закономерности изменчивости и наследуемости индивидуальных свойств, влияние этих закономерностей на половозрастные проявления, психомоторные и интеллектуальные способности [Лубышева, 2014].

Выводы

Таким образом, очевидно, что для физкультурно-спортивной области, особенно в системе физического воспитания, требуется «новый» педагог: не просто хорошо знающий определённую науку, но обладающий фундаментальными знаниями как о человеке, в целом, так и о ребёнке, в частности, а также о познавательном процессе, с одной стороны, и о реальной жизни детей и взрослых, природы и общества – с другой. Основная роль в раскрытии и реализации таких закономерностей возможна при создании дисциплины с эволюционно-интегративными процессами и механизмами, влияющими на физические, антропометрические, психомоторные, другие телесные и духовно-нравственные образования и функции детей и подростков.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Бим-Бад Б. М. Педагогическая антропология: Учебник и практикум для академического бакалавриата. М. : Юрайт, 2021. 223 с.
- Дубровин В. А. Антропологический подход к управлению адаптационным процессом обучающихся в экстремальных природно-климатических условиях Арктической зоны // Научный вестник Арктики : науч.-практ. журнал. 2019. № 6. С. 43-50.
- Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология: Учеб. и практикум для вузов. М.:Юрайт, 2021. 360 с.
- Куликов В. Б. Педагогическая антропология//Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. Т. 2.М.: Большая Российская энциклопедия, 1999. С. 121-123.
- Лубышева Л. И., Романович В. А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2011. 239 с.
- Лубышева Л. И. Спортивная культура в контексте интеграции идей олимпизма в современный социум // Науч.-метод. материалы «Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социально-педагогического анализа». М. :[б. и.], 2014. С. 58-60.
- Максаков А. Д., Максакова В. И. Педагогическая антропология: Учеб. пособие для вузов. 6-е изд., испр. и доп.М.:Юрайт, 2021. 293 с.
- Марков Б. В. Философская антропология. 3-е изд., доп. СПб.:Питер, 2017. 368 с.
- Розин В. М. Человек культурный. Введение в антропологию: Учеб. пособие. М. :Ленанд, 2019. 240 с.
- Салов Ю. И., Тюнников Ю. С. Психолого-педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 256 с.

References

- Bim-Bad B.M. *Pedagogicheskaya antropologiya* [Pedagogical Anthropology]: Textbook and Practice for the Academic Bachelor's Degree. Moscow, Yurajt Publ., 2021. 223 p.

Dubrovin V.A. *Antropologicheskij podxod k upravleniyu adaptacionny`m processom obuchayushhixsya v e`kstremaal`ny`xprirodno-klimaticheskix usloviyax Arkticheskoy zony`* [Anthropological approach to the management of the adaptation process of students in the extreme natural and climatic conditions of the Arctic zone]. *Nauchny`jvestnikArktiki: nauchno-prakticheskijzhurnal*[Scientific Bulletin of the Arctic: scientific and practical journal]. 2019. № 6. С. 43-50.

Kodzhaspirova G.M. *Pedagogicheskaya antropologiya* [Pedagogical anthropology] : Textbook and practice for universities. Moscow, Yurajt Publ., 2021. 360 p.

Kulikov V.B. *Pedagogicheskaya antropologiya* [Pedagogical Anthropology]. *Rossijskaya pedagogicheskaya e`nciklopediya* [Russian Pedagogical Encyclopedia] :in 2 vol., vol. 2. Moscow, Bol`shaya Rossijskaya e`nciklopediya Publ., 1999, pp. 121-123.

Lubysheva L.I., Romanovich V.A. *Sportivnaya kul`tura v starshix klassax obshheobrazovatel`noj shkoly* [Sports culture in the upper grades of a general education school]. Moscow, Teoriyaipraktikafizicheskoykul`tury` isporta Publ., 2011. 239 p.

Lubysheva L.I. *Sportivnaya kul`tura v kontekste integracii idej olimpizma v sovremenny`j socium* [Sporting culture in the context of integrating Olympic ideas in modern society]. *Nauchno-metodicheskie materialy` "Fenomensportivnojkul`tury` v aspekte filosofskogo i social`no-pedagogicheskogo analiza"* [Scientific and methodical materials "The phenomenon of athletic culture in the aspect of philosophical and socio-pedagogical analysis"]. Moscow [without publishing house], 2014, pp. 58-60.

Maksakov A.D., Maksakova V.I. *Pedagogicheskaya antropologiya* [Pedagogical anthropology] : Textbook for universities. 6th ed., revised and extended. Moscow, Yurajt Publ., 2021. 293 p.

Markov B.V. *Filosofskaya antropologiya* [Philosophical Anthropology]. 3rded., revised. St. Petersburg, Piter Publ., 2017. 368 p.

Rozin V.M. *Chelovek kul`turny`j. Vvedenie v antropologiyu* [Man cultural. Introduction to anthropology] : textbook. Moscow, Lenand Publ., 2019. 240 p.

Salov Y.I., Tyunnikov Y.S. *Psixologo-pedagogicheskaya antropologiya* [Psychological and pedagogical anthropology] : Textbook for students of higher educational institutions. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2003. 256 p.

Поступила в редакцию 01.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

ANTHROPOLOGICAL APPROACH IN THE CONTEXT OF TRAINING A MODERN TEACHER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Valery A. Dubrovin

*Norilsk State Industrial Institute
Norilsk, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education,
ph.: +7(903)928-11-27, e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru*

Abstract. The article considers various anthropological approaches as an educational system that provides a solution to the problems of improving the quality of training of a modern specialist in physical culture who is able to provide high-quality health-developing sports and physical education in the "paradigm" of the postmodern period, who must have fundamental knowledge about the person, the child, the cognitive process, and the real life of children and adults. The main role in the disclosure and implementation of such patterns is possible when creating a discipline with evolutionary-integrative processes and mechanisms that affect the anthropometric, psychomotor, physical and spiritual-moral education and functions of children, adolescents and youth. Such a need is clearly visible, it is enough only to present the physical and psychophysiological mechanisms of bodily activity that arise in the plot-role and other stage episodes in fitness classes, i.e., to approach the phenomenon of "Physical culture and sports" from an anthropological point of view. This circumstance should be taken into account in the working definition of the term sports culture.

Key words: sports anthropology, pedagogical anthropology, physiological anthropology, philosophical anthropology, anthroposportculture, anthropology, fitness technologies.

Cite as: Dubrovin V. A. Anthropological approach in the context of training a modern teacher in physical culture and sports. *Kul`tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 50–52. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_50.

Received 01.04.2021

Accepted 29.06.2021

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Надежда Павловна Иванова¹,Анна Петровна Никитина²Чувашский государственный аграрный университет^{1, 2}
Чебоксары, Россия¹Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
тел.: +7(909)3058476, e-mail: in.nadegda@yandex.ru²Кандидат ветеринарных наук, старший преподаватель
кафедры эпизоотологии, паразитологии
и ветеринарно-санитарной экспертизы,
тел.: +7(937)3802582, e-mail: anyutka020691@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы повышения работоспособности студентов при выполнении различного рода физической нагрузки, где особое место занимает организация учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию. Главным составляющим в процессе физического воспитания студентов является преподаватель физической культуры. Поэтому проблему повышения работоспособности студентов и стремления к высокопроизводительному труду в дальнейшей профессиональной деятельности позволяет решить организация учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию. Программа по физическому воспитанию была составлена с таким расчётом, чтобы физические качества студентов развивались равномерно. В связи с этим мы поставили задачу: найти путь, который бы в некоторой степени помог студентам подтянуть относительно слабые физические качества; для решения этой задачи нами были проведены эксперименты и составлены методические разработки по дальнейшему совершенствованию различных физических качеств. Физическая подготовленность характеризовалась данными контрольных нормативов, предусмотренных программой для студентов: для девушек – бег 60 м и 1000 м, стрельба – стоя из пневматической винтовки, плавание 100 м; для юношей – бег 60 м и 2000 м, стрельба – стоя из пневматической винтовки и плавание 100 м. На протяжении трёх лет учебного периода фиксировались данные по показателям физической подготовки и физическому развитию. Два раза в каждом учебном году (в декабре и мае) проводились контрольные испытания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные нормативы, физические упражнения и методики, физическое воспитание, физические качества, работоспособность, индивидуальная карта, сравнительный анализ, функциональные возможности.

Для цитирования: Иванова Н. П., Никитина А. П. Изучение влияния двигательной активности на работоспособность студентов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 53–56. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_53.

Введение

Проведение эффективных занятий по физическому воспитанию и сохранение здоровья студентов входит в должностные обязанности руководителей и преподавателей вузов. Главным составляющим в процессе физического воспитания студентов является преподаватель физической культуры. Поэтому проблему повышения работоспособности студентов к высокопроизводительному труду в дальнейшей профессиональной деятельности позволяет решить организация учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию.

Целью наших исследований явилось изучение и реализация задач, поставленных для совершенствования учебной работы по физическому воспитанию, улучшение форм и методов подготовки студентов в процессе обучения, развитие двигательной активности, подбор средств физического воспитания, улучшение состояния здоровья и т.д.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: изучение и анализ литературных источников, индивидуальная карта развития занимающихся студентов, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, антропометрия, динамометрия, контрольные испытания, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент с продолжительностью 3 года (2016 – 2019 гг.) состоял из 3-х этапов.

На кафедре физического воспитания Чувашского государственного аграрного университета с целью изучения эффективности влияния занятий с различной спортивной направленностью на организм студенческой молодёжи был проведён сравнительный анализ исходных данных по антропометрии, физическому развитию и физической подготовленности студентов.

Физическая подготовленность характеризовалась данными контрольных нормативов, предусмотренных программой для студентов: для девушек – бег 60 м и 1000 м, стрельба – стоя из пневматической винтовки, плавание 100 м; для юношей – бег 60 м и 2000 м, стрельба – стоя из пневматической винтовки и плавание 100 м.

Предварительные данные физической подготовленности студентов, объединённых в экспериментальную и контрольную группы, были получены при приёме контрольных нормативов, входящих в план первого этапа эксперимента (табл. 1-4).

Таблица 1 – Показатели контрольных нормативов у юношей контрольной группы

Этапы		Виды и показатели контрольных нормативов			
		60м	2000м	плавание	стрельба стоя
1 этап	1 подэтап	8.9	8.41.3	2.28.7	82
	2 подэтап	8.8	8.38.4	2.19.0	88
2 этап	1 подэтап	8.9	8.32.4	2.18.7	89
	2 подэтап	9.0	8.37.8	2.15.9	91
3 этап	1 подэтап	9.2	8.45.8	2.14.4	90
	2 подэтап	9.4	8.43.7	2.12.3	91

Таблица 2 – Показатели контрольных нормативов у юношей экспериментальной группы

Этапы		Виды и показатели контрольных нормативов			
		60м	2000м	плавание	стрельба стоя
1 этап	1 подэтап	8.3	7.52.6	2.08.4	82
	2 подэтап	8.2	7.49.9	2.06.8	88
2 этап	1 подэтап	8.1	7.42.8	2.05.9	89
	2 подэтап	7.9	7.39.4	2.04.7	91
3 этап	1 подэтап	7.7	7.36.7	2.02.5	90

Таблица 3 – Показатели контрольных нормативов у девушек контрольной группы

Этапы		Виды и показатели контрольных нормативов			
		60м	1000м	плавание	стрельба стоя
1 этап	1 подэтап	10.4	4.38.4	2.18.4	93
	2 подэтап	10.3	4.36.6	2.16.0	94
2 этап	1 подэтап	10.1	4.32.4	2.14.3	93
	2 подэтап	9.9	4.26.2	2.11.9	93
3 этап	1 подэтап	9.6	4.15.6	2.09.8	94
	2 подэтап	9.2	4.08.8	2.02.4	95

Таблица 4 – Показатели контрольных нормативов у девушек экспериментальной группы

Этапы		Виды и показатели контрольных нормативов			
		60м	1000м	плавание	стрельба стоя
1 этап	1 подэтап	9.6	4.18.4	2.07.9	94
	2 подэтап	9.5	4.15.2	2.06.0	93
2 этап	1 подэтап	9.4	4.12.8	2.04.7	92
	2 подэтап	9.3	4.09.4	2.01.4	93
3 этап	1 подэтап	9.2	4.06.7	1.48.3	91
	2 подэтап	9,0	3.58.8	1.34.5	91

Результаты

Анализ полученных данных показал, что у девушек 1 курса экспериментальной и контрольной групп средняя величина исследуемых параметров в беге на 60 м составила 9,5 и 10,3 сек., а на 1000 м – 4 мин 15,2 сек. и 4 мин 36,6 сек. У юношей контрольной и экспериментальной групп результаты в беге на 60 м – 8,8 сек. и 8,2 сек., а на 2000 метров – 8 мин 38,4 сек и 7 мин 49,9 сек.

Вышеприведённые данные показали, что подавляющее большинство занимающихся студентов справляются успешно с контрольными нормативами, которые имеются для каждого вида упражнений.

Полученные сведения также подтвердили, что у студентов недостаточно развиты качества скорости и выносливости.

Учитывая полученные предварительные данные физической подготовки студентов, в график учебного процесса по физическому воспитанию в экспериментальных группах были внесены изменения. Занятия (тренировки) по лёгкой атлетике на первом году обучения (тренировки) были увеличены до 6 часов, а по плаванию – до 4 часов в неделю. В дальнейшем на курсе обучения было запланировано увеличение часов по общей физической подготовке до 4 часов в неделю.

Предполагалось, что изменение количества часов в упомянутых видах спорта в процессе занятий окажет положительное влияние на функциональные возможности организма студентов, что выразится в лучшей подготовке к сдаче контрольных нормативов, в частности – у девушек и у юношей [Горбунов, 2010; Иванова, 2019в].

Программа по физическому воспитанию была составлена с таким расчётом, чтобы телесные качества студентов развивались равномерно. В связи с этим мы поставили задачу: найти путь, который бы в некоторой степени помог студентам подтянуть относительно слабые физические качества. Для решения этой задачи нами были проведены эксперименты и составлены методические разработки по дальнейшему совершенствованию различных физических особенностей организма.

На протяжении 3-х лет учебного периода фиксировались данные по показателям физической подготовки и физическому развитию. Два раза в каждом учебном году (в декабре и мае) проводились контрольные испытания.

Сопоставляя результаты у студентов экспериментальной и контрольной групп, мы выявили некоторую неоднородность по данным физического развития. Так, у юношей в экспериментальной группе показатели в

бега на 60 и 2000 м улучшались на протяжении всех периодов, а в плавании и стрельбе стоя из пневматической винтовки наблюдалась стабильность результатов, в то время как у юношей в контрольной группе результаты ухудшались в беге на 60 и 2000 м, а также в плавании и только в стрельбе стоя из пневматической винтовки произошло улучшение.

У девушек в экспериментальной группе показатели в беге на 60 и 1000 м намного улучшились по сравнению с контрольной группой. Результаты в плавании как в экспериментальной, так и в контрольной группах заметно улучшились, а в стрельбе стоя из пневматической винтовки в экспериментальной группе – ухудшились по сравнению с первоначальным показателем.

Итоговые положительные результаты 2-го этапа дали возможность на 3-м этапе исследований проводить занятия в экспериментальных группах по общей кафедральной программе.

3-й этап исследований подтвердил положительное воздействие целенаправленности физических упражнений и методик, применяемых на предыдущих этапах. Так, в экспериментальной группе юношей наблюдалась стабилизация в показателях контрольных нормативов, тогда как в контрольной группе, хоть и произошли изменения показателей в положительную сторону, прослеживалось отставание, особенно в показателях бега на 2000 м.

3-й этап исследований характерен положительными результатами в экспериментальной группе девушек в беге на 60 м, 1000 м и в плавании. Результаты в стрельбе стоя из пневматической винтовки остались почти на первоначальном уровне. А в контрольной группе они улучшены на 60 м и 1000 м, но отстают от

показателей экспериментальной группы. В плавании заметно улучшились результаты и только в стрельбе стоя из пневматической винтовки результаты превышают уровень показателей экспериментальной группы.

Выводы

Таким образом, на основании проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Студенты, занимающиеся в экспериментальных группах, непрерывно повышают уровень общей физической и специальной подготовки. Как показывают данные, результаты у этих студентов или остаются стабильными, или улучшаются.

2. Физическая подготовка студентов улучшается после первого года тренировок, ещё большие сдвиги наблюдаются после второго года тренировочного процесса.

3. Улучшение показателей физического развития и физической подготовленности у студентов экспериментальных групп свидетельствует о положительном влиянии тренировочного процесса.

4. Наблюдения стабильности результатов в отдельных контрольных упражнениях принуждают к необходимости пересмотра средств физического воспитания в методических разработках.

5. Многие нормативы оценки общей физической подготовки студентов, предусмотренные программой по физическому воспитанию, соответствуют среднему уровню физической подготовленности молодёжи, поступающей в вуз.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д. : Феникс, 2000. 248 с.
- Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб. : Социально-психологический центр, 2007. 420 с.
- Виленский М. Я. Горшков А. Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : Учебное пособие. М. : KnoРус, 2015. 240 с.
- Горбунов С. А., Горбунов С. С. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2010. № 5. С. 33-35.
- Иванова Н. П., Никитина А. П. Анализ выступления спортсменов-студентов в летнем полиатлоне (четырёхборье) // Культура физическая и здоровье. 2019. Т. 70. №2. С. 111-113.
- Иванова Н. П. О результатах достигнутых полиатлонистами Чувашской ГСХА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С.198-200.
- Иванова Н. П. Факторы, повышающие результаты в полиатлоне // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : Матер. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-летию со дня рождения заслуж. раб-ка с.-х. РФ, почётного гражданина Чувашской Республики Айдака А.П. Чебоксары : Чувашская ГСХА, 2017. С. 538-545.
- Иванова Н. П. Физическая культура и спорт в жизни населения // Актуальные направления инновационного развития животноводства, медицины, техники и современные технологии продуктов питания : Материалы международной научно-практической конференции. Часть I. Персианский: Донской ГАУ, 2019. С. 439-446.
- Калиничев П. О. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодёжи // Молодёжный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. 2017. № 4 (43). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (дата обращения: 24.02.2020).
- Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных. Л. : Медицина, 1964. 108 с.

References

- Apanasenko G.L., Popova L.A. *Medicinskaya valeologiya* [Medical Valeology]. Rostov-on-Don, Phenix Publ., 2000. 248 p.
- Bolshakov V.Yu. *Psihotrening: Sociodinamika. Uprazhneniya. Iгры* [Psychotrening: Sociodynamics. Exercises. Games]. St. Petersburg, Social and Psychological Center Publ., 2007. 420 p.
- Vilensky M.Ya. Gorshkov A.N. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta* [Physical culture and healthy lifestyle of the student]: textbook. Moscow, KnoRus Publ., 2015, 240 p.
- Gorbunov S.A., Gorbunov S.S. *Realizaciya innovacionnyh podhodov v sisteme fizicheskogo vospitaniya* [Implementation of innovative approaches in the system of physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, № 5, pp. 33-35.

Ivanova N.P., Nikitina A.P. *Analiz vystupleniya sportsmenov-studentov v letnem poliatlone (chetyryohbor'e)* [Analysis of the performance of student athletes in the summer polyathlon (quadrennial)]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2019, vol. 70, no. 2, pp. 111-113.

Ivanova N.P. *O rezul'tatah dostignutyh poliatlonistami CHuvashskoj GSKHA* [On the results achieved by the polyathletes of the Chuvash State Agricultural Commission]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh social'no-ekonomicheskikh usloviyakh* [Topical problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions]. Cheboksary, 2019, pp. 198-200.

Ivanova N.P. *Faktory, povyshayushchie rezul'taty v poliatlone* [Factors that increase results in polyathlon]. *Racional'noe prirodopol'zovanie i social'no-ekonomicheskoe razvitie sel'skikh territorij kak osnova effektivnogo funkcionirovaniya APK regiona : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchonnaya 80-letiyu so dnya rozhdeniya zaslužennogo rabotnikaka sel'skogo hoz'yajstva RF, pochyt'nogo grazhdanina Chuvashskoj Respubliki Ajdaka A. P.* [Rational use of natural resources and socio-economic development of rural areas as the basis for the effective functioning of the regional agro-industrial complex: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, dedicated to the 80th anniversary of the Honored Worker of Agriculture of the Russian Federation, Honorary Citizen of the Chuvash Republic Aydak A. P.]. Cheboksary, 2017. P. 538-545.

Ivanova N.P. *Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni naseleniya* [Physical culture and sports in the life of the population]. *Aktual'nye napravleniya innovacionnogo razvitiya zhivotnovodstva, mediciny, tekhniki i sovremennye tekhnologii produktov pitaniya : Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Current directions of innovative development of animal husbandry, medicine, technology and modern technologies of food products : Materials of the international scientific and practical conference]. Part I. Persianskiy village, 2019, pp. 439-446.

Kalinichev P.O. *Prichiny uxudsheniya sostoyaniya zdorov'ya studencheskoj molodyozhi* [Causes of deterioration of health of student youth]. *Molodyozhnyj nauchnyj forum: Gumanitarnye nauki: e'lektronnyj sbornik statej po materialam XLIV mezhdunarodnoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Youth Scientific Forum: Humanities: electronic collection of articles on the materials of XLIV international student scientific conference]. 2017, no. 4 (43). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (accessed 24 February 2020).

Kaminsky L.S. *Statisticheskaya obrabotka laboratornykh i klinicheskikh dannykh* [Statistical processing of laboratory and clinical data]. Leningrad, Medicina, 1964. 108 p.

Поступила в редакцию 29.03.2021

Подписана в печать 29.06.2021

STUDY OF INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON STUDENTS OPERABILITY

Nadezhda P. Ivanova¹, Anna P. Nikitina²

Chuvash State Agrarian University¹

Cheboksary, Russia

Chuvash State Agrarian University²

Cheboksary, Russia

¹Senior teacher department of physical training,

ph.: +7(909)3058476, e-mail: in.nadegda@yandex.ru

²PhD of Veterinary Medicine, teacher department of epizootology, parasitology and veterinary and sanitary expertise

ph.: +7(937)3802582, e-mail: anyutka020691@mail.ru

Abstract. The article considers the issues of improving the efficiency of students in performing various kinds of physical activity, where a special place is occupied by the perfect organization of educational work in physical education. The main component in the physical education of students is the teacher of physical education. Therefore, the problem of increasing the efficiency of students to high-performance work in further professional activities allows us to solve the perfect organization of educational work in physical education. The physical education program was designed so that the physical qualities of students develop evenly. In this regard, we set the task: to find a path that would to some extent help students tighten relatively weak physical qualities, to solve this problem we conducted experiments and compiled methodological developments to further improve various physical qualities. Physical fitness was characterized by the data of control standards provided for by the program for students: for girls - running 60 m and 1000 m, shooting - standing with an air rifle, swimming 100 m, for young men - running 60 m and 2000 m, shooting - standing with an air rifle and swimming 100 m. For three years of the training period, data on indicators of physical fitness and physical development were recorded. Control tests were carried out twice in each academic year (in december and may).

Key words: physical fitness, control standards, exercise and techniques, physical education, physical qualities, performance, individual map, comparative analysis, functionality.

Cite as: Ivanova N. P., Nikitina A. P. Study of influence of motor activity on students operability. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 53–56. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_53.

Received 29.03.2021

Accepted 29.06.2021

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



Аслан Шарабудинович Караев¹, Азамат Муаедович Соблиров²,
Зубер Алиханович Жероков³, Султан Зуликафович Цагов⁴

*Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова^{1, 2, 3, 4}
Нальчик, Россия*

¹Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования, тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

²Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования, тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

³Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования, тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

⁴Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования, тел.: +7(928)718-24-18, e-mail: fah11061987@mail.ru

Аннотация. Данная публикация посвящена оценке эффективности авторской методики для повышения качества обучения технике баскетбола. Цель исследования – апробация авторской методики обучения технике баскетбола в группах начальной подготовки. Также в рамках исследования представлено сравнение технических и физических показателей в результате применения комплекса упражнений. Баскетбол развивается в Российской Федерации, но существует ряд проблем в сфере подготовки юных спортсменов. Отсутствие единой методики обучения провоцирует множество споров об эффективности применения тех или иных способов подготовки. Определение комплекса ключевых критериев для оценки уровня тренированности юных баскетболистов позволило оценить эффективность разработанной методики. В процессе реализации эксперимента применялись научные методы исследования: анализ литературных источников, проведение практического эксперимента, статистико-математические методы, обобщение и систематизация информации [Алачачян, 2018, с. 18].

Ключевые слова: баскетбол, базовая техника, техника игры, физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс, начальная подготовка, скоростное ведение.

Для цитирования: Караев А. Ш., Соблиров А. М., Жероков З. А., Цагов С. З. Вопросы совершенствования методики обучения технике баскетбола в группах начальной подготовки // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 57–60. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_57.

Введение

Баскетбол является достаточно популярной игрой на территории Российской Федерации. Развитие баскетбола в России не сравнить с темпами его развития и популярностью в США, странах Латинской Америки, что во многом и объясняет ряд проблем методологического и практического характера в данной сфере. В целом отечественная школа подготовки баскетболистов функционирует, однако необходимо применение новых методов, инструментов обучения и физической подготовки баскетболистов, особенно в группах начальной подготовки. Представляется возможным внедрение зарубежного опыта подготовки юных спортсменов с внесением необходимых корректировок.

Разнообразие авторских методик по обучению основам базовой техники баскетбола в группах начальной подготовки не позволяет сформировать единый подход к обучению юных спортсменов. Это вызывает определён-

ные трудности при выборе и практическом применении наиболее оптимальной методики обучения технике игры в баскетбол в группах начальной подготовки. В целях совершенствования методики подготовки юных спортсменов авторы разработали новую методику, которая включает комплекс упражнений для развития физических и технических характеристик молодых баскетболистов. Комплекс содержит упражнения, которые направлены на повышение скоростных и физических качеств: различного типа прыжки, упражнения для развития ног и рук, а также упражнения, которые направлены на повышение внимания и усиление концентрации. Для баскетболистов очень важны именно данные характеристики. В целях определения эффективности применяемой методики проведено исследование: сравнение технических и физических качеств юных баскетболистов в случае применения авторской и традиционной методик подготовки [Адейеми, 2014, с. 24].

Результаты

В образовательной организации были сформированы две группы, которые принимали участие в

© Караев А.Ш., Соблиров А.М., Жероков З.А., Цагов С.З., 2021

практическом эксперименте. Авторы определили контрольные показатели, оценка которых в динамике позволяет определить эффективность применения разработанного комплекса упражнений.

Первая группа выступала в качестве экспериментальной, а в качестве контрольной была определена вторая группа. В каждую из них входили 10 человек – это были мальчики в возрасте 10-11 лет. В неделю проводилось три занятия, одно занятие длилось 1 час. В экспериментальной группе была проведена апробация разработанной программы. Традиционный формат занятий, т. е. без внедрения разработанной программы, применялся в контрольной группе. До проведения эксперимента были определены характеристики баскетболистов: показатели оказались однотипными, т. е. практически одинаковыми. Данный вывод сделан на основе сравнения средних значений показателей по t-критерию Стьюдента.

Перечень выбранных показателей по группе выбранных тестов представлен в табл. 1. Ряд достоверных и научно обоснованных выводов можно сделать на основе сравнения показателей, которые представлены в табл. 2: уровень физической подготовки баскетболистов находится на высоком и среднем уровнях. Однако следует отметить, что технический уровень подготовки находится на относительно низком

уровне, что, в целом, сказывается негативно на общем уровне подготовки юных баскетболистов.

Технические показатели, как это видно из табл. 1, ниже средних значений, т. е. необходимо работать над повышением данных показателей.

По некоторым нормативам испытуемые из экспериментальной категории имеют более высокие показатели по ряду нормативов, таким образом, опережают сверстников из контрольной группы. Так, по следующим нормативам наблюдается такая тенденция: бег 40 с (м), 400 м, прыжок в длину с места, прыжок по Абалакову и броски с дистанции. Если сравнивать нормативы участников эксперимента, то высокие результаты оказались в первой группе, что свидетельствует о позитивном воздействии разработанной методики на уровень физической подготовки юных баскетболистов. Очевидно, что в группе, в которой применялась разработанная методика, произошли изменения, а в контрольной группе как такового значительного развития не произошло. Перемены касаются критериев, которые входят в технический блок.

На начальном этапе было проведено тестирование с целью определения средних показателей уровня технической и физической подготовки баскетболистов возрастной категории 10-11 лет. Средние показатели выступают в качестве базового ориентира для оценки эффективности разработанной программы.

Таблица 1 – Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности баскетболистов 10-11 лет

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t
Бег 30 м	4,4 ± 0,7	4,32 ± 0,5	0,08
Бег 40 с (м)	77,3 ± 2,4	77,14 ± 2,4	0,15
Бег 400 м	127,1 ± 2,7	128,1 ± 2,4	0,24
Прыжок в длину с места	160,54 ± 3,0	160,8 ± 3,0	0,05
Прыжок по Абалакову	31,0 ± 2,41	31,5 ± 2,37	0,15
Скоростное ведение	15,22 ± 1,2	15,16 ± 1,18	0,04
Передача мяча	14,32 ± 1,5	14,3 ± 1,38	0,005
Броски с дистанции	5,41 ± 0,61	5,91 ± 0,7	0,54

Примечание: t = 2,13 P < 0,05; t = 2,95 P < 0,01; t = 4,07 P < 0,001

Выводы

По итогам проведённого научного эксперимента был выявлен ряд изменений, которые позволяют констатировать факт эффективности применения разработанного учебно-тренировочного комплекса. В табл. 2 представлена информация о показателях, по которым зафиксированы достоверные различия (P < 0,05 ? P < 0,01) средних значений. Достоверные различия зафиксированы по большинству показателей между участниками исследования из экспериментальной и контрольных групп. На достоверном уровне определено значительное

улучшение по следующим нормативам: бег 40 сек (м) и прыжок по Абалакову (P < 0,05). Внутри обеих групп зафиксированы достоверные различия. Они обнаружены по двум тестам среди участников контрольной группы: прыжок в длину с места и прыжок по Абалакову (P < 0,05 ? 0,01). Данные показатели характеризуют уровень физической подготовки учащихся. Что касается экспериментальной группы, то наблюдается наличие достоверных различий по четырём показателям (P < 0,05 ? 0,01), входящим в блок физической подготовки.

Таблица 2 – Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных баскетболистов 10-11 лет (формирующий эксперимент)

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	Т внутри групп	
				К	Э
Бег 30 м	4,04 ± 0,94	3,82 ± 0,7	0,19	0,06	0,28
Бег 40 с (м)	67,5 ± 1,6	64,8 ± 1,5	1,23	0,31	2,8
Бег 400 м	141,9 ± 3,4	162,6 ± 3,1	2,32	0,85	3,2
Прыжок в длину с места	187,7 ± 3,0	194,1 ± 3,2	1,67	2,87	3,97
Прыжок по Абалакову	40 ± 1,3	44 ± 1,5	2,14	3,38	4,01
Скоростное ведение	14,4 ± 0,93	13,2 ± 0,57	2,13	0,39	1,46
Передача мяча	14,1 ± 0,58	12,8 ± 0,41	2,17	0,16	1,17
Броски с дистанции	6,9 ± 0,6	7,2 ± 0,6	2,15	0,63	2,18

Примечание: $t = 2,13 P < 0,05$; $t = 2,95 P < 0,01$; $t = 4,07 P < 0,001$.

Причиной данных достоверных различий являются индивидуальные способности учащихся, а также различия в степени влияния применяемых педагогических технологий на баскетболистов начальной подготовки контрольной и экспериментальной группы. В целом, по полученным результатам можно констатировать факт положительного влияния предложенной программы проведения учебно-тренировочных занятий на качество физической и технической подготовленности баскетболистов, которые занимаются в группах начальной подготовки. Программа охватывает весь спектр технических приёмов игры в баскетбол, что позволит юным спортсменам овладеть базовой техникой и техническими приёмами игры в баскетбол на начальном этапе обучения. Следует отметить, что данная программа способствует развитию силовых, скоростных, координационных качеств у начинающих баскетболистов. Разработана учебно-тренировочная программа, которая направлена на повышение уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов. Использование упражнений позволяет говорить об эффективности применения данной программы в учебно-тренировочном процессе, так как по

ряду критериев наблюдается повышение тестовых показателей. Программа способствует положительной динамике как физических, так и технических способностей баскетболистов, которые занимаются в группах начальной подготовки. Это позволяет говорить об эффективности разработанной учебно-тренировочной программы при соблюдении ряда необходимых условий для её реализации. В группах начальной подготовки необходимо внедрение и активное применение новых методик подготовки, так как их апробация среди спортсменов данной возрастной категории имеет более высокую эффективность. Организм юных спортсменов более адаптирован к изменениям, что позволяет значительно повысить технические и физические характеристики. На основе данной программы представляется возможной разработка комплексов упражнений для спортсменов подросткового возраста с соответствующей корректировкой на возрастные особенности и физические возможности организма.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Адейми Д. П., Сулейманова О. Н. Баскетбол: основы обучения техническим приёмам игры в нападении : учебно-методическое пособие. Екатеринбург : УрФУ, 2014. 40 с.
- Алачачян А. А. Не только о баскетболе. М. : Молодая Гвардия, 2018. 320 с.
- Баскетбол : словарь-справочник / Сысоев А. В., Соболев Д. В., Горлова С. Н. [и др.]. Воронеж : ВГИФК, 2018. 185 с.
- Герасимов К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие. Новосибирск : НГТУ, 2017. 51 с.
- Демочкина Т. Н. Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов на этапе начальной подготовки // Наука-2020. 2019. № 9. С. 45-50.
- Коровяковская А. Ю. Особенности использования средств и методов подготовки юных баскетболистов // Наука-2020. 2018. № 3. С. 59-63.
- Лобжа М. Т., Баргунова Н. Г. Педагогический компендиум теории и практики спортивных игр: волейбол, баскетбол : учебно-методическое пособие. СПб. : ПГУПС, 2020. 44 с.
- Подвижные игры на занятиях лёгкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / сост. Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. Каравеево : КГСХА, 2017. 38 с.
- Родин А. В., Захаров П. С. Этапный контроль физической работоспособности спортсменов как фактор повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 4. С. 50-56.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие / Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С. [и др.]. Омск : ОмГУ, 2018. 216 с.

References

- Adeyemi D.P., Sulejmanova O.N. *Basketbol: osnovy` obucheniya texnicheskim priyomam igry` v napadenii* [Basketball: the basics of teaching techniques of playing in attack]: a teaching aid. Yekaterinburg, Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin Publ., 2014. 40 p.
- Alachachyan A.A. *Ne tol'ko o basketbole* [Not only about basketball]. Moscow, Molodaya Gvardiya Publ., 2018. 320 p.
- Sysoev A.V., Sobolev D.V., Gorlova S.N., Bryukhovetskiy V.P. *Basketbol* [Basketball]: reference dictionary. Voronezh, Voronezh State Institute of Physical Training Publ., 2018. 185 p.
- Gerasimov K.A. *Fizicheskaya kul'tura. Basketbol* [Physical education. Basketball]: study guide. Novosibirsk, Novosibirsk State Technical University Publ., 2017. 51 p.
- Demochkina T.N. *Povyshenie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti basketbolistov na e'tape nachal'noj podgotovki* [Increasing the level of physical fitness of basketball players at the stage of initial training]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2019, no. 9, pp. 45-50.
- Korovyakovskaya A.Yu. *Osobennosti ispol'zovaniya sredstv i metodov podgotovki yuny`x basketbolistov* [Features of the use of means and methods of training young basketball players]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2018, no. 3, pp. 59-63.
- Lobzha M.T., Bartunova N.G. *Pedagogicheskij kompendium teorii i praktiki sportivny`x igr: volejbol, basketbol* [Pedagogical compendium of the theory and practice of sports games: volleyball, basketball]: teaching aid. St. Petersburg, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University Publ., 2020. 44 p.
- Yakunin Yu.I., Yakunina S.N. *Podvizhny`e igry` na zanyatiyax lyogkoj atletikoj, basketbolom, volejbolom, obshhefizicheskoy podgotovkoj* [Outdoor games in the classroom of athletics, basketball, volleyball, general physical training]: teaching aid. Karavaevo, Kostroma State Agricultural University Publ., 2017. 38 p.
- Rodin A.V., Zakharov P.S. *E'tapny`j kontrol' fizicheskoy rabotosposobnosti sportsmenov kak faktor povysheniya e`ffektivnosti individual'ny`x texniko-takticheskix dejstvij v basketbole* [Stage control of athletes' physical performance as a factor in increasing the effectiveness of individual technical and tactical actions in basketball]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training], 2015, no. 4, pp. 50-56.
- Turmanidze V.G., Ivanova L.M., Kovtun G.S., Kozhin S.V., Majorkina I.V., Salugin F.V., Turmanidze A.V. *Sportivny`e igry`: volejbol, basketbol, badminton* [Sports games: volleyball, basketball, badminton] : textbook. Omsk, Dostoevsky Omsk State University Publ., 2018. 216 p.

Поступила в редакцию 29.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

QUESTIONS OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF TEACHING BASKETBALL TECHNIQUE IN GROUPS OF INITIAL TRAINING

Aslan Sh. Karayev¹, Azamat M. Soblirov², Zuber A. Zherokov³, Sultan Z. Tsagov⁴

*Kabardino-Balkarian State University 4. Kh. M. Berbekov^{1, 2, 3, 4}
Nalchik, Russia*

¹Senior lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Physical Education and Sport, ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: jah11061987@mail.ru

²Senior Lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education, ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: jah11061987@mail.ru

³Senior Lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education, ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: jah11061987@mail.ru

⁴Senior Lecturer of the Institute of Pedagogy, Psychology, Physical Education and Sports Education, ph.: +7(928)718-24-18, e-mail: jah11061987@mail.ru

Abstract. This publication is devoted to assessing the effectiveness of the author's methodology to improve the quality of teaching basketball techniques. The purpose of the research is to test the author's methodology for teaching basketball techniques in groups of initial training. Also, within the framework of the study, a comparison of technical and physical indicators as a result of the use of a set of exercises is presented. Basketball is developing in the Russian Federation, but there are a number of problems in the field of training young athletes. The lack of a unified teaching methodology provokes a lot of debate about the effectiveness of the application of a particular teaching method. Determination of a set of key criteria for assessing the level of training of young basketball players made it possible to assess the effectiveness of the developed methodology. In the process of implementing the experiment, scientific research methods were used: analysis of literary sources, conducting a practical experiment, statistical and mathematical methods, generalization and systematization of information.

Key words: basketball, basic technique, game technique, physical fitness, technical readiness, educational and training process, initial training.

Cite as: Karayev A. Sh., Soblirov A. M., Zherokov Z. A., Tsagov S. Z. Questions of improving the technique of teaching basketball technique in groups of initial training. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 57–60. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_57.

Received 29.04.2021

Accepted 29.06.2021

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА С ОДНОЙ РУКИ



Арсен Климович Карданов

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
Нальчик, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры огневой подготовки,
полковник полиции,
тел: +7(928)-691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы значимости физической подготовки в процессе обучения стрелков навыкам стрельбы из пистолета с одной руки. Как известно, чтобы обучиться навыкам хорошей и результативной стрельбы, необходима постоянная тренировка, которая осуществляется на занятиях по физической и огневой подготовке в стенах образовательных организаций МВД России. Для успешного обучения стрельбе из пистолета с одной

руки необходимо развитие такого физического качества, как силовая выносливость методом максимальных повторений и методом повторных усилий, которые положены в основу метода круговой тренировки. При этом, чтобы совершенствовать силовые возможности, стрелку необходимо выполнять тренировку на пределе мышечных напряжений или в зонах, близких к проявлению максимальных мышечных усилий.

Ключевые слова: стрелок, силовая выносливость, огнестрельное оружие, стрельба с одной руки.

Для цитирования: Карданов А. К. Значение физической подготовки при обучении стрельбе из пистолета с одной руки // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 61–63. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_61.

Введение

Постановка проблемы. Нормы, содержащиеся в Законе «О полиции», наделяют сотрудников полиции правом применять меры принудительного воздействия в отношении правонарушителя к числу которых относятся использование огнестрельного оружия [Федеральный закон...].

Чтобы обучиться навыкам хорошей и результативной стрельбы необходима постоянная тренировка, которая осуществляется на занятиях по физической и огневой подготовке в стенах образовательных организаций МВД России.¹

Методология исследования. Существующее на сегодняшний день методическое обеспечение по обучению навыкам стрельбы из пистолета требует постоянного совершенствования ввиду постоянно усложняющейся криминогенной обстановки и происходящими изменениями в органах внутренних дел, где от сотрудников требуется большая самоотдача.

Являясь частью профессионально-прикладной и физической подготовки сотрудников ОВД, огневая подготовка выступает в качестве самостоятельной учебной дисциплины, реализация которой направлена на поиск средств, методов и эффективных путей формирования устойчивых умений и навыков не просто стрельбы по мишеням, а уверенного, быстрого и безопасного обращения с огнестрельным оружием, в целях качественного выполнения служебно-боевых задач [Гедгафов, 2021, с. 150; Карданов, 2021, с. 173-174].

Основная проблема при подготовке стрелков в образовательных организациях МВД России состоит в достижении такого уровня подготовленности, который позволит им эффективно выполнять боевые задачи профессиональной деятельности.

В ходе несения службы сотрудники ОВД часто оказываются в ситуации, когда необходимо произвести выстрел из пистолета в отношении вооруженного преступника. И здесь следует отметить, что произведение выстрела с двух рук сковывает подвижность стрелка, теряется его подвижность и верткость и что хуже все-

го, увеличивает его силуэт для встречного огня [Черкесов, 2020, с. 234; Ордоков 2020, с. 369-370].

Для отработки способа стрельбы из пистолета с одной руки применяется классическая спортивная изготовка. Положение принимается стоя на выпрямленных ногах каблуками на ширину плеч с разворотом носков слегка в стороны в позиции, удобной для конкретного стрелка, только с соблюдением симметричности на одинаковый угол каждый носок. Пистолет удерживается в правой руке в вытянутом положении, корпус стрелка развернут в пол-оборота, так чтобы это положение было удобно для стреляющего. Левая рука фиксируется кистью на поясе, чтобы не раскачивать систему стрелок-оружие. Для сохранения равновесия при вытяжении руки с пистолетом корпус необходимо немного отклонить назад. Таким образом, для достижения устойчивой изготовки стрелку необходимо распределить вес с выносом большей нагрузки на левую стопу. При этом, стрелок должен ориентироваться на собственные ощущения и следить за тем, чтобы центр тяжести находился над площадью опоры и его не тянуло и не раскачивало в разные стороны, иначе пули будут уходить в сторону погрешности, т.е. изготовка потянет их в сторону слабого места [Гедугошев, 2019, с. 15; Черкесов, 2020, с. 234].

То же самое происходит при неправильной постановке головы, которая выступает естественным балансиром, когда чрезмерно наклоненная вперед или откинута назад нарушает равновесие и тянет за собой остальную массу тела.

В целом, усилия стрелка должны быть направлены на достижение естественного равновесия без приложения дополнительных усилий.

Сказанное обуславливает необходимость развития такого физического качества стрелка, как сила (силовая выносливость), которая прилагается там, где это необходимо, например, в плече при удержании поднятой руки с пистолетом.

Относительно формирования силовых качеств и силовой выносливости стрелка, следует отметить, что ее можно квалифицировать в качестве результата согласованной работы центральной нервной системы и поверхностных отделов двигательного аппарата, в том

числе скелетно-мышечной структуры. При этом, чтобы совершенствовать силовые возможности, необходимо выполнять тренировку на пределе мышечных напряжений или в зонах близких к проявлению максимальных мышечных усилий [Герасимов, 2020, с. 25-28; Старкова, 2020, с. 37-38].

В процессе физической подготовки стрелков для развития силовой выносливости традиционно используются метод максимальных повторений и метод повторных усилий, которые положены в основу метода круговой тренировки, популярность которой растет с каждым днем, так как выступает наиболее оптимальным способом развития силовой выносливости. В целом же суть всех круговых тренировок силовой направленности заключается в том, чтобы в одном упражнении было задействовано как можно больше групп мышц, тем самым увеличивая эффективность упражнений [Коровин, 2019, с. 36-38]. Эталонным считается, когда один тренировочный цикл состоит не менее чем из 5-7 элементов, а именно простых по техническому аспекту упражнений, дающих хороший эффект в круговом тренинге. Указанный эффект достигается за счет простоты и увеличения числа повторений, которое становится возможным в результате того, что стрелки обладают твердыми знаниями техники выполнения упражнения и на ней уже не заклиниваются.

Основным мотивом применения метода круговой силовой тренировки стрелками выступает ее направленность на эффективное развитие двигательных качеств. При этом развитие силовых качеств выступает в тесной взаимосвязи с планом тренировок, в структуру которого вводятся упражнения, нацеленные на достижение максимального эффекта для мышечных групп. При этом, обязательным условием выполнения данного комплекса является предварительное изучение этих упражнений занимающимися [Семёнова, 2017, с. 300-301].

Выводы

На основе изложенного следует заключить, что физическая подготовка играет одну из ключевых ролей при обучении стрелка навыкам стрельбы из пистолета с одной руки. Чтобы обучиться навыкам хорошей и результативной стрельбы необходима постоянная тренировка, которая осуществляется на занятиях по физической и огневой подготовке в стенах образовательных организаций МВД России. Так, на успешность стрелковой деятельности влияет уровень силовой выносливости стрелка, который выступает главным фактором эффективной стрельбы с одной руки.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://base.garant.ru/12182530/> (дата обращения 30.04.2021).
- Гедгафов М.М. Применение современных технологий обучения при подготовке стрелков // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 148-150.
- Гедугошев Р.Р., Шамаев А.М. Огневая подготовка в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Педагогика, психология и образование: вызовы и перспективы. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2019. С. 14-16.
- Герасимов И.В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.
- Карданов А.К. Принципы физической подготовки стрелков в образовательных организациях МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 173-175.
- Коровин А.А., Овчинников О.А. Влияние физической подготовки на внутреннюю концентрацию и другие специальные качества сотрудника при стрельбе из боевого оружия // Пенитенциарное право: юридическая теория и правоприменительная практика. 2019. № 4(22). С. 34-39.
- Ордоков М.Х. Совершенствование огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Евразийский юридический журнал. 2020. № 10 (149). С. 369-370.
- Семенова Д.А. Методические подходы к использованию физических упражнений в огневой подготовке // В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей. Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. Орёл, 2017. С. 300-302.
- Старкова Ю.А. Психологическая и физическая подготовка при выполнении упражнений стрельбы из пистолета // Студенческий форум. 2020. № 41-3 (134). С. 37-38.
- Черкесов А.Ю. Огневая подготовка слушателей образовательных организаций МВД России на основе реализации современных подходов к обучению // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. №3. С. 234-235.

References

- Federal'nyj zakon "O policii" ot 07.02.2011 no. 3-FZ [Federal Law "On the Police" dated 7 February 2011 No. 3-FZ]. Available at: <https://base.garant.ru/12182530/> (accessed 30 April 2021).
- Gedgafov M.M. *Primenenie sovremennyh tekhnologij obucheniya pri podgotovke strelkov* [Application of modern teaching technologies in training shooters]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2021, no. 1, pp. 148-150.
- Gedugoshev R.R., Shamaev A.M. *Ognevaya podgotovka v sisteme professional'noj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del* [Fire training in the system of professional training of employees of internal affairs bodies]. *Pedagogika, psihologiya i obrazovanie: vyzovy i perspektivy. Sbornik statej po itogam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Pedagogy, psychology and education: challenges and prospects. Collection of articles on the results of the International scientific and practical conference], 2019, pp. 14-16.
- Gerasimov I.V. *Metodicheskie osnovy silovoj trenirovki* [Methodological foundations of strength training]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2018, no. 1-1 (17), pp. 22-31.
- Kardanov A.K. *Principy fizicheskoy podgotovki strelkov v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii* [Principles of physical training of shooters in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2021, no. 1, pp. 173-175.
- Korovin A.A., Ovchinnikov O.A. *Vliyanie fizicheskoy podgotovki na vnutrennyuyu koncentraciyu i drugie special'nye kachestva sotrudnika pri strel'be iz boevogo oruzhiya* [The influence of physical training on the internal concentration and other special qualities of an employee when shooting from military weapons]. *Penitenciarное право:*

yuridicheskaya teoriya i pravoprimeritel'naya praktika [Penitentiary law: legal theory and law enforcement practice], 2019, no. 4 (22), pp. 34-39.

Ordokov M.H. *Sovershenstvovanie ognevoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del* [Improvement of fire-power training of employees of internal affairs bodies]. *Evrazijskij yuridicheskij zhurnal* [Eurasian legal journal], 2020, no. 10 (149), pp. 369-370.

Semenova D.A. *Metodicheskie podhody k ispol'zovaniyu fizicheskikh uprazhnenij v ognevoj podgotovke* [Methodological approaches to the use of physical exercises in fire training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej* [Improving the physical training of law enforcement officers. Digest of articles]. Oryol, 2017, pp. 300-302.

Starkova Yu.A. *Psihologicheskaya i fizicheskaya podgotovka pri vypolnenii uprazhnenij strel'by iz pistoleta* [Psychological and physical training during pistol shooting exercises]. *Studencheskij forum* [Student Forum], 2020, no. 41-3 (134), pp. 37-38.

Cherkesov A.Yu. *Ognevaya podgotovka slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii na osnove realizacii sovremennyh podhodov k obucheniyu* [Fire training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the basis of the implementation of modern approaches to teaching]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel]. 2020. №3. p. 234-235.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS WHEN LEARNING TO SHOOT A PISTOL WITH ONE HAND

Arsen K. Kardanov

*North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry
of Internal Affairs of Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Fire Training, Police Colonel
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

Abstract. This article discusses the importance of physical fitness in the process of teaching shooters the skills of shooting from a pistol with one hand. As you know, in order to learn the skills of good and effective shooting, constant training is needed, which is carried out in physical and fire training classes within the walls of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. For successful training in pistol shooting with one hand, it is necessary to develop such physical qualities as strength endurance by the method of maximum repetitions and the method of repeated efforts, which are the basis of the circular training method. At the same time, in order to improve the strength capabilities of the shooter, it is necessary to perform training at the limit of muscle tension or in areas close to the manifestation of maximum muscle efforts.

Key words: shooter, strength endurance, firearms, one-handed shooting.

Cite as: Kardanov A. K. The importance of physical fitness when learning to shoot a pistol with one hand. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 61-63 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_61.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ



Азнаур Хасанович Кодзоков¹,
Иван Васильевич Кузнецов²

*Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России¹*

Нальчик, Россия

*Воронежский государственный лесотехнический
университет им. Г. Ф. Морозова²*
Воронеж, Россия

¹*Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки,
майор полиции,*

тел.: +7(928)-691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru

²*Кандидат биологических наук, доцент, заведующий
кафедрой физического воспитания и спорта,
тел.: +7(908)147-27-69, e-mail: kiv_vgita@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены ключевые аспекты формирования мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России к занятиям физической подготовкой. В образовательных организациях МВД большое значение придается развитию и укреплению здоровья и физических показателей слушателей. Слабая физическая подготовленность напрямую сказывается на успешности деятельности сотрудников органов внутренних дел, их статусе, заслугах и необходимости уважительного отношения к их представителям. Поэтому для достижения надлежащего уровня физического совершенства требуется выработка привычки занятия спортом и поддержания своего состояния путем систематического получения нагрузок и выполнения разнообразных комплексов упражнений. Важным компонентом для постоянного занятия спортом является правильная мотивация, представляющая собой совокупность внутренних и внешних факторов для достижения поставленных целей.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации МВД России, слушатели, мотивация, уровень подготовленности.

Для цитирования: Кодзоков А. Х., Кузнецов И. В. Некоторые аспекты мотивации слушателей к занятиям физической подготовкой в образовательных организациях МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. №2. С. 64–66. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_64.

Введение

Постановка проблемы. Слушатели образовательных организаций МВД России, попадая в процесс обучения, начинают испытывать большие сложности ввиду необходимости получения большого объема информации и физической нагрузки за довольно короткий промежуток времени. Однако слабая физическая подготовленность напрямую сказывается на успешности деятельности сотрудников органов внутренних дел, их статусе, заслугах и необходимости уважительного отношения к их представителям.

Методология исследования. В образовательных организациях МВД большое внимание уделяется развитию и укреплению здоровья и физических показателей слушателей.

Для достижения должного уровня физического совершенства от слушателей требуется выработать полезную привычку заниматься спортом на систематической основе и поддерживать достигнутое состояние физической подготовленности путем регулярного получения нагрузок и выполнения разнообразных комплексов упражнений.

Важным компонентом постоянного физического и спортивного совершенствования слушателей является правильная мотивация. Мотивация представляет собой совокупность внутренних и внешних факторов, являющихся движущей силой для достижения поставленных целей [Кузнецов, 2017, с. 190]. Она является основным фактором для успешного прохождения физической подготовки в стенах образовательной организации. Мотив представляет собой процесс, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчи-

вость. Специалисты выделяют несколько видов мотивов, способствующих более заинтересованному занятию спортом слушателями [Ершов, 2017, с. 24].

Первая разновидность мотивов – это мотивы с высокой социальной значимостью, к которым можно отнести повышение уровня физического развития, разнообразные достижения в спорте.

Вторая разновидность мотивов – это мотивы со средней социальной значимостью: вызывает интерес, самооборона и т.д. В случае получения удовольствия от получения физических нагрузок у слушателя формируется интерес к занятию спортом, что благоприятно сказывается на конечном результате.

Для возникновения привычки нужно пройти несколько этапов, а именно:

- возникновение необходимости для занятий спортом;
- разработка плана действий для достижения поставленных целей или результата, которая включает в себя разработку уникального подхода к тренировкам на основе состояния здоровья и физических показателей конкретного слушателя;
- определение тактики и постепенное выполнение упражнений: очень часто происходит физическая перегрузка в результате недостоверной оценки своих сил [Черкесов, 2020, с. 190-192].

Правильнее всего тренировку осуществлять поэтапно, с каждым разом немного увеличивая нагрузку. При этом следует учитывать особенности здоровья и физических способностей каждого слушателя, находя индивидуальный подход к максимально эффективному получению физических нагрузок, не нанося вред здоровью. Так же высока вероятность психологического разлома. Причиной его появления является низкий уровень или же полное отсутствие мотивации, неполноценная выкладка, отсутствие удовлетворения во

время тренировочного процесса, когда занятие похоже на обыденное ежедневное выполнение упражнений, нежели путь к саморазвитию [Моськин, 2020, с. 126].

Стоит отметить, что физическая нагрузка несет также и практическую пользу. Основной задачей является подготовка организма слушателей для действий как в нормальной и обычной, так и в экстремальной обстановке. С уверенностью можно заявить, что преподавателями образовательных организаций МВД России довольно хорошо изучены и на протяжении продолжительного периода времени используются методы по наиболее эффективному использованию приемов рукопашного боя, оперативной оценки ситуации, психологической и моральной устойчивости в накаленной обстановке [Афов, 2020, с. 126].

Благоприятно на формирование мотивации у слушателей к занятиям физической подготовкой сказывается внедрение новых интересных упражнений, технологий, возможность выбора вида физической активности, наличие разнообразного спортивного инвентаря. Также необходимо на систематической основе поддерживать мотивацию слушателей путем популяризации здорового образа жизни и спорта. Для этого можно проводить разнообразные спортивные состязания между слушателями, показывать на примере преподавательского состава благоприятное воздействие физических нагрузок на общее состояние здоровья, уверенность и карьерный рост, тем самым подогревая интерес к успешной учебе и доблестной службе. Все перечисленное должно положительно сказаться на мотивации слушателей и желании к саморазвитию [Губжоков, 2019, с. 148-149; Хажироков, 2020, с. 72].

Таким образом, урбанизация и разработки научно-технического прогресса, общественное развитие последних лет привели к тому, что роль физической под-

готовки теряет свои позиции, а это в свою очередь никак не может сказаться в положительную сторону.

Сотрудники органов внутренних дел были и остаются эталоном поведения для подрастающего поколения, а значит, на их плечах лежит популяризация здорового образа жизни и спорта, а также необходимость совершенствования и поддержания физических данных своего организма [Некоторые аспекты..., 2021, с. 41-42]. Все это невозможно без выработки новой системы мотивирования. Преподавателям образовательных организаций МВД России необходимо разработать новые способы теоретического и практического физического воспитания путем разработки новых методик, внедрения нового разнообразного спортивного инвентаря. Однако, для начала надо выработать правильную мотивацию и твердую убежденность о незаменимости физической культуры и спорта [Губанов, 2019, с. 137; Максимов, 2020, с. 102-104].

Выводы

К здоровью и физическому развитию слушателей предъявляются высокие требования, так как им предстоит в будущем пополнить ряды органов внутренних дел. Сотрудники органов внутренних дел всегда занимали особый статус в обществе. На протяжении лет на них оглядываются как подрастающее поколение, так и молодые сослуживцы, которые перенимают их опыт, следовательно, им необходимо подавать правильный пример и давать советы как должен выглядеть доблестный представитель органов внутренних дел [Черкесов, 2020].

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Афов А. Х. Роль физической подготовки и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 126-128.
- Губанов Э. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 135-138.
- Губжоков А. Х. Оптимизация процесса физической подготовки и её влияние на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 148-150.
- Ершов О. В. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 23-26.
- Кузнецов М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192.
- Максимов Д. А., Соломченко М. А., Губанов Э. В. Проблемы кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта в Орловской области // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020. № 11. С. 101-105.
- Моськин С. А. Формирование мотивации сотрудников органов внутренних дел к физкультурно-оздоровительным занятиям // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 122-130.
- Некоторые аспекты мотивации курсантов МВД России к занятиям физической подготовкой / Кузнецов М. Б., Алдошина Е. А., Смирнов В. Н. [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 2. С. 37-43.
- Хажироков В. А. Оптимизация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ // Культура физической культуры и здоровья. 2020. № 2 (74). С. 72-73.
- Черкесов Р. М. Педагогические условия реализации дисциплины «Физическая подготовка» // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 1. С. 190-192.

References

- Afov A.H. *Rol' fizicheskoy podgotovki i sporta v professional'noj podgotovke sotrudnikov OVD* [The role of physical training and sports in the professional training of police officers]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2020, no. 1, pp. 126-128.
- Gubanov E.V. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del* [Physical culture and sports in the professional activities of employees of internal affairs bodies]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2019, no. 4 (29), pp. 135-138.
- Gubzhokov A.H. *Optimizaciya processa fizicheskoy podgotovki i ee vliyanie na fizicheskoe sostoyanie sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov* [Optimization of the process of physical training and its impact on the physical condition of law enforcement officers]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2019, no. 1, pp. 148-150.

Ershov O.V. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij sistemy MVD Rossii* [Improvement of physical training of cadets and listeners of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal "Koncept"* [Scientific-methodical electronic journal "Concept"], 2017, vol. 36, pp. 23-26.

Kuznecov M.B. *Motivaciya kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k zanyatiyu sportom, kak osnovnoj kriterij povysheniya zdorov'ya i professional'nyh kachestv* [Motivation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to go in for sports as the main criterion for improving health and professional qualities]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2017, no. 2 (13), pp. 189-192.

Maksimov D.A., Solomchenko M. A., Gubanov E. V. *Problemy kadrovogo obespecheniya sfery fizicheskoy kul'tury i sporta v Orlovskoj oblasti* [Problems of staffing in the sphere of physical culture and sports in the Oryol region]. *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities]. 2020. № 11. p. 101-105.

Mos'kin S.A. *Formirovanie motivacii sotrudnikov organov vnutrennih del k fizkul'turno-ozdorovitel'nyim zanyatiyam* [Formation of motivation of employees of internal affairs bodies to physical culture and health-improving activities]. *Avtonomiya lichnosti* [Autonomy of personality], 2020, no. 3 (23), pp. 122-130.

Kuznecov M.B., Aldoshina E. A., Smirnov V. N., Retinskaya Yu. A. *Nekotorye aspekty motivacii kursantov MVD Rossii k zanyatiyam fizicheskoy podgotovkoj* [Some aspects of motivation of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia to physical training]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Izvestia of the Tula State University. Physical education. Sport], 2021, no. 2, pp. 37-43.

Hazhirokov V.A. *Optimizaciya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del RF* [Optimization of physical training of employees of internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2020, no. 2 (74), pp. 72-73.

Cherkesov R.M. *Pedagogicheskie usloviya realizacii discipliny "Fizicheskaya podgotovka"* [Pedagogical conditions for the implementation of the discipline "Physical training"]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2020, no. 1, pp. 190-192.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

SOME ASPECTS OF MOTIVATING STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Aznaur Kh. Kodzokov¹, Ivan V. Kuznecov²

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia¹

Nal'chik, Russia

Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G. F/ Morozov²

Voronezh, Russia

¹*PhD of pedagogy, teacher of the department of physical training, Police major, ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

²*PhD of Biology, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports, ph.: +7(908)147-27-69, e-mail: kiv_vgita@mail.ru*

Abstract. The article examines the key aspects of the formation of motivation among students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for physical training. In the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs, great importance is attached to the development and strengthening of the health and physical indicators of students. Poor physical fitness directly affects the success of the work of law enforcement officers, their status, merits and the need for respectful attitude towards their representatives. Therefore, in order to achieve an appropriate level of physical perfection, it is required to develop a habit of playing sports and maintaining one's condition, by systematically receiving loads and performing various sets of exercises. An important component for constantly engaging in a dispute is the correct motivation, which is a combination of internal and external factors to achieve the set goals.

Key words: physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, students, motivation, level of preparedness.

Cite as: Kodzokov A. Kh., Kuznecov I. V. Some aspects of motivating students to engage in physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 64–66. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_64.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СОМАТОТИПОВ



Андрей Викторович Лукавенко¹, Алла Анатольевна Титаренко²,
Ольга Борисовна Маметова³

*Крымский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры
Российской Федерации¹
Симферополь, Россия
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского^{2, 3}
Симферополь, Россия*

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин,
тел.: +7(978)863-00-59, e-mail: Lukavenkoklass1@rambler.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры лечебной физкультуры
и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физического воспитания,
тел.: +7(978)859-71-82, e-mail: alla_titarenka@mail.ru

³Старший преподаватель кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины,
физиотерапии с курсом физического воспитания,
тел.: +7(978)708-77-14, e-mail: olgamametova@mail.ru

Аннотация. Цель исследования – изучение и анализ результатов передовых исследований в области повышения уровня физического воспитания студентов ВУЗов с учётом их типологических особенностей телосложения.

Методы и организация исследования. Анализ научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной статье рассмотрено состояние проблемы, связанной с реализацией дифференцированного и индивидуального подходов на занятиях со студенческой молодежью в практике физического воспитания в высших учебных заведениях на современном этапе. Акцентировано внимание на актуальной проблеме по повышению уровня физической подготовленности студентов ВУЗов с учётом их типологических особенностей телосложения. В связи с этим важным является чёткое понимание сущностных характеристик указанного подхода, поскольку это будет способствовать его эффективной реализации преподавателем физического воспитания в практической деятельности. Поиск и внедрение рациональных способов позволит быстрее осуществить адаптацию первокурсников к учебной деятельности и способствовать улучшению их психофизического состояния средствами физического воспитания на первых этапах обучения.

Заключение. На основании анализа научной литературы выявлено, что физическое состояние подавляющего большинства студентов ниже необходимого, а адаптация к учебной деятельности осуществляется иррациональным путем. В связи с этим необходимо улучшать отмеченные показатели студентов, учитывая их интересы, потребности, мотивы и повышать уровень работоспособности, используя одно из наиболее эффективных средств – физические упражнения. Одним из путей решения этой проблемы является дифференциация содержательной части занятия с использованием различных средств и методов с учетом особенностей, которыми характеризуются представители разных соматотипов.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, высшие учебные заведения, психофизическое состояние, работоспособность, физическое воспитание, дифференциация и индивидуализация содержания, средства физического воспитания, соматотип.

Для цитирования: Лукавенко А. В., Титаренко А. А., Маметова О. Б. Технологии управления учебным процессом по физическому воспитанию в вузе на основе дифференциации соматотипов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 67–72. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_1_67.

Введение

Анализируя вопрос о становлении и развитии в историческом аспекте научной мысли относительно дифференцированного подхода к учащимся в процессе учебно-воспитательной деятельности, отметим лишь следующее. Среди специалистов по физическому воспитанию одним из первых этот вопрос глубоко и всесторонне изучал профессор Б.А. Ашмарин [Теория и методики..., 1990], понятие «индивидуализация обучения» бывает двух видов – обычной и персональной. Первая предусматривает организацию обучения и определяется определенными схожими характеристиками: уровнем здоровья, уровнем физической подготовленности, возрастом, полом. Процесс организации обучения в рамках типовой индивидуализации подобен комплектованию медицинских групп, учебных классов, других объединений.

Персональная индивидуализация обучения предполагает учёт характеристик, присущих конкретному студенту, но ввиду их большого разнообразия, автор делает вывод, что оптимальным является организация

учебной деятельности учащейся молодежи, которая предусматривает сочетание обоих видов индивидуализации. Несколько позже типичная индивидуализация получила другое название - дифференцированный подход. По определению одного из авторов предложения, а именно профессора А.А. Кирсанова [Кирсанов, 1982], под дифференцированным подходом следует понимать особый подход преподавателя к различным группам студентов или отдельных студентов, заключающийся в организации учебной работы, которая различна по содержанию, объёму, сложности, использованным методам и приёмам.

Аналогичной позиции следовала известный эстонский педагог, профессор И.Е. Унт [Унт, 1990], украинский академик И.И. Бех [Бех, 1998]. Не останавливаясь на дальнейшем анализе, предлагаемых педагогами в тот период определений понятия «дифференцированный подход», отметим только, что практически все они были очень сходными с вышеуказанным или отождествлялись с индивидуализацией обучения. Теорией и практикой физического воспитания это понятие рассматривалось в связи с поиском путей повышения эф-

фективности учебной и спортивной деятельности. По мнению специалистов [Gutnik, 2015] одним из самых полных и точных в то время было определение, согласно которому под дифференцированным подходом понимается процесс обучения и воспитания, предусматривающий комплексное изучение и учет индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности учащихся, распределение их на этой основе на типологические группы и организацию работы сложившихся групп в направлении выполнения специфических учебных задач, способствующих разностороннему развитию студентов. Важность и необходимость реализации дифференцированного подхода в процессе физического воспитания как детей, так и молодежи, в наиболее общем виде обусловлено тем, что этот процесс всегда играл, и сегодня продолжает играть, важное значение в формировании индивидуального стиля деятельности человека, его адаптации к природно-климатической, социальной, производственной и другим сферам жизнедеятельности [Солодков, 2020; Унт, 1990]. В теории и методике физического воспитания различных групп населения о важности дифференцированного подхода к тем, кто занимается физическими упражнениями, свидетельствует то, что его выделили в перечень принципов физического воспитания [Бобошко, 2020].

Целью статьи является изучение на основании анализа научно-методической литературы существующих подходов к организации процесса физического воспитания в вузе и формирование рекомендаций по повышению эффективности занятий со студентами на начальном этапе обучения с учетом их соматотипов.

Материалы и методы исследования. В работе над материалами использовали общенаучные методы: анализ, систематизацию и обобщение данных литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение

Методологические установки на изучение условий формирования физического потенциала человека, которые смогли бы составить основу для реализации дифференцированного подхода, ориентировали исследователей на осуществление поисковой деятельности в двух основных направлениях: первый предусматривает выделение общих для всех людей свойств и качеств моторики для определения групповых (индивидуальных) способов, форм и условий их развития; второй предусматривает типологизацию, то есть обозначение совместных только для определенной выборки людей особых (типологических) качественных характеристик для формирования педагогической технологии (методики), основу которых составляли бы эти типологические особенности их моторики [Кошкин, 2020]. Учитывая сказанное, можно сделать вывод, что признаки, определенные содержанием действующих программ по физическому воспитанию учащихся и студенческой молодежи, относятся к первому из указанных направлений, поскольку таковыми являются: уровень физической подготовленности, уровень физического здоровья и уровень физического развития.

По данным многих исследователей [Волков, 2001; Ильин, 2010; Круцевич, 2011; Gutnik, 2011] эти признаки имеют некоторые особенности. Прежде всего отмечается, что все они являются лабильными, то есть изменяются под влиянием различных факторов, а значит, лишь частично отражают морфофункциональные и другие особенности, которые действительно присущи представителям сформированных по этим признакам выборок.

Конкретизируя эту мысль отмечаем, что, например, низкий уровень физической подготовленности может быть обусловлен с одной стороны неадекватными педа-

гогическими действиями до момента оценки показателя, а с другой - невозможностью индивида достичь в проявлении определённого физического качества высокого результата в связи с индивидуальными, генетически обусловленными особенностями [Бех, 1998; Теория и методика..., 1990; Lal, 2015; Jarves, 2017]. К последним относятся, прежде всего, особенности морфофункционального созревания, а это значит, что их не будут учитывать при формировании развивающих программ, а следовательно предложенные физические нагрузки не будут согласовываться с генетически обусловленными темпами роста и развития организма. Необходимость такой согласованности является важным условием осуществления генеральной цели физического воспитания - достижение положительного результата в улучшении и поддержании на высоком уровне, прежде всего физического и психического здоровья индивида. В аспекте указанного подчеркивается необходимость использовать как признак, для дифференциации не паспортный, а биологический возраст учащихся [Krasnorutskaya, 2020].

Другим признаком предложенным содержанием действующих программ для реализации дифференцированного подхода является физическое развитие. Оценка этой характеристики на современном этапе происходит с применением различных методик. В частности, традиционная предусматривает определение длины, массы тела, обводных размеров грудной клетки. Некоторые другие методики предлагают кроме этих показателей использовать дополнительно функциональные показатели, а именно ЖЕЛ, динамометрию кисти, развитие костно-мышечной системы, особенность кровенаполнения, телосложение, осанку, темп полового созревания [Мысив, 2014; Maltsev, 2020]. В то же время, результаты использования этих методик свидетельствуют, что однородная по возрасту, полу и уровню физического развития выборка девушек, а также юношей, внутри неоднородна по величинам проявления и прироста показателей физической подготовленности при использовании одинаковых параметров физических нагрузок [Волков, 2001; Губа, 2000; Colquitt, 2017].

Результаты других исследователей [Мещеряков, 2009; Теория и методика..., 1990] позволяют сделать вывод об отсутствии существенной взаимосвязи между уровнями физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи. Анализируя, имеющиеся данные исследователи [Круцевич, 2011; Солодков, 2020] отмечают одну из причин этого – не учитываются показатели состава тела, поскольку при одинаковой массе тела двух индивидов преимущество одного в жировом компоненте негативно скажется на общем профиле физического развития.

Кроме этого отмечаем, что проведенным обобщением данных в направлении изучаемой проблемы исследователи [Ильин, 2010; Круцевич, 2011; Унт, 1990] установили существенные расхождения значений показателей у девушек и у ребят разных морфологических групп, отражающих физическую подготовленность, легочную и альвеолярную вентиляцию, статический объем легких, развитие функции дыхания, сосудистый тонус, сократительную функцию миокарда, периферическое кровообращение, максимальное потребление кислорода, общую физическую работоспособность.

Итак, признаки, определенные содержанием действующих программ по физическому воспитанию учащихся и студенческой молодежи, для реализации во время занятий дифференцированного подхода к ним лишь частично учитывают индивидуальные особенности одинаковых по возрасту девушек и юношей, свиде-

тельствует о необходимости поиска других, прежде лишенных этих недостатков, признаков.

В связи с таким выводом, возникает потребность в анализе данных, обосновывающих указанное ранее второе направление в выделении признаков, на основании которых целесообразно осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания. Напомним, что основу этого направления составляет типологизация, то есть установление общих только для определенной выборки людей особых (типологических) качественных характеристик [Кошкин, 2020; Сергиенко, 2004]. Здесь необходимо отметить, что в последние годы значительно возросло количество исследований, направленных на изучение индивидуально-типологических особенностей людей разного возраста [Мещеряков, 2009; Солодков, 2020; Унт, 1990; Khasawneh, 2015; Perreni, 2015].

Термин «индивидуальность» используется в нескольких значениях: как синоним «индивидуальные особенности» и как интегральная характеристика, высокий уровень развития личности [Мещеряков, 2009]. Основой интегративного подхода к изучению индивидуальности человека сегодня является положение о единстве организма как целостной системы, в которой все компоненты находятся во взаимосвязи и в значительной степени взаимообусловлены [Солодков, 2020]. Так во время исследований психических качеств, стилей деятельности и поведения чаще используется интегративный подход, предполагающий изучение особенностей не в аспекте совокупности свойств, присущих определенной типологической группе, а индивидуального своеобразия характера взаимосвязей между ними.

Показатели с указанными характеристиками сегодня обозначают понятием «генетические маркеры», а по степени наследственной обусловленности и устойчивостью проявления - понятием «абсолютные и относительные генетические маркеры» [Кошкин, 2020]. В связи с последним, несмотря на огромное многообразие индивидуальных особенностей человека их можно сгруппировать в определенные совокупности, исходя из проявления и реализации в пределах одного из структурно-функциональных уровней: морфофизиологического (базовым условным маркером является соматотип), нейродинамического (маркер – тип нервной системы) или психодинамического (тип темперамента). Другими словами, обозначенная форма уже с самого начала определяет специфику (особенность) функционирования некоторых органов и систем, а по данным отдельных исследователей [Мещеряков, 2016] – даже всего организма. Так исследованием, проведенным профессором Т.Ю. Круцевич (цит. по [Круцевич, 2011]), установлено, что использование, начиная с подросткового возраста, как маркера для дифференцировки на относительно однородные группы, типов высшей нервной деятельности, позволило выявить существенные различия между ними в физическом развитии, адаптации к физическим нагрузкам с одинаковыми параметрами. Имеющиеся данные [Единак, 2011; Кошкин, 2020] позволяют конкретизировать особенности, которыми отличаются представители разных типологических групп. Так сильный подвижный тип отличается высокой работоспособностью при выполнении быстрых динамических упражнений, частой смене задач или условий деятельности, а также отсутствием снижения качества выполнения упражнений в конце занятия, но при их выполнении в медленном темпе (статическом режиме) работоспособность снижается. Слабый подвижный тип не отличается достаточной выносливостью - то же упражнение его представители способны выполнить 3-5 раз, а в конце занятия качество выполнения существенно снижается, даже до уровня, заставляющего прекратить занятие. Сильный

инертный тип лучшую работоспособность демонстрирует во время выполнения упражнений в медленном темпе или статическом режиме; их двигательная деятельность отмечается скоростью движений, частой сменой состояний, быстрой утомляемостью, по объему выполненной работы отмечаются высокой работоспособностью. Слабый инертный тип отмечается относительно низкой работоспособностью, обычно не выдерживает длительной работы, после 4-5 повторений упражнения качество ее выполнения существенно снижается, требует более длительного (по сравнению с представителями других указанных групп) времени для отдыха.

Генетические маркеры (некоторые абсолютные, но в основном относительные) уже давно и успешно используются в спортивной деятельности, прежде всего для осуществления спортивной ориентации и отбора на разных этапах многолетней подготовки спортсменов [Губа, 2000; Gutnik, 2015]. В то же время отмечается [Кошкин, 2020], что использование маркеров как признаков для разделения молодежи на относительно однородные выборки в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях сегодня является затруднительным по крайней мере по нескольким причинам. Во-первых, диагностика возраста характерных для этих маркеров признаков требует применения значительного количества методов или сложных методик, что является проблематичным в условиях указанных учебных заведений.

Во-вторых, использование большинства маркеров ограничивается недостаточным количеством и качеством имеющейся научно-методической информации о морфологических, функциональных (в том числе двигательных) и других особенностях молодежи разных половозрастных групп с одинаковыми маркерными признаками, что не позволяет разрабатывать высокоэффективные программы улучшения различных показателей этого контингента в процессе физического воспитания в общеобразовательных и высших учебных заведениях.

Выводы

Проведенный анализ, систематизация и обобщение данных литературных источников по исследуемой проблеме дают основание сделать следующие выводы. В современных условиях значительная часть студенческой молодежи характеризуется неудовлетворительным состоянием физического подготовленности, что в большей степени обусловлено неадекватностью предшествующей физической активности (среди факторов – недостаточный двигательный объем, отсутствие учёта индивидуальных особенностей), а также адаптацией к условиям обучения в высшей школе; не соответствием функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем и физической подготовленности необходимому уровню. Некоторые из перечисленных причин являются фактором недостаточного внимания к реализации дифференцированного подхода в процессе физического воспитания и в предложенных программами принципах такого подхода в отдельности. Предложенные принципы только частично учитывают индивидуальные особенности одинаковых по возрасту девушек и юношей и совсем не совпадают с перспективным направлением решения исследуемой проблемы, основу которого составляет учение об интегральной индивидуальности человека. В связи с последними методами, по которым осуществляется дифференциация девушек и юношей одного возраста на однородные выборки являются генетические маркеры. Каждый из таких маркеров отображает комплекс присущих определённой выборке особенностей разного порядка (морфофизиологических, психодинамических, процессуально - психологических, личностных). Обобщение существующих

данных свидетельствуют, что в силу многих причин сегодня реальным является использование в процессе физического воспитания только некоторых маркеров, один из них – соматотип. В современных условиях педагогического процесса недостаточно разработана проблема, связанная с внедрением высокоэффективных программ дифференцированного подхода к студентам в процессе физического воспитания, которые бы учитывали особенности присущие представителям существующих соматотипов.

В связи с вышесказанным интерес для решения исследуемой проблемы может составлять выделенный ранее условный маркер, а именно соматический тип конституции (соматотип). Прежде всего, это обусловлено тем, что его диагностика не требует большого количества методов, процедура соматоскопии и соматометрии является стандартной, несложной, а значит может успешно использоваться в практике физического воспитания в высшем учебном заведении.

Рекомендации:

Библиографический список

- Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Хрестоматия по возрастной физиологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М. : Академия, 2002. 288 с.
- Бобошко И. Е., Жданова Л. А. Характеристика физического развития детей разных конституциональных типов // Лечение и профилактика. 2020. Т. 10. № 3. С. 11-19.
- Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. рекомендации. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. 44 с.
- Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте : учебное пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2000. 120 с.
- Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2010. 704 с.
- Кирсанов А. А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема : монография. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1982. 224 с.
- Кошкин Е. В., Смирнова А. А., Мельников А. В. Влияние индивидуально-типологических признаков курсантов различных соматотипов на формирование профессиональных навыков самозащиты // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 173-177.
- Мещеряков А. В. Индивидуально-дифференцированный подход и проблема типологизации в физическом воспитании студентов и курсантов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. С. 262.
- Мещеряков А. В., Карташова Н. А. Физическая подготовка студентов разных типов телосложения // Культура физическая и здоровье. 2009. № 2. С. 74-76.
- Мысив В. М. Физическая подготовленность и работоспособность подростков разных соматотипов // Физическое воспитание студентов. 2014. № 2. С. 33-36.
- Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие. Киев : Вища школа, 2004. 631 с.
- Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для студ. сред. и высш. уч. заведений. М. : Спорт, 2020. 620 с.
- Теория и методики физического воспитания : учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.
- Унт Н. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. М. : Педагогика, 1990. 192 с.
- Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-метод. посіб. Києва, [без видавництва], 1998. 204 с.
- Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Кам'янець-Подільський, Видавництво «Оіюм», 2011. 280 с.
- Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Києва, Видавництво «Олімпійська література», 2011. 224 с.
- Colquitt G., PritChard N., Johnson Ch., McCollum S. Differentiating instruction in Physical Education: Personalization of Learning. *Zhurnal fizicheskogo vospitaniya, otdykh i tantsev* [Journal of Physical Education Recreation and Dance], 2017, vol. 88, no. 7, pp. 44-50.
- Gutnik B., Zuoza A., Zuozienè A., Alekrinskis A., Nash D., Scherbina S. Body physique and dominant somatotype in elite and low-profile athletes with different specializations. *Medicina*, 2015, vol. 51, Issue 4, pp. 247-252. DOI: 10.1016/j.medic.2015.07.003.
- Jarves J. M., Pill Sh A., Noble A. G. Differentiated Pedagogy to Address Learner Diversity in Secondary Physical Education. *Journal of physical Education, recreation and dance*, 2017, vol. 88, pp. 46-54.
- Khasawneh A. Prevailing Somatotypes and Their Contribution Rate to the Coordination Abilities among the Students of the Physical Education College. *Advances in Physical Education*, 2015, vol. 5, no. 3, pp. 176-187.
- Krasnorutskaya I. S., Tkachuk M. G., Levitsky A. G. Psychophysical features of adolescent girls-dancers of various somatotypes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020, vol. 9, no. 8, pp. 176-179.
- Lal M. Comprative Study of Somatotype Between Football and Hockey Players. *Indian journal of applied research*, 2015, vol. 5, Issue 5, pp. 712-713.
- Maltsev A. E., Maksimova M. N., Panasyuk T. V. Somatotype of elite female artistic swimmers. *Modern University Sport Science. The XIV Annual International Conference for Students and Young Researchers*. Moscow, 2020, pp. 206-211.

1. Для повышения эффективности проведения занятий по физическому воспитанию, повышения уровня физической работоспособности и уровня развития физических качеств необходимо определить отношение студентов к тому или иному соматотипу и распределить их по группам с учётом данного признака.

2. Учитывая индивидуальные особенности, определить средства, методы и формы проведения занятий в каждой группе, наиболее продуктивно влияющие на развитие физической работоспособности и повышающие уровень развития физических качеств.

3. В течение учебного года контролировать динамику изменения уровня развития физической работоспособности физических качеств, с целью внесения коррективов в содержательную часть занятий по физическому воспитанию.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Perroni F., Vetrano M., Camolese G., Guidetti L., Baldari C. Anthropometric and Somatotype Characteristics of Young Soccer Players. *Zhurnal issledovaniy sily i konditsionirovaniya* [Journal of Strength and Conditioning Research], 2015, vol. 29, Issue 8, pp. 2097-2104.

References

Bezrukikh M.M., Son'kin V.D., Farber D.A. *Khrestomatiya po vozrastnoy fiziologii* [Reader on age physiology: textbook]. Moscow, Akademiya Publ., 2002. 288 p. (in Russ.).

Boboshko I.E., Zhdanova L.A. *Xarakteristika fizicheskogo razvitiya detey razny`x konstitucional'ny`x tipov* [Features of physical development of children of different constitutional types]. *Lecheniye i profilaktika* [Treatment and prevention], 2020, vol. 10, no. 3, pp. 11-19 (in Russ.).

Volkov L.V. *Biologo-pedagogicheskiye osnovy sovremennykh tekhnologiy sportivnoy trenirovki detey i yunoshstva: metodicheskie rekomendatsii* [Biological and pedagogical foundations of modern technologies of sports training for children and youth: methodological recommendations]. Warsaw, Academy of Physical Culture Publ., 2001. 44 p. (in Polish).

Guba V.P. *Morfobiomekhanicheskiye issledovaniya v sporte* [Morphobiomechanical research in sport] : a tutorial. Moscow, SportAkademPress Publ., 2000. 120 p. (in Russ.).

Ilyin E. P. *Psikhologiya individual'nykh razlichiy* [Psychology of individual differences]. St. Petersburg, Piter Publ., 2010. 704 p. (in Russ.).

Kirsanov A.A. *Individualizatsiya uchebnoy deyatel'nosti kak pedagogicheskaya problema* [Individualization of educational activity as a pedagogical problem] : monograph. Kazan, Kazan (Volga region) Federal University Publ., 1982. 224 p. (in Russ.).

Koshkin E.V., Smirnova A.V., Melnikov A.V. *Vliyaniye individual'no-tipologicheskix priznakov kursantov razlichny`x somatotipov na formirovaniye professional'ny`x navykov samozashchity* [The influence of individual-typological characteristics of cadets of different somatotypes on the formation of professional skills of self-defense]. *Uchonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, no. 2 (180), pp. 173-177 (in Russ.).

Meshcheryakov A.V. *Individual'no-differencirovannyj podxod i problema tipologizatsii v fizicheskom vospitanii studentov i kursantov* [Individually differentiated approach and the problem of typology in physical education of students and cadets]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2016, no. 3, p. 262 (in Russ.).

Meshcheryakov A.V., Kartashova N.A. *Fizicheskaya podgotovka studentov razny`x tipov teloslozheniya* [Physical training of students of different body types]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2009, no. 2, pp. 74-76 (in Russ.).

Mysiv V.M. *Fizicheskaya podgotovlennost' i rabotosposobnost' podrostkov razny`x somatotipov* [Physical fitness and working capacity of adolescents of different somatotypes]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 2014, no. 2, pp. 33-36 (in Russ.).

Sergienko L.P. *Osnovy sportivnoy genetiki* [Fundamentals of sports genetics] : textbook. Kyiv, Vishha shkola Publ., 2004. 631 p. (in Russ.).

Solodkov A.S., Sologub E.B. *Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya* [Human physiology. General. Sports. Age] : textbook for students of secondary and higher educational institutions. Moscow, Sport Publ., 2020. 620 p. (in Russ.).

Ashmarin B.A., Vinogradov Yu.A., Vyatkina Z.N. [et. al.] *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methods of physical education] : textbook. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1990. 287 p. (in Russ.).

Unt N.E. *Individualizatsiya i differentsiatsiya obucheniya* [Individualization and differentiation of education]. Moscow, Pedagogika Publ., 1990. 192 p. (in Russ.).

Bekh I.D. *Osobistisno zorientovane vixovannya* [Personally oriented education] : scientific and methodological guide. Kyiv, [without publishing house], 1998. 204 p. (in Ukrainian).

Edinak G.A., Zubal M.V., Capes V.M. *Somatotipom i razvitiye fizicheskikh kachestv detey* [Somatotype and the development of physical qualities of children] : monograph. Kam'yanec'-Podil'skij, Oiyum Publ., 2011. 280 p. (in Ukrainian).

Kruevich T. Yu., Vorobiev M. I., Bezverkhnya M. M. *Kontrol' v fizicheskom vospitanii detey, podrostkov i molodezhi: uchebnoye posobiye* [Control in physical education of children, adolescents and youth]: textbook. Kyiv, Olimpijs'ka literatura Publ., 2011. 224 p. (in Ukrainian).

Colquitt G., Pritchard N., Johnson Ch., McCollum S. Differentiating instruction in Physical Education: Personalization of Learning. *Zhurnal fizicheskogo vospitaniya, otdykha i tantsev* [Journal of Physical Education Recreation and Dance], 2017, vol. 88, no. 7, pp. 44-50. (in English).

Gutnik B., Zuoza A., Zuoziene A., Alekrinskis A., Nash D., Scherbina S. Body physique and dominant somatotype in elite and low-profile athletes with different specializations. *Medicina*, 2015, vol. 51, Issue 4, pp. 247-252. DOI: 10.1016/j.medic.2015.07.003. (in English).

Jarves J.M., Pill Sh A., Noble A.G. Differentiated Pedagogy to Address Learner Diversity in Secondary Physical Education. *Journal of physical Education, recreation and dance*, 2017, vol. 88, pp. 46-54. (in English).

Khasawneh A. Prevailing Somatotypes and Their Contribution Rate to the Coordination Abilities among the Students of the Physical Education College. *Advances in Physical Education*, 2015, vol. 5, no. 3, pp. 176-187. (in English).

Krasnorutskaya I.S., Tkachuk M.G., Levitsky A.G. Psychophysical features of adolescent girls-dancers of various somatotypes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020, vol. 9, no. 8, pp. 176-179. (in English).

Lal M. Comparative Study of Somatotype Between Football and Hockey Players. *Indian journal of applied research*, 2015, vol. 5, Issue 5, pp. 712-713. (in English).

Maltsev A.E., Maksimova M.N., Panasyuk T.V. Somatotype of elite female artistic swimmers. *Modern University Sport Science. The XIV Annual International Conference for Students and Young Researchers*. Moscow, 2020, pp. 206-211. (in English).

Perroni F., Vetrano M., Camolese G., Guidetti L., Baldari C. Anthropometric and Somatotype Characteristics of Young Soccer Players. *Zhurnal issledovaniy sily i konditsionirovaniya* [Journal of Strength and Conditioning Research], 2015, vol, 29, Issue 8, pp. 2097-2104. (in English).

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

TECHNOLOGIES OF EDUCATIONAL PROCESS CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY BASED ON DIFFERENTIATION OF SOMATOTYPES

Andrey V. Lukavenko¹, Alla A. Titarenko², Olga B. Mametova³

*Crimean Law Institute (branch) of the University of prosecutor's office of the Russian Federation¹
Simferopol, Russia*

*V. I. Vernadsky Crimean Federal University^{2, 3}
Simferopol, Russia*

¹*PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of General Humanitarian and Socio-Economic Disciplines,
ph.: +7(978)863-00-59, e-mail: Lukavenkoklass1@rambler.ru*

²*PhD of Pedagogy, Assistant Professor of Physical Therapy and Sports Medicine, Physical Therapy with Physical Training Course,
ph.: +7(978)859-71-82, e-mail: alla_titarenka@mail.ru*

³*Senior Lecturer of Physical Therapy and Sports Medicine Department, Physical Therapy with the Course of Physical Training,
Tel.ph.: +7(978)708-77-14, e-mail: olgamametova@mail.ru*

Abstract. The purpose of the research is to study and analyze the results of advanced research in the field of increasing the level of physical fitness of university students, taking into account their typological characteristics of the physique.

Methods and organization of the research. Scientific, methodological, and pedagogical observation served as material for the analytical study.

Results and discussion. This article examines the problem of the implementation of differentiated and individual approaches in classes with young students in the practice of physical education in higher educational establishments at the present stage. Emphasis has been placed on the current problem of increasing the level of physical preparation of students of higher educational establishments, taking into account their typological characteristics of physique. It is therefore important to have a clear understanding of the essence of this approach, as this will facilitate its effective implementation by the teacher of physical education in practice. The search for and implementation of rational methods will make it possible to adapt first-time students to the educational activities more quickly and to improve their psychological and physical condition by means of physical education during the first stages of their education.

Conclusion. On the basis of the analysis of scientific literature, it has been found that the physical condition of the vast majority of students is less than necessary, and adaptation to educational activities is carried out in an irrational way. It is therefore necessary to improve the performance of students, taking into account their interests, needs, motivations and performance, using one of the most effective means - physical exercise. One way of addressing this problem is to differentiate the content of the occupation by different means and methods, taking into account the characteristics of different somatotype.

Key words: first-year students, academic, psychological and physical condition, physical education, differentiation and individualization of content, somatotype.

Cite as: Lukavenko A. V., Titarenko A. A., Mametova O. V. Technologies of educational process control in physical education at the university based on differentiation of somatotypes. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 67–72. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_67.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Ислам Хасанбиевич Мешев

*Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
Нальчик, Россия*

*Заместитель начальника кафедры физической подготовки, майор полиции
тел.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*



Аннотация. В статье рассмотрены проблемы применения дистанционных обучающих технологий на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России, которые в период всемирной пандемии доказали свою жизнеспособность и упрочили своё положение в образовательном пространстве современных вузов. Дистанционное обучение осуществляется при помощи использования возможностей информационных и коммуникационных технологий, а также всемирной компьютерной сети, и позволяет транслировать образовательный ресурс между преподавателем и обучающимся на любых расстояниях. Также в статье мы рассмотрели преимущества и проблемы реализации дистанционного обучения, обусловленные специфичностью дисциплины «Физическая подготовка», которая заключается в её практико-ориентированном характере. Применение дистанционных образовательных технологий в процессе физической подготовки следует рассматривать как особый вид подготовки, который реализует общие и специальные задачи обучения, требующий от преподавателей совершенствования профессионализма и специфической компетентности, а от обучающихся – высокого уровня организованности и самостоятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации МВД России, слушатели, дистанционные образовательные технологии.

Для цитирования: Мешев И. Х. Применение дистанционных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 73–75. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_73.

Введение

Современная организация учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» направлена на реализацию требований, предъявляемых к выпускникам образовательных организаций МВД России и, вместе с тем, обуславливает поиск новых путей совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров для ведомства.

В качестве новейшей образовательной технологии сегодня широкое распространение получили дистанционные формы обучения, которые призваны обеспечить высокую эффективность подготовки специалиста и ориентированы на формирование у слушателей профессионально значимых качеств.¹

Методология исследования. Организация дистанционного обучения осуществляется при помощи использования возможностей информационных и коммуникационных технологий, а также всемирной компьютерной сети, позволяющие транслировать образовательный ресурс между преподавателем и обучающимся на любых расстояниях. Преимуществами применения дистанционных образовательных технологий в процессе подготовки выступают:

- активизация самостоятельности в процессе обучения слушателей;
- развитие личности слушателей в процессе реализации разноуровневого обучения;
- применение индивидуального и группового методов обучения;
- осуществление контроля за освоением учебного материала слушателями;
- организация образовательного процесса с учётом индивидуальных особенностей слушателей, наличия у

них времени, что способствует гибкому и эффективно-му освоению ими знаний и умений;

- снижение уровня нервозности слушателей, особенно при сдаче контрольных нормативов и прохождении итоговой аттестации;

- создание такого климата, который способен значительно повысить уровень мотивации слушателей к освоению профессионально значимых умений и навыков [Мешев, 2021, с. 197].

В то же время, несмотря на перечисленные позитивные компоненты дистанционного обучения, его использование в рамках дисциплины «Физическая подготовка» затрудняется ввиду её практико-ориентированности. Поэтому введение в образовательный процесс дисциплины «Физическая подготовка» дистанционных технологий обучения должно происходить с учётом всех положительных аспектов и рисков [Мусакаев, 2020, с. 55].

Обращаясь к анализу проблем, являющихся препятствием для эффективной реализации дистанционного обеспечения по физической подготовке, следует в первоочередном порядке отметить отсутствие очного контакта между преподавателем и слушателями, что является снижающим фактором для мотивации к обучению. Это обуславливается отсутствием коммуникации на эмоциональном уровне. Частично указанную проблему можно решить путём систематической организации видеоконференцсвязи, на которой происходит обсуждение тем и разделов дисциплины. Также этот процесс целесообразно дополнить индивидуальной перепиской посредством электронной почты [Дадов, 2020, с. 272].

Таким образом, специфичность дисциплины «Физическая подготовка», которая заключается в её практико-ориентированности, обуславливает невозможность её полной реализации посредством дистанционных технологий обучения.

Сказанное обуславливает необходимость организации доли практических занятий непосредственно в подразделениях в очном формате обучения. В частности, с целью успешной сдачи итоговой аттестации слушателям следует прибыть в образовательную организацию в последние 2-3 дня обучения, чтобы на учебно-тренировочных занятиях с преподавателями проанализировать освоенные теоретические знания и двигательные умения и навыки, а также провести работу над ошибками.

Вместе с тем при изучении раздела «Боевые приёмы борьбы» практическое взаимодействие между преподавателями и слушателями ещё более актуализируется. Посредством дистанционных образовательных технологий данный раздел обеспечивается информационным и методическим наполнением, которое позволит сократить аудиторное время, отведённое на первоначальное формирование практических умений и навыков [Афов, 2018, с. 324].

С точки зрения процесса организации учебно-тренировочных занятий следует отметить целесообразность их моделирования посредством использования электронных средств обучения (электронных курсов), способных в условиях функционирования информационной образовательной среды обеспечить реализацию функций обучения. Здесь на помощь придут управление базами данных и образовательным процессом, а также создание формы презентации сетевых курсов. При выборе содержания дистанционного курса следует руководствоваться требованиями к уровню

подготовки кадров для системы МВД России, Федеральными государственными образовательными стандартами и особенностями программы дисциплины, чтобы достичь наиболее полного обеспечения возможностей слушателям самостоятельно приобретать профессионально значимые умения и навыки [Бештоев, 2020, с. 249].

В целом, резюмируя применение дистанционных образовательных технологий в процессе физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России, необходимо их рассматривать как особый вид подготовки, который реализует общие и специальные задачи обучения, требующий от преподавателей совершенствования профессионализма и специфической компетентности, а от обучающихся – высокого уровня организованности и самостоятельности [Крымшюкалов, 2021, с. 59].

Выводы

Таким образом, обобщая изложенное, ещё раз подчеркнем, что, несмотря на достоинства применения дистанционных образовательных технологий в процессе реализации дисциплины «Физическая подготовка», нельзя замалчивать и некоторые процессуальные, технические и методические сложности, которые способны отразиться на качестве образовательного процесса.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Афов А. Х. Современные информационные технологии в физической подготовке слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 2А. С. 318-325.
- Бештоев Р. О., Яицкая Е. А. Применение мультимедийных технологий как инновационной составляющей современного образования // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 4. С. 249-251.
- Дадов А. В., Балаева С. И. Эффективность реализации электронных образовательных ресурсов в вузах как средства повышения качества образования // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 4. С. 272-273.
- Карданов А. К., Настуев Э. Б. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. № 2 (15). С. 39-44.
- Крымшюкалов А. З., Губжоков А. Х. Применение цифровых технологий при организации занятий по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). С. 57-59.
- Мешев И. Х. Применение современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 196-198.
- Молоствов А. Н., Захаров А. А. Совершенствование основ проведения дистанционных занятий по физической подготовке в Казанском юридическом институте МВД России // Учёные записки Казанского юридического института МВД России. 2020. Т. 5. № 2 (10). С. 191-196.
- Мусакаев В. М., Тхагалегов А. А. Эффективность дистанционных методов обучения на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 54-56.
- Насадюк Е. В., Симонтовский А. П. Проблемы реализации дисциплины «Физическая подготовка» посредством дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях МВД России // Полицейская деятельность. 2020. № 6. С. 1-13.
- Панов Е. В. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России во время коронавирусной инфекции COVID-2019: проблемы и пути их решения // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки. Сборник статей V Международной научно-методической конференции. Редколлегия: В. В. Борисенко (отв. редактор) [и др.]. Могилёв : Могилёвский институт МВД, 2020. С. 202-205.

References

- Afov A. H. *Sovremennye informacionnyye tekhnologii v fizicheskoy podgotovke slushatelej po programmam professional'noj podgotovki MVD Rossii* [Modern information technologies in the physical training of students in the professional training programs of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2018, vol. 8, no. 2A, pp. 318-325.
- Beshtoev R. O., Yaickaya E. A. *Primenenie mul'timedijnyh tekhnologij kak innovacionnoj sostavlyayushchej sovremennogo obrazovaniya* [Application of multimedia technologies as an innovative component of modern education]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2020, no. 4, pp. 249-251.
- Dadov A. V., Balaeva S. I. *Effektivnost' realizacii elektronnyh obrazovatel'nyh resursov v vuzah kak sredstva povysheniya kachestva obrazovaniya* [The effectiveness of the implementation of electronic educational resources in universities as a means of improving the quality of education]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2020, no. 4, pp. 272-273.

Kardanov A. K., Nastuev E. B. *Primenenie distancionnogo obucheniya na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke so slushatelyami obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [The use of distance learning in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Gumanitarnye issledovaniya Central'noj Rossii* [Humanitarian studies of Central Russia], 2020, no. 2 (15), pp. 39-44.

Krymshokalov A. Z., Gubzhokov A. H. *Primenenie cifrovyyh tekhnologij pri organizacii zanyatij po fizicheskoj podgotovke* [The use of digital technologies in the organization of physical training classes]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 1 (77), pp. 57-59.

Meshev I. H. *Primenenie sovremennyh obrazovatel'nyh tekhnologij na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke* [Application of modern educational technologies in physical training classes]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2021, no. 1, pp. 196-198.

Molostvov A. N., Zaharov A. A. *Sovershenstvovanie osnov provedeniya distancionnyh zanyatij po fizicheskoj podgotovke v kazanskom yuridicheskom institute MVD Rossii* [Improving the basics of conducting distance physical training at the Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Uchonye zapiski Kazanskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii* [Scientific notes of the Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation], 2020, vol. 5, no. 2 (10), pp. 191-196.

Musakaev V. M., Thagalegov A. A. *Effektivnost' distancionnyh metodov obucheniya na zanyatiyah po fizicheskoj podgotovke* [The effectiveness of distance learning methods in physical training classes]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2020, no. 4 (76), pp. 54-56.

Nasadyuk E. V., Simontovskij A. P. *Problemy realizacii discipliny "fizicheskaya podgotovka" posredstvom distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii* [Problems of implementation of the discipline "Physical training" through distance educational technologies in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Policejskaya deyatel'nost'* [Police activity], 2020, no. 6, pp. 1-13.

Panov E. V. *Organizaciya uchebnogo processa po discipline «fizicheskaya podgotovka» v vuzah MVD Rossii vo vremya koronavirusnoj infekcii COVID-2019: problemy i puti ih resheniya* [Organization of the educational process in the discipline "Physical training" in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia during the coronavirus infection COVID-2019: problems and solutions]. *Aktual'nye problemy ognevoj, taktiko-special'noj i professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki. Sbornik statej V Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii* [Actual problems of fire, tactical-special and professionally-applied physical training. Collection of articles of the V International Scientific and Methodological Conference]. Mogilyov, 2020, pp. 202-205.

Поступила в редакцию 11.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

**THE USE OF DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES
WITH STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF RUSSIA**

Islam Kh. Meshev

*North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry
of Internal Affairs of Russia
Nal'chik, Russia*

*Deputy Head of the Department of Physical Training, Police Major
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

Abstract. The article discusses the problems of using distance educational technologies in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, who during the global pandemic proved their viability and strengthened their position in the educational space of modern universities. Distance learning is carried out using the capabilities of information communication technologies and the worldwide computer network and allows you to broadcast the training resource between the teacher and the student at any distance. Also in the article we considered the advantages and problems of the implementation of distance learning, due to the specificity of the discipline "Physical training", which lies in its practice-oriented nature. The use of distance learning technologies in the process of physical training should be considered as a special type of training that implements general and special training tasks, requiring teachers to improve professionalism and specific competence, and from students a high level of organization and independence.

Key words: physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, students, distances educational technologies.

Cite as: Meshev I. Kh. The use of distance educational technologies in physical training classes with students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 73–75. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_73.

Received 11.05.2021
Accepted 29.06.2021

МЕТОДИКА ОТБОРА ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ В ЧАСТНУЮ ДЮСШ НА ОСНОВЕ ЗАПРОСОВ РОДИТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ДФШ “STARKIDS”)



Андрей Анатольевич Полозов¹, Кристина Николаевна Лыжина²,
Лариса Владимировна Соколовская³, Артур Рахимзянович Ахтемзянов⁴

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина^{1, 2}
Екатеринбург, Россия
Сургутский государственный педагогический университет^{3, 4}
Сургут, Россия

¹Доктор педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры,
тел.: +7(908)637-42-73, e-mail: a.a.polozov@mail.ru

²Студентка,
тел.: +7(902)870-98-66, e-mail: cris.zagvozdina@yandex.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания,
тел.: +7(922)407-87-44, e-mail: sokolovskayalv6@gmail.com

⁴Преподаватель,
тел.: +7(922)652-43-44, e-mail: artur.rahimzyanovich@mail.ru

Аннотация. Перспектива занятия ребёнком футболом во многом определяется успешностью его сотрудничества с первым тренером. Однако как отбирать детского тренера из множества соискателей, в литературе не сказано. Существует множество критериев. Наша ДФШ “Starkids” (Екатеринбург) долгое время теряла занимающихся, пока мы не разработали тест. Цель исследования – создать алгоритм отбора тренеров по футболу для частной ДЮСШ. Задачи исследования: провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования, подобрать критерии отбора тренера методом анкетного опроса, сформировать методику отбора тренеров в частные ДЮСШ по футболу на основе запросов родителей и экономически обосновать целесообразность созданной методики. Методика работы предполагала обобщение замечаний родителей, выяснение с помощью опроса их приоритетов, определение на этой основе удельного веса заявленных критериев, составление теста, подбор вопросов таким образом, чтобы персональная оценка тренера совпадала с его же оценкой в созданном тесте. Использовались данные 70 родителей и 20 тренеров.

Результаты исследования. Свыше 85% всех оценок родителей получили способность тренера к организации занятий (интересные упражнения и т.п.), контакт с детьми и успешность выступления команды. Тест состоял из 12 вопросов, и, в соответствии с удельным весом, 5 из них были отданы организации, 4 – контакту с детьми и 3 – успешности выступления. Были подобраны вопросы так, чтобы оценки конкретных тренеров из теста и из опроса родителей совпадали. Сопоставляя оценку тренера с уходом от него части занимающихся, мы выяснили, что 15% детей уйдут при самом высоком уровне компетентности тренера. Каждый дополнительный правильный ответ инструктора давал нашей небольшой частной ДЮСШ дополнительно 400 тыс. рублей в год за счёт сохранённого контингента. По итогам работы можно сделать вывод об объективной причине при выборе детского футбольного тренера ориентироваться не на формальные показатели (игровой опыт, лицензия), а на фактически полученные результаты теста.

Ключевые слова: юноши, тренер, футбол, тренировка, компетенции тренера, детская футбольная школа, тестирование знаний, отбор тренеров, критерии тренера, оценка тренера, отбор на должность.

Для цитирования: Полозов А. А., Лыжина К. Н., Соколовская Л. В., Ахтемзянов А. Р. Методика отбора тренеров по футболу в частную ДЮСШ на основе запросов родителей (на примере ДФШ “Starkids”) // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 76–81. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_76.

Введение

Актуальность. Тренер является ключевой фигурой в процессе подготовки для ДЮСШ [Верхошанский, 2020; Футбол..., 2011; Лапшин, 2010]. На сегодняшний день в нашей стране в детско-юношеском футболе, с

учётом его разновидностей, зарегистрировано около 11 100 тренеров. При этом из десяти тренеров, работающих в ДЮСШ, только четверо имеют высшее специальное образование. Общее число занимающихся футболом в разных исследованиях оценивается не менее 6 млн человек. Однако молодёжные сборные РФ довольствуются скромными результатами. Невысокая квалификация тренера оборачивается уходом из секции фут-

© Полозов А.А., Лыжина К.Н., Соколовская Л.В., Ахтемзянов А.Р., 2021

бола юношей и девушек. Это не критично для финансируемых из бюджета муниципальных ДЮСШ, но крайне нежелательно для частных. Частные ДЮСШ в условиях пандемии оказались в наиболее тяжёлом положении. Частная футбольная школа ДФШ “Starkids” (Екатеринбург) имеет печальный опыт работы неэффективных тренеров. Число занимающихся в ДФШ “Starkids” в период с октября 2018 по декабрь 2019 г. сократилось на 55 %. Эта потеря имеет и экономический аспект. Отток 67 детей эквивалентен потере 4 млн руб. в год.

Цель исследования – создать алгоритм отбора тренеров по футболу для частной ДЮСШ.

Мы должны сразу из вопросов теста, на стадии трудоустройства, определить потенциал тренера, а не после того, как от него уйдет половина занимающихся [Миргалимов, 2007; Николаенко, 2014; Полозов, 2002; Голомазов, 2006; Gould, 2007].

Задачи исследования

- провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
- подобрать критерии отбора тренера методом анкетного опроса;
- сформировать методику отбора тренеров в частные ДЮСШ по футболу на основе запросов родителей;
- экономически обосновать целесообразность созданной методики.

В научной литературе критерии отбора в ДЮСШ имеют существенные расхождения, которые варьируются в зависимости от страны [Gould, 2007; Core, 2013]. Существенным затруднением является расплывчатость формулировок, что препятствует попыткам обобщения материала. Также сложно различать частное мнение сотрудника и позицию организации.

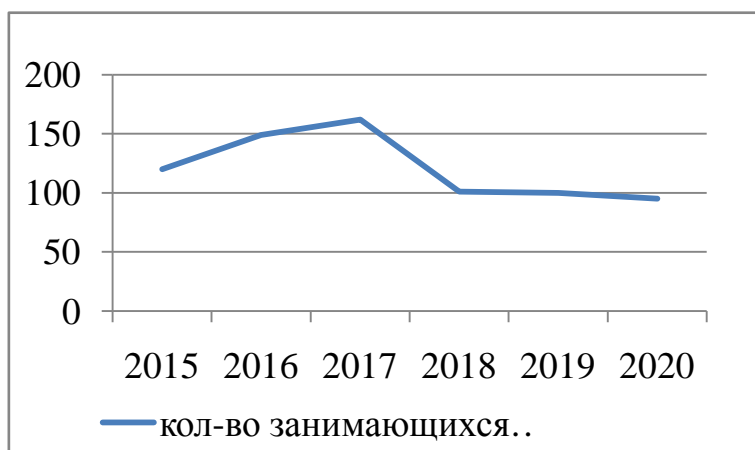


Рис. 1 – Отток занимающихся ДФШ “Starkids”

Таблица 1. Мнения по компетентности тренера ДЮСШ

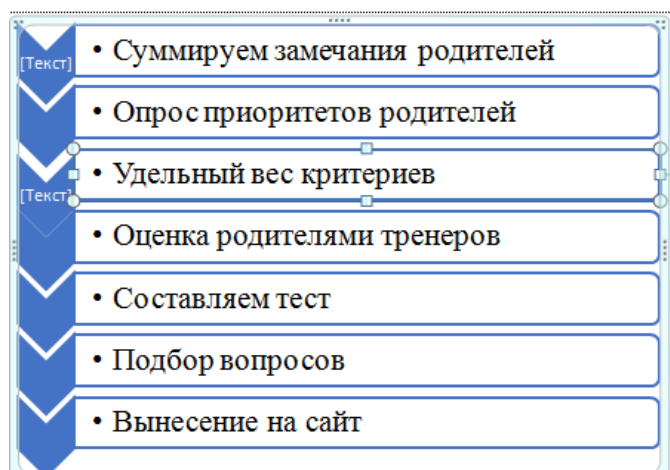
	Реал (Испания)	Аякс (Нидерланды)	Бавария (Германия)	Ювентус (Италия)
Контакт с ребёнком	+☐	+☐	☐	☐
Организация тренировок	+☐	+☐	+☐	☐
Игровой опыт	☐	+☐	☐	+☐
Лицензия	+☐	☐	+☐	+☐
Опыт работы	+☐	☐	☐	+☐
Возраст	☐	+☐	☐	☐
Аналитические способности	+☐	+☐	+☐	+☐
Футбольное IQ	+☐	☐	+☐	☐

В классическом исследовании Л.М. и С.М. Спенсеров компетенции определены как «базовые качества людей (психофизиологические особенности, мотивы, установки, ценности, знания и навыки), имеющие причинное отношение к эффективному и/или наилучшему на основе критериев исполнения в работе» [Миргалимов, 2007]. DFB под руководством Геро Бизанца в 1995 г. издал постановление „Тренерское образование в DFB“, в котором подробно описаны все директивы содержания образования на каждой учебной ступени. Согласно положению DFB о тренерах, **каждый футбольный клуб должен иметь минимум одного тренера с лицензией**, которую он приобретает после успешного окончания соответствующей учебной ступени. In Soccer

(Австралия) выделил **позитивный подход и игровые практики**, направленные на обучение тренеров тому, как внедрять и применять ряд нестандартных игр в тренировочном процессе.

В выборке из 60 футбольных тренеров из различных уровней конкуренции, работающих в Португалии, которые в соответствии с их опытом были классифицированы как игроки (профессионалы и непрофессионалы) и тренеры (высокого и низкого уровней). На основании анализа был сделан вывод, что профессиональный опыт игрока НЕ влияет на оценку эффективности работы тренера.

Методика работы. Последовательность работы:



На основе разработанных теоретических положений нами был проведён эксперимент, в ходе которого ставилась цель: выявить критерии, предъявляемые родителями к тренеру, выявить замечания со сторон родителей и детей, дать оценку. После этого для каждого выделенного родителями и их детьми аспекта подбирали вопросы. Удельный вес каждого аспекта изменял число вопросов в тесте. Общее их число было заранее определено – 12. Отдельно оценивали тренеров. Оценка

тренера, полученная из теста, должна в идеале совпадать с его же прямой оценкой родителями. Для этого изменялся состав вопросов в направлении минимизации разницы.

Для выявления ожиданий родителей, как заинтересованной стороны в тренировочном процессе, в мае 2020 г. проводилось социологическое исследование в ДФШ “Starkids”. В опросе принимали участие 70 родителей (50 мужчин и 20 женщин) и 56 детей.

Таблица 2 – Опрос родителей «Критерии отбора тренера»

Критерий	Дети	Родители
Контакт с детьми (общение)	93%	100%
Организация тренировок (интересные упражнения)	89%	100%
Успешность (напр., наивысший результат выступлений в соревнованиях, личные достижения игроков и т.п.)	96%	100%
Квалификация тренера (лицензия, образование)	9%	29%
Игровая деятельность тренера	48%	26%
Возраст тренера	14%	14%

По итогам опроса родителей выяснялось, что, по мнению их ребёнка, нравится им в тренере. Были выделены следующие аспекты: интересные упражнения – организация тренировки, успешность выступлений и хорошее общение с тренером (контакт). Поэтому в ДФШ “Starkids” выделяют следующие компетенции тренера (>85% от всех замечаний):

- специальную компетентность (знания и навыки, интересные упражнения на занятиях);
- социальную компетентность (контакт с детьми, владение приёмами межличностного общения);

- личностную компетентность (саморазвитие, способность осознавать и корректировать профессиональные деформации личности).

Мы отобрали свыше 50 вопросов [Верхошанский, 2020; Футбол..., 2011; Лапшин, 2010; Миргалимов, 2007] и решили оценить вероятность правильного ответа на них с помощью детских тренеров из других ДЮСШ (17 человек). В итоге получили грубую оценку вероятности верного ответа.

Таблица 3 – Вероятности верного ответа на вопросы теста

№п/п	Вариант вопроса	Вероятность правильного ответа
1	На что важно обращать...?	0,35
2	Как Вы поддерживаете интерес ...?	0,6
3	Средства противодействия..?	0,35
4	Средства физической культуры в регулировании...	0,45
5	Основы и этапы обучения движениям...	0,45
6	Объективные признаки усталости...	0,5
7	Тренировочное задание?	0,35
8	Как отучить детей..?	0,45
9	Ключевой элемент схемы..?	0,45
10	На что обратить внимание тренеру при отборе детей ...?	0,35
11	На что лучше..?	0,5
12	Кто будет подавать угловой..?	0,2

Оценку тренера проводили методом попарного сопоставления, когда родитель отдавал предпочтение одному из двоих. Это вынужденная мера, поскольку просто оценка по 12-бальной системе давала завышенные результаты и малую дифференцированность. Это

могло быть связано с возможными опасениями на реакцию тренера и др. Ещё одной причиной было относительно большое число ответов с одинаково низкой или высокой оценкой всех тренеров.

Таблица 4 – Оценка тренеров родителями по 12-бальной шкале

	Оценка в тесте	Оценка в опросе
Бр-в	9	8,9
Ки-в	10	8,4
Лы-н	11	10,5
Че-н	9	9,1

Мы также построили график, который связал оценку тренера с численностью «потерянных» им занимающихся.

Из-за небольшой выборки можно говорить о результате предположительно.

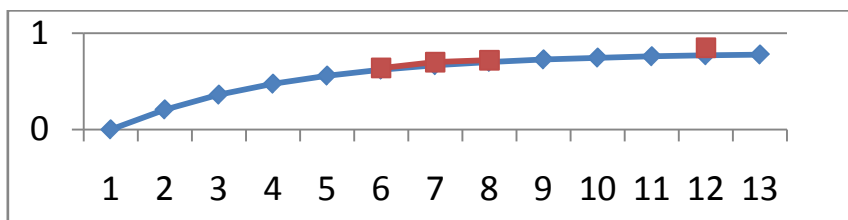


Рис. 2 – Сопоставление успешности сдачи теста и процента потерь

Это график насыщения с предельным значением 0,86. Иными словами, при предельно высоком уровне ответов в тесте (12 из 12), минимум 14% контингента будет потеряно. При снижении этого показателя процент покинувших секцию растёт. Из полученных данных следует, что для очень небольшой частной ДЮСШ каждый правильный ответ даёт экономический эффект в 390 тыс. рублей в год.

В итоге сам тест был опубликован на сайте ДФШ «Starkids». Публиковать тест и ответы на него здесь нецелесообразно. Однако можно разобрать несколько вопросов.

Успешность выступления, как нам представляется, связана с понятием тактики игры. Тренеру предоставляют одну расстановку игроков на поле и 4 варианта комбинаций из неё. Они приводят к точкам завершения атаки с примерно равной вероятностью забить гол. Однако варианты отличаются количеством единоборств, которые необходимо выиграть для прохождения комбинации. Если тренер отдаёт предпочтение ответу с 3 выигранными единоборствами, а не 5, 7, то

ответ правильный. Однако тренеру не подсказывают число единоборств в каждой схеме.

Контакт с тренером у игрока имеет много аспектов. Сами родители выше ценят тех тренеров, которые в разговоре используют больше накопленных данных об их детях, представляют себе особенности ребенка. Именно эта способность в тесте нами считается приоритетной.

Организация тренировок представляет собой сложность. Необходимо развивать те или иные способности игровым методом. Для этого тренер должен быть способен генерировать новые интересные для детей игры с акцентом на технические или физические способности. Именно способность к такой генерации проверялась в нескольких вопросах.

Выводы

Разработана анкета комплексной оценки компетенций тренера, содержащая вопросы по ведущим критериям: контакт с детьми, успешность команды и организация тренировок. Свыше 85% всех оценок родителей получили способность тренера к организации

занятий (интересные упражнения и т. п.), контакт с детьми и успешность выступления команды. Тест состоял из 12 вопросов и, в соответствии с удельным весом, 5 из них были отданы организации тренировок, 4 – контакту с детьми и 3 – успешности выступления. Были подобраны вопросы так, чтобы оценка конкретных тренеров из теста и из опроса родителей совпадали. Сопоставляя оценку инструктора с уходом от него части занимающихся, мы выяснили, что 15% детей уйдут при самом высоком уровне компетентности тренера. Каждый дополнительный правильный ответ тре-

нера давал нашей небольшой частной ДЮСШ дополнительно 400 тыс. рублей в год за счёт сохранённого контингента. По итогам работы можно сделать вывод: при выборе детского футбольного тренера ориентироваться не на формальные показатели (игровой опыт, лицензия), а на фактически полученные результаты теста.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. 2-е изд., стереотипное. М.: Спорт, 2020. 184 с.

Лапшин О. В. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2010. 176 с.

Миргалимов Ф. Ф. [и др.] Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / Под ред. А. А. Полозова. М.: На каждый день, 2007. 328 с.: ил.

Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ // Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 3 (46). С. 60-69.

Полозов А. А. Технология применения рейтинга в педагогическом процессе // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 16.

Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. М.: Спорт, 2006. 80 с.

Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Годик М. А., Борознов Г. Л., Котенко Н. В. [и др.]. М.: Советский спорт, 2011. 160 с.: ил.

Gould D., Collins K., Lauer L., Chung Yo. Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. Journal of Applied Sport Psychology, 2007, vol. 19, no. 1, pp. 16-37. DOI: 10.1080/10413200601113786.

Cope E. J., Bailey R., Pearce G. Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. International Journal of Coaching Science, 2013, no. 7, pp. 55-74.

References

Verkhoshansky Yu. V. *Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo processa* [Programming and organization of the training process]. 2nd ed., stereotyped. Moscow, Sport Publ., 2020. 184 p.

Lapshin O. V. *Teoriya i metodika podgotovki yunyh futbolistov* [Theory and Methodology of Training of Young Football Players]. Moscow, Chelovek Publ., 2010. 176 p.

Mirgalimov F. F. [et al.] *Mini-futbol: novye tekhnologii v podgotovke komand* [Mini-football: new technologies in the preparation of teams]. Moscow, Na kazhdyy den' Publ., 2007. 328 p.

Nikolaenko V. V. *Trenirovochnyy process v sisteme mnogoletney podgotovki yunyh futbolistov: sravnitel'nyy analiz* [Training process in the system of multi-year training of young soccer players: a comparative analysis]. *Naikoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova* [Scientific journal of National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov], 2014, Issue 3 (46), pp. 60-69.

Polozov A. A. *Tekhnologiya primeneniya rejtinga v pedagogicheskom processe* [Technology of application of rating in the pedagogical process]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 1, p. 16.

Golomazov S. V., Chirva B. G. *Futbol. Teoreticheskie osnovy i metodika kontrolya tekhnicheskogo masterstva* [Soccer. Theoretical bases and methodology of technical skill control]. Moscow, Sport, 2006. 80 p.

Godik M. A., Boroznov G. L., Kotenko N. V., Malyshev V. N., Kulin N. A., Rossijskij S. A. *Futbol: tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva* [Football: standard training program of sports training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of Olympic reserve]. Moscow, Sovetskij Sport Publ., 2011. 160p.

Gould D., Collins K., Lauer L., Chung Yo. Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. Journal of Applied Sport Psychology, 2007, vol. 19, no. 1, pp. 16-37. DOI: 10.1080/10413200601113786.

Cope E. J., Bailey R., Pearce G. Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. International Journal of Coaching Science, 2013, no. 7, pp. 55-74.

Поступила в редакцию 26.03.2021

Подписана в печать 29.06.2021

METHODOLOGY FOR SELECTING SOCCER COACHES FOR A PRIVATE YOUTH SPORTS SCHOOL BASED ON PARENT REQUESTS (USING THE EXAMPLE OF THE "STARKIDS" CHILDREN'S SOCCER SCHOOL)

Andrey A. Polozov¹, Kristina N. Lyzhina², Larisa V. Sokolovskaya³,
Artur R. Akhmetzyanov⁴

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin^{1, 2}
Ekaterinburg, Russia
Surgut State Pedagogical University^{3, 4}
Surgut, Russia

¹Grand PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department
ph.: +7(908)637-42-73, e-mail: a.a.polozov@mail.ru

²Student
ph.: +7(902)870-98-66, e-mail: criss.zagvozdina@yandex.ru

³PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Physical Training Department
ph.: +7(922)407-87-44, e-mail: sokolovskayalv6@gmail.com

⁴Instructor
ph.: +7(922)652-43-44, e-mail: artur.rahimzyanovich@mail.ru

Abstract. The prospect of a child playing soccer is largely determined by the success of his or her relationship with the first coach. However, how to select a children's coach from the multitude of applicants is not stated in the literature. There are many criteria. Our children's sports school "Starkids" (Ekaterinburg) was losing trainees for a long time until we developed a test. The aim of the study is to create an algorithm for selecting soccer coaches for a private children's and youth sports school. Research objectives: To conduct a theoretical analysis of the literature on the problem of research, to select the criteria for the selection of coaches by questionnaire survey method, to form a method for the selection of coaches in private children's and youth sports school for soccer based on parental requests and economically justify the expediency of the created methodology. The methodology involved summarizing the parents' comments, finding out their priorities by questioning, determining on this basis the weight of the stated criteria, drawing up a test, selecting questions so that the personal evaluation of the coach coincided with his estimate in the created test. Data from 70 parents and 20 coaches were used. Results of the study. Over 85% of all evaluations by parents were given to the ability of the coach to organize the activities (interesting exercises, etc.), the contact with children and the success of the team. The test consisted of 12 questions and according to the weighting 5 of them were given to organization, 4 to the contact with children and 3 to the success of the performance. The questions were chosen so that the evaluation of specific coaches from the test and from the parent survey coincided. Comparing the coaches' evaluation with the departure of a part of the students from the coach, we found out that 15% of the children would leave if the coach was competent at the highest level. Each additional correct answer of the coach gave our small private sport school extra 400 thousand rubles per year for the account of the saved contingent. Based on the results of the work, we can conclude that when selecting a children's soccer coach, it is objective to focus not on formal indicators (game experience, license), but on the actual results of the test.

Key words: boys, coach, football, training, coach competencies, children's football school, knowledge testing, coach selection, coach criteria, coach assessment, selection for a position.

Cite as: Polozov A. A., Lyzhina K. N., Sokolovskaya L. V., Akhmetzyanov A. R. Methodology for selecting soccer coaches for a private youth sports school based on parent requests (using the example of the "Starkids" children's soccer school). *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 76–81. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_76.

Received 26.03.2021
Accepted 29.06.2021

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ



Ольга Евгеньевна Работкина¹,
Александр Николаевич Зайцев²

Воронежский государственный
педагогический университет^{1, 2}
Воронеж, Россия

¹Доктор технических наук, профессор кафедры
безопасности жизнедеятельности,
тел.: +7(920)432-00-22, e-mail: rabotkina_olga@mail.ru
²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
безопасности жизнедеятельности,
тел.: +7(951)546-84-30, e-mail: alex.050357@mail.ru

Аннотация. В современных условиях военная служба обусловлена рядом внешних (социально-экономическое реформирование общества) и внутренних (реорганизация армии в условиях её резкого сокращения) причин. На сегодняшний день становится актуальной социальная адаптация призывников к условиям жизнедеятельности в военной среде, важнейшим элементом которой должна стать целенаправленная подготовка молодёжи к военной службе при проведении занятий по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и физической культуры. Основной проблемой подготовки юношей к службе в армии является низкий уровень физической и психологической готовности к выполнению боевых задач. Решение данной проблемы представляется для старшеклассников в обучении преодолению полосы препятствий. Разработанная методика обучения преодолению полосы препятствий в старших классах образовательных учреждений среднего общего образования в курсе основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры может иметь следующую последовательность: кинестазический образ будущих двигательных действий, ознакомление с двигательными действиями, раздельное и последовательное разучивание каждого приёма, тренировка в медленном темпе, комплексная тренировка.

Ключевые слова: подготовка допризывной молодёжи, методика обучения преодолению полосы препятствий «Атака», основные опорные точки, основы ориентировочной деятельности обучаемых, лабиринт полосы препятствий.

Для цитирования: Работкина О. Е., Зайцев А. Н. Методика обучения преодолению полосы препятствий в образовательных учреждениях среднего общего образования // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 82–86. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_82.

Введение

В настоящее время качество допризывной молодёжи, пополняющей личный состав Вооружённых Сил, по многим параметрам не отвечает предъявляемым требованиям [Лутовинов, 2018]. Хотя сегодня в ряды Вооружённых Сил призывают на 1 год, в сознании многих молодых людей ещё преобладает негативное отношение к военной службе. С каждым годом количество «уклонистов» становится всё меньше и меньше, но изжить полностью это негативное и позорное явление не удаётся. Кроме того, растёт количество юношей допризывной молодёжи, которых нельзя призывать в армию по состоянию здоровья. Поэтому часть молодых солдат, придя в Вооружённые Силы, на начальном этапе не выдерживает физической и психологической напряжённости военной службы [Военно-социологические исследования, 2014].

Сегодня становится актуальной социальная адаптация призывников к условиям жизнедеятельности в военной среде, важнейшим элементом которой должна стать целенаправленная подготовка молодёжи к военной службе при проведении занятий по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и физической культуры [Кузнецов, 2008]. Основной проблемой подготовки юношей к службе в армии является формирование умений практической направленности по ОБЖ и физической культуре [Зайцев, 2020]. Та-

кими практическими двигательными умениями, которые необходимы юноше при призыве в армию, являются действия на полосе препятствий «Атака». Таким образом, необходимо рассмотреть процесс обучения в школе по преодолению полосы препятствий на занятиях по ОБЖ и физической культуре (рис. 1) [Горбачёв, 2010].

Цель исследования – изучить методику обучения преодолению полосы препятствий в старших классах образовательных учреждений среднего общего образования в курсе безопасности жизнедеятельности и физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС.

Объект исследования – образовательный процесс по формированию умений преодолению полосы препятствий по безопасности жизнедеятельности и физической культуре.

Предмет исследования – методика обучения преодолению полосы препятствий «Атака».

Методы исследования: анализ литературы, сравнение, системный анализ.

Результаты

Методика обучения преодолению полосы препятствий в старших классах образовательных учреждений среднего общего образования в курсе безопасности жизнедеятельности и физической культуры может иметь следующую последовательность [Боген, 2019]:

- кинестазический образ будущих двигательных действий;



Рис. 1 – Полоса препятствий «Атака»

- ознакомление с двигательными действиями;
- раздельное и последовательное разучивание каждого приёма действия и элемента;
- тренировка в преодолении элементов и полосы препятствий в целом в медленном темпе с соблюдением мер безопасности;
- комплексная тренировка в преодолении полосы препятствий «Атака».

Кинестазический образ будущих двигательных действий основан на ранее сформировавшихся представлениях и ощущениях, возникших в результате просмотра художественных и видеofilмов, рассказов друзей обучаемых, служивших в Вооружённых Силах, особенно принимавших участие в локальных войнах и вооружённых конфликтах, встреч и бесед с участниками боевых действий.

Всё это может осуществляться в школе в учебное и внеучебное время: на классных часах, мероприятиях воспитательного характера и т. д. Для того, чтобы у допризывной молодёжи появилась мотивация заниматься физической подготовкой, им важно посмотреть такие кинофильмы, как «Девятая рота», «Охотники за караванами», «Грозные ворота» и т. д.

Ознакомление с двигательными действиями имеет цель: ознакомить обучаемых с рассматриваемыми приёмами и способами, как разумно и эффективно использовать физические силы на их выполнение.

Для ознакомления с каждым приёмом двигательного действия необходимо [Железняк, 2017]:

- назвать приём двигательного действия в точном соответствии с преодолением элемента полосы препятствий «Атака». Правильное название изучаемого приёма действия способствует созданию определённого начального представления о нём.

- чётко, а самое главное, правильно показать выполнение данного приёма двигательного действия в целом.

Данный показ должен быть чётким, проводиться сначала в медленном, а после – в быстром темпе и создавать ясное зрительное представление о приёме двигательного действия в общем виде. Показ должен проводиться учителем по физической культуре или ОБЖ.

Необходимо проводить показ каждого элемента полосы препятствий, чтобы действия учителя видели все обучаемые. Особое внимание учитель обращает на соблюдение мер безопасности при преодолении препятствий и метании ручной осколочной гранаты Ф-1. Объяснение техники выполнения каждого приёма на полосе препятствий осуществляется чётко с подробным объяснением действий.

При показе и объяснении приёма педагог должен показать основные опорные точки (ООТ) двигательных действий, последовательность их выполнения.

Разучивание приёма действия должно способствовать формированию у обучаемых двигательных умений, а в дальнейшем и двигательного навыка. При этом нельзя забывать, что начало формирования двигательного умения как раз начинается с разучивания элементов преодоления препятствий [Возрастные особенности..., 2016].

Начальный уровень сформированного умения здесь будет зависеть не только от сложности преодоления элементов полосы препятствий, но и от уровня физической подготовленности обучаемых. Поэтому разучивание должно осуществляться в медленном темпе, по основным опорным точкам и основе ориентировочной деятельности движений (ООД) [Матвеев, 2015]. Так, например, разучивание преодоления лабиринта полосы препятствий «Атака» по ООТ может осуществляться следующим образом (рис.2):

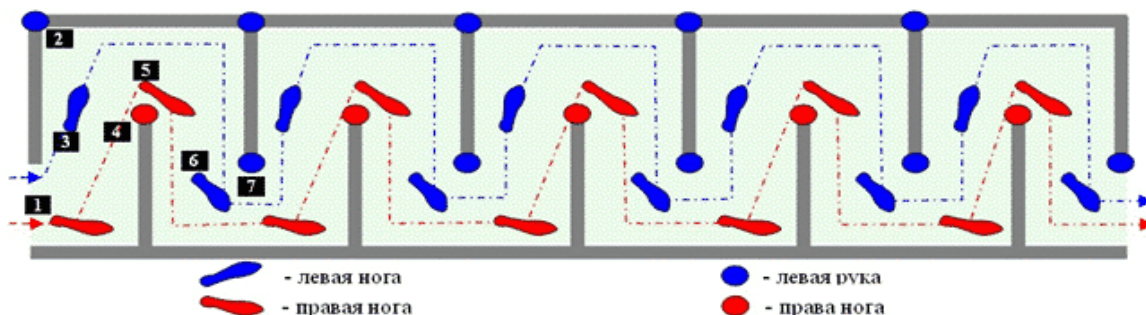


Рис. 2 – Основные опорные точки основы ориентировочной деятельности движений при разучивании преодоления лабиринта полосы препятствий «Атака»

1 – вход правой ногой в проход лабиринта; 2 – обхват левой рукой левой вертикальной стойки; 3 – выпад левой ногой вдоль прохода лабиринта; 4 – обхват правой рукой сбоку стойки прохода; 5 – шаг правой ногой в проход 2-й секции лабиринта; 6 – шаг левой ноги в проход 2-й секции лабиринта; 7 – обхват левой рукой вертикальной стойки прохода 3-й секции лабиринта.

Тренировка в преодолении элементов полосы препятствий в медленном темпе направлена на формирование у обучаемых основ двигательных умений при соблюдении мер безопасности.

Сущность данного вида тренировки заключается в многократном повторении приёма двигательного действия сначала в медленном темпе и далее с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Для развития физической и силовой выносливости основным методом обучения является тренировка,

сущность которой заключается в многократном повторении одной и той же основы ориентировочной деятельности движений [Лях, 2015].

Комплексная тренировка преодоления полосы препятствий «Атака» характеризуется многократным выполнением изучаемого приёма действия в быстром темпе с использованием имитационных средств заводского изготовления. Обучаемые тренируются в преодолении препятствий поточным методом по одному человеку с интервалом 50-70м друг за другом. Продолжительность отдыха между подходами к преодолению препятствия в этом случае может составлять до 2-3 мин.

Выводы

В заключение следует отметить, что методика обучения преодоления полосы препятствий «Атака» в образовательных учреждениях среднего общего образования должна иметь следующую последовательность (рис. 3).

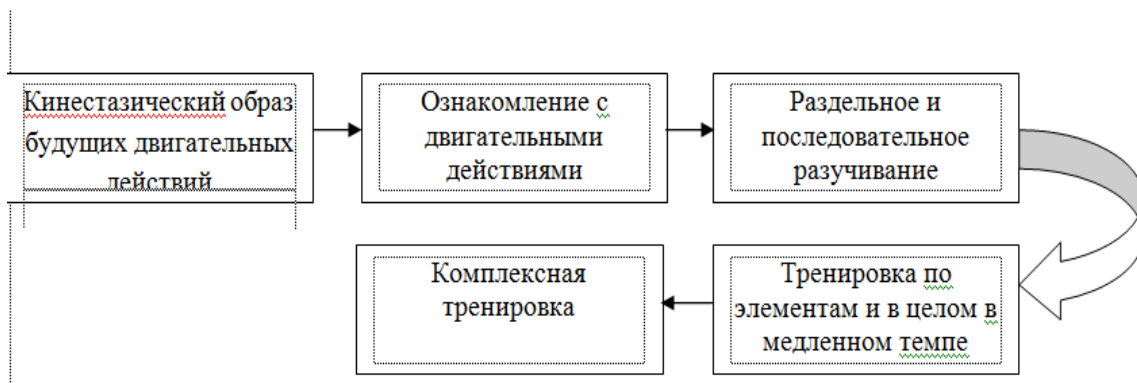


Рис. 3 – Методика обучения преодолению полосы препятствий «Атака» в образовательных учреждениях среднего общего образования

В ходе тренировок у обучаемых формируются не только двигательные умения в преодолении полосы препятствий, но и психологическая устойчивость к различным внешним факторам, что нашло подтверждение при ведении боевых действий в локальных войнах и вооружённых конфликтах. Такая методика проведения тренировок способствует качественной под-

готовке допризывной молодёжи к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика. М. : КД Либроком, 2019. 226 с.
- «Военно-социологические исследования». Сборник информационно-аналитических материалов научно-исследовательского центра (социологического, Вооружённых Сил Российской Федерации). № 3 (42). М. : Военный университет, 2014.
- Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников / Зелова Т. Ф., Никитина Н. В., Ревенко Е. М. [и др.] // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей : сборник научных трудов. Омск : СибАДИ, 2016. С. 93–103.
- Горбачёв М. С. Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2010. 35 с.
- Железняк Ю. Д., Нестеровский Д. И., Иванов В. А. Теория и методика спортивных игр : Учебник. М. : Academia, 2017. 576 с.
- Зайцев А. Н., Работкина О. Е. Структурно-логическая схема обоснования необходимости формирования навыков безопасности жизнедеятельности и физической культуры в образовательных учреждениях среднего общего образования, важных для службы в Вооружённых силах Российской Федерации // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : Материалы III Международной научно-практической конференции. Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2020. С. 363-369.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., Хабнер М. И. Физическая подготовка юношей по основам военной службы в программе ОБЖ и БЖ : Методическое пособие. М. : МИОО, 2008. 181с.
- Лутовинов В. И. Патриотическое (военно-патриотическое) воспитание. Научно-методическое и организационно-практические основы : учебно-методическое пособие. М. : АНО «СПО «СОТИС», 2018. 336 с.
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. Москва : ТерраСпорт, 2015. 192 с.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2015. 226 с.

References

Bogen M.M. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka: obuchenie dvigatel'ny'm dejstviyam: Teoriya i metodika* [Physical education and sports training: training in motor actions: Theory and methodology]. Moscow, Librokom Publ., 2019. 226 p.

"*Voенно-sociologicheskie issledovaniya*". *Sbornik informacionno-analiticheskix materialov nauchno-issledovatel'skogo centra (sociologicheskogo, Vooruzhennyx Sil Rossijskoj Federacii)* ["Military-sociological research". Collection of information and analytical materials of the Research Center (Sociological, Armed Forces of the Russian Federation)], no. 3 (42). Moscow, Military University Publ., 2014.

Zelova T.F., Nikitina N.V., Revenko E.M., Salnikov V.A. *Vozrastny'e osobennosti proyavleniya dvigatel'nyx i umstvennyx sposobnostej i dinamika ix razvitiya u shkol'nikov* [Age-related features of the manifestation of motor and mental abilities and the dynamics of their development in schoolchildren. *Individualny'e i vozrastny'e osobennosti razvitiya dvigatel'nyx i umstvennyx sposobnostej : sbornik nauchnyx trudov* [Individual and age-specific features of the development of motor and mental abilities: collection of scientific papers]. Omsk, 2016, pp. 93-103.

Gorbachev M.S. *Polosa prepyatstvij na urokax gimnastiki v shkole* [Obstacle course at gymnastics lessons at school]: an educational and methodological guide. Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky Publishing House, 2010. 35 p.

Zheleznyak Yu.D., Nesterovskij D.I., Ivanov V.A. *Teoriya i metodika sportivnyx igr* [Theory and methodology of sports games] : Textbook. Moscow, Academia Publ., 2017. 576 p.

Zaitsev A.N., Rabotkina O.E. *Strukturno-logicheskaya sxema obosnovaniya neobходимosti formirovaniya navykov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti i fizicheskoy kul'tury v obrazovatel'nyx uchrezhdeniyax srednego obshhego obrazovaniya, vazhnyx dlya sluzhby v Vooruzhennyx silax Rossijskoj Federacii* [Structural and logical scheme for substantiating the need to form life safety and physical culture skills in educational institutions of secondary general education that are important for service in the Armed Forces of the Russian Federation], *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodyozhi : Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical culture and health of modern youth : Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference]. Voronezh, 2020, pp. 363-369.

Kuznecov V.S., Kolodnitskij G.A., Habner M.I. *Fizicheskaya podgotovka yunoshej po osnovam voennoj sluzhby v programme "Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti" i "Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti"* [Physical training of young men on the basics of military service in the program "Fundamentals of Life Safety" and "Safety of Life"] : Methodical manual. Moscow, Moscow Center of human resource evolution of education sphere Publ., 2008. 181 p.

Lutovinov V.I. *Patrioticheskoe (voенно-patrioticheskoe) vospitanie. Nauchno-metodicheskoe i organizacionno-prakticheskie osnovy* [Patriotic (military-patriotic) education. Scientific-methodical and organizational-practical bases] : educational-methodical manual. Moscow, SOTIS Center for Social and Legal Aid to Minors, an autonomous non-profit organization Publ., 2018. 336 p.

Lyakh V.I. *Dvigatel'ny'e sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya* [Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methods of development]. Moscow, Terra-Sport Publ., 2015. 192 p.

Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2015. 226 p.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

TRAINING METHODS FOR OVERCOMING THE LANE OBSTACLES
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SECONDARY
GENERAL EDUCATION

Olga E. Rabotkina¹, Alexander N. Zaitsev²

Voronezh State Pedagogical University^{1, 2}
Voronezh, Russia

¹Grand PhD of Technical Sciences, Professor of the Department of Life Safety,
ph.: +7(920)432-00-22, e-mail: rabotkina_olga@mail.ru

²PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Life Safety,
ph.: +7(951)546-84-30, e-mail: alex.050357@mail.ru

Abstract. In modern conditions, military service is caused by a number of external (socio-economic reform of society) and internal (reorganization of the army in the conditions of its sharp reduction) reasons. Today, the social adaptation of conscripts to the conditions of life in the military environment is becoming relevant, the most important element of which should be targeted training of young people for military service during classes on the basics of life safety (BLS) and physical culture. The main problem of preparing young men for military service is the low level of physical and psychological readiness to perform combat tasks. The solution to this problem is presented for high school students in the training of overcoming the obstacle course. The developed method of teaching obstacle course overcoming in the old classes of educational institutions of secondary general education in the course of life safety and physical culture can have the following sequence: kinesthetic image of future motor actions, familiarization with motor actions, separate and consistent learning of each technique, training at a slow pace, complex training.

Key words: training of pre-conscription youth, training methods for overcoming the obstacle course "Attack", the main reference points (MRP), the basics of orientation activities (BOA) of trainees, the maze of the obstacle course.

Cite as: Rabotkina O. E., Zaitsev A. N. Training methods for overcoming the lane obstacles in educational institutions of secondary general education. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 82–86. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_82.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Ирина Александровна Сабирова¹, Владислав Владимирович Фёдоров²,
Алексей Владимирович Лысенко³, Михаил Алексеевич Ильин⁴

*Воронежский институт МВД России^{1, 2, 3}
Воронеж, Россия*

*Воронежский государственный институт физической культуры⁴
Воронеж, Россия*

¹Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки,
тел.: +7(950)750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки,
тел.: +7(903)654-22-25, e-mail: vladislav.fedorov.63@mail.ru

³Преподаватель кафедры физической подготовки,
тел.: +7(980)540-70-89, e-mail: legkoatlet@gmail.com

⁴Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики и стрельбы,
тел.: +7(950)750-64-69, e-mail: ima06.11.1959@mail.ru

Аннотация. В статье приводятся данные по повышению качества организации физической подготовки курсантов и слушателей организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Повышение качества обучения невозможно без объективного анализа современных подходов к организации физической подготовки с учётом выполнения требований актуализированных Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС З++), профессиональных стандартов и квалификационных требований к должности «полицейский», ставя ряд вопросов, связанных с разработкой системы оценивания уровня сформированности профессиональных компетенций курсантов и сотрудников и, как следствие, с повышением качества образования в области физической подготовки.

Анкетный опрос проведён с использованием онлайн-платформы “Google-Формы”. Определены наиболее значимые направления совершенствования физической подготовки с учётом будущей профессиональной деятельности. Установлена важность разработки и внедрения оценочных средств проверки качества физической подготовки, сформированных на основе разноуровневых заданий.

Ключевые слова: физическая подготовка, оценка качества физической подготовки, образовательные организации МВД России, ФГОС З++.

Для цитирования: Сабирова И. А., Фёдоров В. В., Лысенко А. В., Ильин М. А. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 87–90. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_87.

Введение

Повышение качества высшего образования является значимым вопросом в подготовке конкурентоспособных специалистов, формируя новые пути и задействуя не использованные резервы не только для участников образовательного процесса, но и для ведущих специалистов, и для учёных [Алексеев, 2017; Поздняков, 2019; Толстых..., 2021].

С учётом соответствия требований ФГОС З++ и потребностей общества, под качеством образования принято понимать комплексную характеристику образовательной деятельности, направленную на подготовку обучающихся с целью достижения планируемых результатов образовательной программы [Сабирова, 2020].

Дискуссионным, в связи с этим, остаётся вопрос комплексной оценки качества образовательной деятельности в образовательных организациях системы МВД России, в которой, по нашему мнению, следует учитывать не только требования ФГОС З++ (уровень «специалитет»), реализуемых в ВУЗе, но и требования к должностям рядового и начальствующего состава в органах внутренних дел, в том числе и к профессиональным навыкам, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Таким образом, проблема диагностики и оценки качества физической подготовки является значимым разделом и требует разработки на основе системного

анализа, готовности курсантов и слушателей к выполнению своих профессиональных обязанностей по должности служащего «полицейский».

Исследование проводилось на базе образовательных организаций системы МВД России. Выборочная совокупность составила 548 курсантов 1-2 курсов обучения по программе специалитета (73,3% курсанты юридического и 26,7% – радиотехнического факультетов). 44,6% респондентов – спортсмены-разрядники, 29 человек являются кандидатами в мастера спорта России и мастерами спорта России по различным видам спорта. 65,5% опрошенных имеют знак отличия ГТО, из них 52,3% – золотой знак, что свидетельствует о высоком уровне физической подготовленности исследуемого контингента. Средний возраст – 18-19 лет.

Анкетирование было проведено по следующим направлениям: определение значимости физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудника полиции; трудности в освоении программного материала по дисциплине «Физическая подготовка»; формирование нового подхода к диагностике качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций, находящихся в ведении МВД России.

Результаты

Анализ результатов анкетного опроса позволил выявить высокую степень значимости физической подготовки в будущей профессиональной деятельности курсантов (98,6 %). Респонденты отмечали важность поддержания высокого уровня физической подготовленности не только для сдачи контрольных нормативов со-

© Сабирова И.А., Фёдоров В.В., Лысенко А.В., Ильин М.А., 2021

гласно требованиям приказов МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», но и совершенствование нарабатанного потенциала для качественного выполнения служебных обязанностей (89,6%).

Особое внимание при поступлении в ведомственные вузы опрошенные уделяли подготовке к вступительным испытаниям по физической подготовке (100%), отмечая важность наличия высокого уровня индивидуальных физических способностей в период обучения в вузе и дальнейшего их совершенствования в процессе службы в органах внутренних дел Российской Федерации (92,3%).

Опрашиваемые отмечали, что подготовку к вступительным испытаниям они начинали минимум за 2 года до поступления в вуз (94,8%). 89,5% респондентов занимались физической подготовкой самостоятельно в фитнес-клубах, на спортивных площадках, стадионах. При этом у 94,6% респондентов подготовка носила систематический характер. 30% опрошенных в занятиях использовали современные средства срочной информации (гаджеты, девайсы) для контроля времени занятий и протяжённости беговых дистанций. Респонденты отмечали низкий уровень теоретических знаний при планировании и распределении нагрузок в самостоятельных занятиях физическими упражнениями (72,3%), что затрудняло подготовку к вступительным испытаниям.

По мнению 63,2% респондентов, наиболее сложным нормативом вступительных испытаний по физической подготовке был бег на 1000 метров. Знания о технике бега 39,9% опрошенных получили в школе, на уроках физической культуры; 27,7% – на тренировочных занятиях в спортивной школе; 11,5% – посредством поиска информации в сети «Интернет», при этом 14,5% респондентов ответили, что вообще не имеют никаких знаний о технике выполнения данного упражнения. Наиболее значимыми и мало изученными элементами техники бега на средние дистанции опрошиваемые отмечали технику дыхания (89,5%), технику бега по дистанции (43,6%). Анкетный опрос выявил, что при подготовке к вступительному испытанию «Бег на 1000 м» респонденты не владели знаниями по планированию нагрузок, а в самостоятельной тренировке использовали лишь гладкий бег на 5-6 км, не уделяя должного внимания развитию скоростной выносливости.

27% респондентов отмечали сложность при подготовке к сдаче силового теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши) / «Силовое комплексное упражнение» (девушки). Знания о технике выполнения данного вступительного испытания большинство опрошенных получили на учебных занятиях по физической культуре в средней школе (43,9%), 14,5% – в сети «Интернет», 2,7% – на занятиях с репетитором. Отмечено, что основные затруднения у опрошенных возникали в оценке правильности выполнения испытания за счёт силового акцента.

Сдача вступительных испытаний «Бег на 100 метров» не вызывала затруднений у большинства респондентов. 66,9% опрошенных готовились к данному нормативу самостоятельно, 20,6% – на тренировочных занятиях в спортивной школе, 8,4% не вели какой-либо систематической подготовки. Знания о технике бега на дистанцию 100 метров 47,3% респондентов получили в школе, на уроках физической культуры, на основе чего можно сделать вывод о том, что бег на короткие дистанции (спринт) на уроках в школе детально разбирается. По мнению опрошенных, наиболее важными элементами техники бега на 100 метров являются: техника старта (низкого старта, высокого старта) (53%), техника стартового разгона – это отметили 64,9% опрошенных.

Основополагающим мотивом к поступлению в образовательные организации МВД России респонденты выделили престижность профессии полицейского: почти 2/3 респондентов (64,2%) отметили, что данная профессия им очень нравится, а 71,6% ответили, что они не поменяли свой выбор. Вышеизложенные данные указывают на высокую мотивацию у курсантов первых и вторых курсов в выборе профессии. Понимая высокую значимость физической подготовки в будущей профессиональной деятельности, респонденты отмечали высокую заинтересованность в получении дополнительных теоретических и практических знаний по вопросам планирования структуры и содержания самостоятельных занятий по физической подготовке (73,4%), для укрепления здоровья (20,9%), успешной сдаче зачёта (экзамена) по физической подготовке (11,5%).

Анализ результатов опроса позволил выявить ряд трудностей в освоении программного материала по дисциплине «Физическая подготовка». Так, 50,3% респондентов отдают предпочтение в физической подготовке боевым приёмам борьбы, отмечая, что до поступления в вуз не были знакомы с данным разделом. Наибольшие трудности при изучении данного раздела связаны с низким уровнем развития индивидуальных физических качеств (29,7%), влиянием внешних факторов (26%), недопониманием изучаемого материала (4,9%), психологическими факторами (6,4%).

Вопросам качества физической подготовки был отведён отдельный блок анкетного опроса. По мнению 65,2% респондентов, под качеством физической подготовки полицейского они понимают знания и умения поддерживать и совершенствовать индивидуальный уровень физической подготовленности на основе принципов, средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки, 15,9% придерживались мнения, что это полное освоение материала по дисциплине «Физическая подготовка» в рамках Наставления, приказов и нормативных требований. 8,4% понимают успешность прохождения Министерских проверок.

Оценка качества физической подготовки, в первую очередь, для 2/3 опрошиваемых – это сформированные знания, умения, навыки по видам физической подготовки, индивидуальное совершенствование нарабатанного потенциала двигательных действий, самостоятельная организация занятий физическими упражнениями для поддержания уровня физической подготовленности и здоровьесбережения (66,2%).

По мнению большинства опрошенных, оценочные средства проверки качества физической подготовки должны складываться из комплекта разноуровневых заданий (тестов, контрольных нормативов, профессионально-ориентированных заданий и др.), связанных с задачами профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел (45,6%).

Выводы

Внедрение новых Федеральных государственных стандартов нового поколения (ФГОС 3++) вскрыло проблему в оценке качества образования, в частности для вузов подведомственных органам внутренних дел России. Одной из основных частей ведомственного образования является физическая подготовка сотрудника. Было определено, что необходима разработка и внедрение оценочных средств проверки качества физической подготовки, в частности комплекта разноуровневых заданий, связанных напрямую с задачами профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, к выполнению которых курсанты должны готовиться на протяжении всего периода обучения в образовательных организациях системы МВД России.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Алексеев С. В., Виленский М. Я., Гостев Р. Г., Гостева С. Р., Лотоненко А. В., Филимонова С. И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России : монография. М.: Еврошкола, 2017. 520 с.
- Андрющенко Л. Б., Филимонова С. И. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точка роста // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.
- Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие. М.: Юрайт, 2021. 224 с.
- Германов Г. Н. Неверкович С. Д., Сабирова И. А. Метапредметность как методологическая основа педагогики физической культуры и спорта: научный обзор // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С.90-96.
- Поздняков Г. П., Еганов А. В., Сарапуло Н. Контроль за физическим состоянием военнослужащих при самостоятельной физической тренировке // Военный научно-практический вестник. 2019. № 1 (10). С. 48-52.
- Сабирова И. А., Кораблина А. М., Баев В. Е. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом будущей профессиональной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. №4 (182). С.211-215.
- Станкевич Е. Ю. К вопросу оценки качества образования // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 1. С.14-19.
- Толстых Д. С., Толстых С. К., Сабирова И. А. Повышение эффективности самостоятельных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России в условиях дистанционного образования // Культура физическая и здоровье. 2021. Т. 77. № 1. С.87-90.
- Усачев Н. А., Сурнин Д. И. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 414-421.
- Филимонова С. И., Новоточина Л. В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в центре образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 28-33.

References

- Alekseev S.V., Vilensky M.Y., Gostev R.G., Gosteva S.R., Lotonenko A.V. and Filimonova, S.I. *Physical culture and sport in the educational space of Russia*. Moscow Evroschool, 2017. 520 p.
- Andryushchenko L.B., Filimonova S.I. Physical culture and student sport in the new socio-economic conditions of Russia: modern view and growth point // *Theory and practice of physical culture*. 2018. no. 2. pp. 73-76.
- Germanov G.N. *Motor abilities and physical qualities. Sections of the theory of physical culture* : textbook. Moscow: Yurayt, 2021. 224 p.
- Germanov G.N. Neverkovich S.D., Sabirova I.A. Metasubject as a methodological basis of pedagogy of physical culture and sports: a scientific review // *Sports and pedagogical education*. 2019. no. 1. pp. 90-96.
- Pozdnyakov G.P., Yeganov A.V. and Sarapulov N. Control over the physical condition of military personnel during independent physical training // *Military Scientific and Practical Bulletin*. 2019. no. 1 (10). pp. 48-52.
- Sabirova I.A., Korablina A.M. and Baev V.E. The content of professional and applied physical training of students taking into account the future professional activity, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020, no. 4 (182), pp. 211-215.
- Stankevich E.Yu. To the question of assessing the quality of education // *Humanities research*. 2013. no. 1. pp. 14-19.
- Tolstykh D.S., Tolstykh S.K. and Sabirova I.A. Improving the effectiveness of independent training in physical training of cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the conditions of distance education, *Culture of physical and health*. 2020, no. 1 (77), pp. 87-90.
- Usachev N. A. and Surnin D. I. Organization of distance learning in universities on the cycle of disciplines "Physical culture and sport" in the context of a pandemic. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020, no.7 (185), pp. 414-421.
- Filimonova S. I. and Novotochina L. V. Management of physical culture and health-improving activities in the center of education // *Physical culture: education, education, training*. 2009. No. 5. pp. 28-33.

Поступила в редакцию 11.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

ON THE ISSUE OF FORMING A QUALITY ASSESSMENT PHYSICAL TRAINING OF CADETS
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Irina A. Sabirova¹, Vladislav V. Fedorov², Alexey V. Lysenko³, Mikhail A. Ilyn⁴

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia^{1,2,3}

Voronezh, Russia

Voronezh State Institute of Physical Culture⁴

Voronezh, Russia

¹*Grand PhD of Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Training,*

ph.: +7(950)750-64-69, e-mail: sabirova27.02@mail.ru

²*PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor Associate Professor, Professor of the Department of Physical Training,*

ph.: +7(903)654-22-25, e-mail: vladislav.fedorov.63@mail.ru

³*Senior Lecturer of the Department of Physical Training,*

ph.: +7(980) 540-70-89, e-mail: legkoatlet@gmail.com

⁴*PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Athletics and Shooting,*

ph.: +7 (950) 750-64-59, e-mail: ima06.11@mail.ru

Abstract. The article presents data on improving the quality of the organization of physical training of cadets and students of organizations that carry out educational activities and are under the jurisdiction of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Improving the quality of training is impossible without an objective analysis of modern approaches to the organization of physical training, taking into account the requirements of the updated Federal State Educational Standards of higher Education (Russian Federal State Educational Standard 3++), professional standards and qualification requirements for the position of "police officer", raising a number of issues related to the development of a system for assessing the level of professional competencies of cadets and employees and, as a result, improving the quality of education in the field of physical training.

The questionnaire was conducted using the online platform Google Forms. The most significant areas of improvement of physical training, taking into account the future professional activity, are identified. The importance of the development and implementation of evaluation tools for checking the quality of physical training formed on the basis of multi-level tasks is established.

Key words: physical training, quality assessment, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Russian Federal State Educational Standard 3++.

Cite as: Sabirova I. A., Fedorov V. V., Lysenko A. V., Ilyn M. A. On the issue of forming a quality assessment physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 87–90 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_87.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Елена Викторовна Савина

*Оренбургский государственный педагогический университет
Оренбург, Россия**Аспирант 4 курса,
тел.: +7(905)817-03-06, e-mail: sanavina.elena@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос об особенностях педагогического мастерства, которое необходимо преподавателю для результативной подготовки будущего сотрудника правоохранительного органа. Введение раскрывает актуальность избранной проблематики и акцентирует внимание на значении педагогического мастерства лица, преподающего учебные дисциплины будущему специалисту. Особое внимание при этом уделяется физической культуре, которая характеризует многолетний педагогический опыт и профессиональную деятельность автора статьи.

Результатами анализа педагогических условий в образовательном учреждении явился ряд аргументированных рекомендаций преподавателю будущего правоохранителя, сформулированных автором эмпирическим путем. В завершении статьи автор приходит к выводу, что только осознание педагогом специфики будущей служебной деятельности выпускника, позволит обеспечить получение им надлежащих знаний, умений и навыков. Обозначенный вывод касается не только отдельно взятого преподавателя той или иной учебной дисциплины, но и всего творческого профессорско-преподавательского коллектива учебного учреждения. В тоже время автор, поддерживая значение собственной учебной дисциплины – физической культуры, предопределяет ей роль основополагающего предмета, отвечающего за выработку крайне важных психических и физических качеств личности сотрудника правоохранительного органа.

Ключевые слова: правоохранительная деятельность; специалист; педагогическое мастерство; педагогический эксперимент; образовательный процесс; профильное образование; физическая культура; личностное развитие; физические качества; нравственное становление личности.

Для цитирования: Савина Е. В. Особенности педагогического процесса подготовки сотрудника правоохранительных органов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 91–95. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_91.

Введение

В исторической давности образовательный процесс никаким образом не связывался с будущей профессией. Процесс обучения мог длиться от 3 до 7 лет. Упор шел на духовность в воспитании, а также интеллектуальный онтогенез, на изучение диалектики, философии, церковного дела, теологии и греческой литературы. Благодаря возникновению взгляда на окружающую действительность расширялось мировоззрение, обучались высказыванию своего мнения, происходило развитие навыков работоспособности при работе с текстом, развиваются умения и навыки.

С опытом приходила и профессиональная подготовка. Получение образования давало привилегию работать в любом учреждении. Для того, чтобы стать мастером в профессии необходимо было в полной мере освоить умения и навыки, когда ещё обучаемый имел статус «ученик». После этого ученик становился подмастерьем. После этого обучаемый становился самостоятельным.

Чтобы стать учителем, в подростковом возрасте, будущий ученик являлся в учебное учреждение. Там за ним закрепляли определенного педагога. Данный учитель отвечал за своего подопечного в течении всего периода обучения. Обучаемый изучал логику, грамматику, риторику и чтение. Кроме того, его учили характеризовать значение конкретных слов, применять определенные термины и квалифицировать их, а также раскрывать смысловое значение отдельных словосочетаний. После обучения ученик, под присмотром учителя, учил младших. Также ему было разрешено выступать публично, доказывая свои способности. Он

мог защищать свое мнение, а также определенные идеологические взгляды, которые отличались новизной. Ко всему прочему, он уже мог брать себе других учеников, которые поступили на обучение.

Практическое обучение и накопленный опыт находят свое отражение в обоснованности учения. Также стало популярно подготовка профессионалов, основанная на товариществе и совместной работе.

Эмпирический опыт определяет уровень подготовленности преподавателя к образовательному процессу. Также, не стоит забывать и о росте популярности подготовки специалиста, основанной на сотрудничестве образовательных учреждений с другими институтами общества, которые непосредственно отвечают за формирование интереса обучающихся к накоплению профессионального опыта.

Основа формирования личности будущего специалиста предопределяется особенностями предметно-пространственной среды и поведенческими процессами. Проблематика, столь характерная для профессиональной деятельности специалистов, присутствует в любой сфере труда. Она определяется рядом сложностей, связанных с: достижением обозначенных профессиональных результатов; с формированием и развитием уже существующих профессиональных контактов; организацией сотрудничества с правоохранительными органами. В тоже время эмпирический опыт указывает на то, что зачастую специалисту недостает фактически имеющейся готовности: личностной либо операционально-деятельностной и др. Существенное количество работающих по профессии специалистов, порой, в самом начале службы, не обладает навыками ведения диалога, организацией режима дня в рамках трудовой деятельности. Так, отдельные работники органов внутренних дел, расследующие экологические

преступления, не всегда в полной мере ориентируются в вопросах экологии, что выражается в недостаточном знании законодательства, в связи с чем, сотрудникам не хватает навыков применения нормативно-правовых актов, регламентирующих данные вопросы [Лапина, 2016].

В современном образовательном пространстве профессиональную подготовку, а также переподготовку и повышение квалификации работников, надлежит проводить во взаимосвязи с наукой и практикой, с соответствующим учетом происходящих социальных процессов. Решение вопросов кадровой подготовки и формирования кадрового резерва выступает неотъемлемым условием и предпосылкой для повышения эффективности работы государственного аппарата в различных сферах реализации государственной политики. В свою очередь, структурирование профессиональной подготовки в образовательных учреждениях должно в полной мере удовлетворять потребности социума.

Повышение квалификации сотрудников состоит не только в приобретении знаний, развитии умений и формировании навыков, но в тоже время выступает одной из форм исполнения должностных обязанностей. Особая значимость такая процедура приобретает после постановки правоохранителя в кадровый резерв для замещения вышестоящих должностей [Хомякова, 2009].

Профессиональная подготовка специалиста правоохранительной деятельности начинается с курсов начальной профессиональной подготовки. Более углубленное изучение происходит в вузах МВД и специализированных образовательных учреждениях, таких как школа полиции, колледж полиции и т.д. Служебная подготовка идет и в подразделениях структуры ОВД, а также на курсах повышения квалификации в учебных учреждениях. На всех этапах обучения главная роль отводится самообучению и поддержанию своего уровня физической подготовленности. Большое значение отводится коммуникативным компетенциям. Проведение большого количества практических и групповых занятий имеет место в рамках служебной подготовки. Но в тоже время не отдается должного значения компетенциям профессионала [Беркович, 2007].

Компьютеризация неоспоримо вошла в жизнь современного общества. В настоящее время такая основополагающая деятельность социума, как образование, тоже неотъемлемо связана с компьютерными технологиями. Образовательный процесс основывается не только на практических занятиях, но и на использовании основ компьютеризации: тестирование, составление рабочих программ педагогами и т.д. Основываясь на законе «Об образовании в РФ», образование есть единый и целенаправленный процесс воспитания и обучения. В изменениях, которые происходят в государственной политике в последнее время, воспитание становится на одну ступень с обучением и играет значительную роль в подготовке будущих специалистов профессиональной деятельности. Особенно остро перед образовательными организациями стоит проблема подготовки и переподготовки специалиста правоохранительной деятельности. Моделирование процесса образования в соответствии с деятельностью самой образовательной организации позволяет оптимально построить образовательный процесс, а также способствует устранению пробелов в подготовке всех категорий сотрудников, которые проходят обучение в системе профессионального образования [Васильев, 2017].

При формировании личностных качеств сотрудника внутренних дел преподаватели образовательных учреждений профессионального образования должны быть их наставниками в получаемой профессии. Педагоги

сами должны иметь высокий уровень подготовки и иметь соответствующую квалификацию специалиста. Профессиональные компетенции в соответствующем профиле должны частично быть сформированы и у самого педагога. Это утверждение в полной мере справедливо и для преподавателя физической культуры, участвующего в реализации направления подготовки «Правоохранительная деятельность» [Гордеева, 2019].

Педагог должен оказывать помощь обучающимся в процессе самореализации и образования. Формировать у них самостоятельность, ответственность, самоконтроль и самооценку.

Многочисленные составляющие компетенции будущего сотрудника правоохранительной деятельности, а также разная реакция на психологическое отражение, активизировали потребность в системообразующих факторах. Вокруг них могут быть как компоненты личностного, так и профессионального развития обучающегося.

Для поддержания и воздействия на профессиональное личностное развитие выступают разнообразные направления педагогической деятельности. Интегративное образование, влияющее на профессиональное развитие обучающихся и определяющее направление профессиональной подготовки, выступает как профессиональное самосознание. Профессиональное самосознание, которое является целевым фактором поддержки педагога, требует организованности педагогических условий для осуществления специальной профессиональной подготовки:

1. Процесс образования должен соответствовать потребностям современного социума и правого государства. Образование – это катализатор развития сфер общества. Ориентиры процесса образования и условия успешности содержат определенные цели и методы работы. Идет установка на функцию опережения, подготовку специалиста будущего.

2. Управление целевым профессионально организованным процессом основывается на психолого-педагогическом подходе. Перечисленные характеристики образовательного процесса выстраиваются в соответствии с результатом, который гарантирован целью подготовки [Рубан, 2014].

На первом этапе образовательный процесс во многом определяется мотивацией преподавателя и обучающегося. Именно мотивы педагога задают направление его профессиональной деятельности. Желательно, чтобы и обучающийся понимал их, осознавая тот конечный результат, которого хочет добиться педагог. В данном случае уместно упомянуть о рефлексии, которая должна помочь перейти на следующую стадию развития профессиональной культуры. Формирование педагогической концепции состоит в прямой зависимости от самоактуализации личности, представляя собой конечный этап формирования профессиональной культуры. В свою очередь сформированные концепции, способы и средства, которыми пользуется педагог в своей трудовой деятельности, определяют процесс динамичного повышения квалификации будущих специалистов [Хомякова, 2009].

В теории обучения существует такой раздел, как андрогогика. К специфическим основам андрогогики относят:

- профессиональный, накопленный в процессе жизнедеятельности личностный опыт;
- тенденцию к взаимоотношениям обучающегося и педагога;
- внутреннюю позицию, которая сложилась в целостную смысловую систему отношений к окружающей действительности и самому себе;
- консерватизм;

– персонализацию образовательного процесса и др.

Изучение эволюции педагогической мысли в ретроспективе, а также анализ современных образовательных технологий лишь подчеркивают все возрастающую роль преподавательского мастерства в современном мире. Идеален лишь тот образовательный процесс, в котором личность обучающегося формируется и развивается под непосредственным влиянием личности педагога. Образование, построенное на основе взаимного диалога позволит обеспечить оптимальное достижение обозначенных результатов. Именно взаимоотношения с педагогом создают у обучающегося представление о будущей профессиональной деятельности. По этой причине преподаватель, не понимающий специфику профессии будущего выпускника, будет испытывать ряд затруднений, что негативно скажется на подготовке обучающегося [Гордеева, 2019].

Так, например, по этой причине преподавателю физической культуры, осуществляющему подготовку будущих специалистов правоохранительной деятельности, полезно самому поработать в полиции или ином правоохранительном органе, где можно приобрести существенный эмпирический опыт.

В рамках непосредственного педагогического процесса автором было проведено детальное исследование педагогических условий формирования профессиональной физической культуры будущего специалиста. Главной целью было определение закономерностей развития обучающегося в зависимости от педагогического мастерства преподавателя. Особенности и результаты указанного исследования приведены ниже.

Результаты

Было проанализировано, как влияют личностные качества и уровень образования педагога на профессиональную подготовку обучающихся, осуществляемую в образовательном процессе профилированного физкультурного образования. Проведено анкетирование педагогов нескольких высших образовательных учебных заведений города Москвы. Данное анкетирование отчасти является неотъемлемой составляющей диссертационного исследования автора.

Анализ полученных данных анкетирования и их обобщение позволили сформулировать ряд аргументированных рекомендаций педагогам, осуществляющим подготовку будущих специалистов правоохранительной деятельности:

1. В профессиональной подготовке преподавателю необходимо сотрудничать с обучающимися, заинтересовывать их своей учебной дисциплиной. Практические примеры указывают на то, что педагоги, которые сотрудничали с обучающимися, активно привлекали их к овладению системой профессиональных знаний, умений и навыков, организуя изучение вопросов в связи с практической правоохранительной деятельностью, пользовались уважением у обучающихся и имели высокий авторитет в их глазах.

2. Необходимо более масштабно применять методику проведения занятий, при которой педагог находит обратную связь с обучаемыми и может проверить, как они усвоили учебный материал.

3. Индивидуализировать обучение. При индивидуальной работе с обучающимся его возможности и способности раскрываются в большей степени. Происходит более углублённое изучение знаний, умений и навыков по формированию профессиональных качеств.

4. Необходимо стремиться сочетать педагогическую и научно-исследовательскую деятельность. В целях повышения эффективности профессиональной подготовки в учебный процесс необходимо внедрять результаты научных исследований. В практике правоохранительной системы в учебном процессе образовательных

учреждений имеются большие проблемы по профилированному физкультурному образованию. Поэтому необходимо активизировать работу с обучающимися по физической подготовленности. Это важное условие совершенствования профессиональной подготовки обучающихся.

5. Необходимо развивать творческие аспекты. Многие обучающиеся считают, что у педагогов, которые не вносят новизну в содержание своих занятий и методику преподавания дисциплины, не хватает профессиональных знаний, умений, навыков [Киселёв, 2021].

Изучая литературу и многолетний опыт практики были выявлены факторы, способствующие эффективному использованию организационно-педагогических условий формирования профессиональной физической культуры будущего специалиста правоохранительной деятельности [Скляренко, 2020].

Преподаватели во время профессионального взаимодействия с обучаемыми ставят целью нахождение средств и способов общения, обеспечивающих оптимальную результативность. Происходит эмоциональное удовлетворение на основе сложившегося психологического комфорта. Эти средства и способы стабилизируются и складывается устойчивая системность, стиль индивидуального педагогического общения. Преподаватель уже использует именно отобранные средства, которые кажутся ему более эффективными. Но не всегда преподаватель анализирует целесообразность этих способов и учитывает специфику профиля обучения [Беркович, 2007].

Комплексный подход в преподавании профиля правоохранительная деятельность заключается в точной фиксации и учете организационных педагогических условий обучения. Данная работа должна быть повседневной и целенаправленной. Необходимо учитывать особенности личности обучающихся [Устинова, 2019].

Процесс организации подготовки специалистов должен предполагать формирование профессиональной физической культуры как одного из элементов общей культуры. Опираясь на историю, можно сказать, что процесс систематизации и накопления ценностей есть сама культура. Учитывая, что этот указанный процесс осуществляется в единстве, то можно сделать вывод, что основной задачей профессиональной подготовки является формирование определенных установок [Стрелкова, 2017].

Выводы

Таким образом, для будущего педагога, который планирует заняться подготовкой кадров для правоохранительных органов, важно учитывать профильную специфику их обучения, которое неразрывно связано с предстоящей служебной деятельностью. По этой причине, такой педагог должен в общих чертах ориентироваться в компетенции представителей правоохранительных органов, выражающейся в их полномочиях, применительно к предмету ведения. Только понимая общую характеристику конечного результата обучения можно передать обучающимся соответствующие знания, умения и навыки.

От сотрудника полиции, следствия или иного представителя правоохранительной системы зависит порядок и безопасность общества. Он является опорой правового государства и гражданского общества. Именно он обеспечивает как соблюдение гражданских прав, так и исполнение гражданских обязанностей. От преподавателя будущего правоохранителя зависит не меньше. Нельзя умалять значения его педагогических навыков, непосредственно влияющих на формирование личности специалиста правоохранительной деятельности. Несмотря на то, что речь в данном аспекте идет о профессорско-преподавательском коллективе в целом,

в тоже время следует обозначить и индивидуальный вклад каждого из педагогов в обозначенный педагогический процесс. Об особой роли преподавателя физической культуры говорит специфика будущей профессиональной деятельности выпускника. Именно физическая культура как учебная дисциплина в конечном итоге развивает в обучающемся надлежащие психические и физические качества, которые помогут не толь-

ко при силовом пресечении противоправной деятельности правонарушителей, но и защитят личность сотрудника от профессионального выгорания, вызванного сложными условиями трудовой деятельности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Беркович О. Е. О некоторых аспектах профессиональной психолого-педагогической подготовки в области общения специалистов органов внутренних дел // Вестник УРАО. 2007. № 3. С. 46-47.

Васильев В. В. Конструирование воспитательного процесса как составной части непрерывного образования сотрудников правоохранительных органов // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 4 (71). С. 46-49.

Гордеева Е. Н. Культурно-просветительская работа как ресурс развития эстетической культуры сотрудников органов внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2019. № 3. С. 19-21.

Киселёв А. М. Профессиональная подготовка курсантов специализированного вуза и влияние педагогического мастерства на её совершенствование // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 1-1. С. 122-124.

Лапина О. А., Ильясов Р. В., Ильясова И. С. Практико-ориентированный подход в развитии профессионализма // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. С.119-123.

Рубан Д. А. Организация педагогической поддержки лично-профессионального развития будущих сотрудников МВД России // Евразийский Союз Учёных. 2014. № 6-2. С. 130-132.

Сенаторова О. Ю. Профессиональные компетенции преподавателя образовательной организации в сфере дополнительного образования сотрудников ОВД // Вестник экономической безопасности. 2018. № 1. С. 267-269.

Скляренко И. С. Практико-ориентированное обучение как условие формирования профессиональных компетенций будущих сотрудников правоохранительных органов // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. № 4. С. 217-219.

Стрелкова Н. В. Формирование методологической культуры как условие совершенствования и обогащения профессиональной подготовки будущего сотрудника правоохранительных органов // Вестник Московского университета МВД России. 2017. № 4. С. 287-289.

Хомякова О. В. Формирование профессиональной культуры преподавателя в системе переподготовки и повышения квалификации сотрудников // Пенитенциарная наука. 2009. № 6. С. 52-57.

Устинова Л. Г., Султанова М. В. Воспитательные возможности руководителей подразделений ОВД в процессе профилактики правонарушений сотрудников // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-1. С. 337-340.

References

Berkovich O.E. *O nekotoryx aspektax professional'noj psixologo-pedagogicheskoy podgotovki v oblasti obshheniya specialistov organov vnutrennix del* [About some aspects of professional psychological and pedagogical training in the field of communication of specialists of internal affairs bodies]. *Vestnik URAO* [Bulletin of the University of the Russian Innovative Education], 2007, no. 3, pp. 46-47.

Vasiliev V.V. *Konstruirovaniye vospitatel'nogo processa kak sostavnoj chasti nepreryvnogo obrazovaniya sotrudnikov pravooxranitel'nyx organov* [Designing the educational process as an integral part of the continuous education of law enforcement officers]. *Psixopedagogika v pravooxranitel'nyx organax* [Psychopedagogy in law enforcement agencies], 2017, no. 4 (71), pp. 46-49.

Gordeeva E.N. *Kul'turno-prosvetitel'skaya rabota kak resurs razvitiya e'stetcheskoy kul'tury sotrudnikov organov vnutrennix del* [Cultural and educational work as a resource for the development of the aesthetic culture of employees of internal affairs bodies]. *Psixologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti* [Psychology and pedagogy of service activity], 2019, no. 3, pp. 19-21.

Kiselev A. M. *Professional'naya podgotovka kursantov specializirovannogo vuza i vliyanie pedagogicheskogo masterstva na eyo sovershenstvovanie* [Professional training of cadets of a specialized university and the influence of pedagogical skills on its improvement]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarny'x i estestvenny'x nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 2021, no. 1-1, pp. 122-124.

Lapina O.A., Ilyasov R.V., Ilyasova I.S. *Praktiko-orientirovannyj podxod v razvitii professionalizma* [Practice-oriented approach in the development of professionalism]. *Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii* [Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2016, pp. 119-123.

Ruban D.A. *Organizaciya pedagogicheskoy podderzhki lichnostno-professional'nogo razvitiya budushhix sotrudnikov MVD Rossii* [Organization of pedagogical support for personal and professional development of future employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Evrazijskij Soyuz Uchyony'x* [Eurasian Union of Scientists], 2014, no. 6-2, pp. 130-132.

Senatorova O.Yu. *Professional'ny'e kompetencii prepodavatelya obrazovatel'noj organizacii v sfere dopolnitel'nogo obrazovaniya sotrudnikov OVD* [Professional competence of a teacher of an educational organization in the field of additional education for police officers]. *Vestnik e'konomicheskoy bezopasnosti* [Bulletin of economic security], 2018, no. 1, pp. 267-269.

Sklyarenko I.S. *Praktiko-orientirovannoe obuchenie kak uslovie formirovaniya professional'nyx kompetencij budushhix sotrudnikov pravooxranitel'nyx organov* [Practice-oriented training as a condition for the formation of professional competencies of future law enforcement officers]. *Psixologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti* [Psychology and pedagogy of service activity], 2020, no. 4, pp. 217-219.

Strelkova N.V. *Formirovanie metodologicheskoy kul'tury` kak uslovie sovershenstvovaniya i obogashheniya professional'noj podgotovki budushhego sotrudnika pravooxranitel'ny'x organov* [Formation of a methodological culture as a condition for improving and enriching the professional training of a future law enforcement officer]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2017, no. 4, pp. 287-289.

Khomyakova O.V. *Formirovanie professional'noj kul'tury` преподаvatel'ya v sisteme perepodgotovki i povu'sheniya kvalifikacii sotrudnikov* [Formation of the teacher's professional culture in the system of retraining and advanced training of employees]. *Penitenciar'naya nauka* [Penitentiary science], 2009, no. 6, pp. 52-57.

Ustinova L.G., Sultanova M.V. *Vospitatel'ny'e vozmozhnosti rukovoditelej podrazdelenij OVD v processe profilaktiki pravonarushenij sotrudnikov* [Educational opportunities for the heads of police departments in the process of preventing employees' offenses]. *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2019, no. 63-1, pp. 337-340.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

FEATURES OF THE PEDAGOGICAL PROCESS OF TRAINING A LAW ENFORCEMENT OFFICER

Elena V. Savina

*Orenburg State Pedagogical University
Orenburg, Russia*

*4-year Postgraduate Student
ph.: +7(905)817-03-06, e-mail: sanavina.elena@yandex.ru*

Abstract. The article discusses the issue of the peculiarities of pedagogical skills, which is necessary for a teacher to effectively train a future law enforcement officer. The introduction reveals the relevance of the selected problematics and focuses on the importance of the pedagogical skill of a person teaching academic disciplines to a future specialist. At the same time, special attention is paid to physical culture, which characterizes the long-term pedagogical experience and professional activity of the author of the article. The results of the analysis of the pedagogical conditions in the educational institution were a number of reasoned recommendations for the teacher of the future law enforcement officer, formulated by the author empirically. At the end of the article, the author comes to the conclusion that only the teacher's awareness of the specifics of the future career of the graduate will ensure that they receive the proper knowledge, skills and abilities. The indicated conclusion applies not only to an individual teacher of a particular academic discipline, but also to the entire creative teaching staff of an educational institution. At the same time, the author, while supporting the importance of his own academic discipline - physical culture, predetermines for it the role of a fundamental subject responsible for the development of extremely important mental and physical qualities of the personality of a law enforcement officer.

Key words: law enforcement activities; specialist; pedagogical excellence; pedagogical experiment; educational process; specialized education; physical education; personal development; physical qualities; moral formation of the personality.

Cite as: Savina E. V. Features of the pedagogical process of training a law enforcement officer. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 91–95 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_91.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

КОРРЕКЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО



Леонид Алексеевич Семёнов

*Сургутский государственный педагогический университет
Сургут, Россия*

*Доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник физической культуры РФ,
тел.: +7(922)142-37-13, e-mail: anna1486@bk.ru*

Аннотация. Во вводной части статьи даётся обоснование необходимости в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста уделять особое внимание развитию физического качества «выносливость». Это обусловливается наибольшим оздоровительным эффектом, достигаемым при выполнении аэробных физических упражнений, применяемых при развитии выносливости и оказывающих положительное влияние на формирующийся организм ребёнка. Отмечается,

что на сегодняшний день уровень развития выносливости у детей, выпускающихся из дошкольных образовательных организаций (ДОО), является наиболее низким по сравнению с другими физическими качествами, и указывается на основную причину этого: недостаточный объём упражнений на выносливость, выполняемых детьми в соответствии с принятыми в России «Примерными программами» дошкольного образования.

Далее даётся описание разработанной автором методики коррекционного развития выносливости у детей подготовительной группы с ориентацией на выполнение требований комплекса ГТО, основанной на беговых упражнениях со значительным увеличением объёма и чередованием бега с другими упражнениями и паузами отдыха; приводятся результаты экспериментальной апробации методики, заключающиеся в выполнении большинством детей, выпускающихся из ДОО, нормативов для получения золотого, серебряного и бронзового знаков.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, методика развития выносливости, коррекционная направленность, нормативные требования, комплекс ГТО, экспериментальная апробация.

Для цитирования: Семёнов Л. А. Коррекционное развитие выносливости у детей дошкольного возраста с ориентацией на выполнение требований комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 96–99. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_96.

Введение

В настоящее время целевая ориентация физического воспитания детей в образовательных организациях направлена на выполнение требований комплекса ГТО, что непосредственно отражено в приказе Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального, основного общего и среднего (полного) общего образования» [Приказ...]. Основная часть требований комплекса ГТО касается кондиционных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы), при развитии которых в первую очередь и решаются оздоровительные задачи физического воспитания. При этом наибольший оздоровительный эффект достигается при развитии выносливости, что происходит за счёт активного воздействия на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, на адаптивные и обменные процессы формирующегося организма ребенка [Булич, 2003; Змановский, 1989 и др.]. Более того, на сегодняшний день посредством нейробиологических исследований выявлено, что физические упражнения аэробного характера, выполняемые при развитии выносливости, являются мощным катализатором формирования нервных клеток головного мозга, что особенно важно для детей [Бейлок, 2015; Рэйти, 2017].

При этом уровень развития выносливости у детей является наиболее низким по сравнению с другими физическими качествами как при оценивании по нормативам учебных программ, так и по выполнению нормативных требований комплекса ГТО [Аршинник, 2015; Семёнов, 2016а; Семёнов, 2020 и др.]. Причём, что важно, это касается и детей дошкольного возраста (возраста, в котором закладывается базовый потенциал

здоровья), о чём свидетельствуют результаты ряда исследований [Ветошкина, 2006; Семёнов, 2016б; Снигур, 2017 и др.]. Низкий же уровень развития выносливости опосредственно свидетельствует о нереализуемости в настоящее время должного оздоровительного потенциала.

Причиной такого положения является, по-видимому, в первую очередь, недостаточный объём упражнений на выносливость, выполняемый детьми в дошкольном возрасте. Так, в «Примерных программах», используемых в настоящее время в ДОО, продолжительность бега составляет лишь 3-4 минуты [От рождения... и др.]. Несколько больший объём лыжной подготовки (до 2-3 км), носящий сезонный характер (к тому же ограничивающийся зачастую погодными условиями, особенно в северных регионах России), не может компенсировать недостаток упражнений для развития выносливости.

Цель исследования, результаты которого приводятся в статье, заключается в оценке эффективности разработанной методики коррекционного развития выносливости у детей дошкольного возраста с ориентацией на выполнение нормативных требований I ступени комплекса ГТО.

Следует отметить, что в цели речь идет о «коррекционном развитии», поскольку большая часть детей дошкольного возраста проявляет низкий уровень развития данного физического качества, что требует, по нашему мнению, именно реализации коррекционного подхода.

Организация и методика исследования

Исследование проводилось в одном из дошкольных образовательных организаций г. Лангепаса (ДОО №3, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра) с привлечением 48 детей из 2-х подготовительных групп (22 мальчика и 26 девочек). Первоначально в сентябре

2018-2019 учебного года было проведено тестирование детей в беге на 1000 м, предусмотренное I ступенью комплекса ГТО. При этом было определено число детей, выполняющих нормативы для получения золотого, серебряного и бронзового знака. Затем на протяжении учебного года проводился формирующий эксперимент, заключающийся в акцентированном развитии выносливости у детей в естественных условиях двухразовых еженедельных занятиях физической культурой. Занятия проводились инструктором по физической культуре О.М. Христенко.

При этом следует отметить, что для привлечения по возможности большего числа испытуемых контрольной группы как таковой при проведении эксперимента организовано не было. Обоснованность же полученных результатов именно за счёт введения экспериментального фактора (разработанной методики развития выносливости) определялась тем, что ранее нами проводилось подобное исследование с тщательным подбором испытуемых, с выделением контрольной и экспериментальной групп. Статистическая обработка результатов (по критерию Стьюдента) с том исследовании показала безоговорочное, достоверное улучшение результатов у детей экспериментальной группы [Семёнов, 2020].

Особенности экспериментальной методики определялись её коррекционной направленностью и заключались в следующем. Прежде всего, основным средством, лежащим в её основе, являются беговые упражнения. К достоинствам бега относятся достаточно хорошая освоенность этого упражнения даже самыми слабыми детьми и возможность выполнения в любом, даже достаточно ограниченном пространстве типового физкультурного зала в ДОО. При этом, беговая нагрузка может легко регулироваться как за счёт увеличения интенсивности, так и, что особенно важно для данного контингента детей, за счёт объёма (продолжительности выполнения).

Исходя из недостаточной устойчивости нервной системы детей дошкольного возраста [Запорожец, 1996 и др.], особенностью методики является обеспечение разнообразия при развитии выносливости. Это проявляется, прежде всего, в дробности беговой нагрузки: бег системно чередуется с ходьбой, упражнениями на дыхание, «растяжение», расслабление. На занятиях, особенно в условиях спортивного зала, следует вносить разнообразие и выполнение собственно беговых упражнений, включая такие задания, как «бег по диагонали», «змейкой» и игровые элементы (бег «по тропинке», обегание «деревьев» и др.). Во избежание монотонности рекомендуется также обращать внимание детей на технику бега, давая задания на сохранение правильной осанки, работу рук, захлестывание голени и др.

Далее – характерная особенность методики заключается в существенном увеличении, по сравнению с предписаниями основных общеобразовательных программ дошкольного образования, объёма беговой нагрузки при невысокой интенсивности (частота сердечных сокращений (ЧСС) от 120 до 140 уд./мин). Следует при этом отметить, что на необходимость такого подхода указывают в своих работах Ю. Ф. Змановский [Змановский, 1989], Е. А. Ветошкина [Ветошкина, 2006] и другие исследователи. Важно иметь в виду, что продолжительность бега осуществляется на основе нормирования времени, а не пробегаемого расстояния. Такой подход позволяет единообразно регулировать нагрузку как при проведении занятий на улице, так и в небольшом спортивном зале.

Учитывая то, что развитие выносливости у большинства детей находится на низком уровне, методика предусматривает предельно постепенное увеличение продолжительности бега, начиная на первых занятиях с 1-2 и менее минут (через 15 секунд ходьбы) с еженедельным добавлением порядка 30 сек. (продолжительность активной паузы отдыха также может увеличиваться). Таков общий подход, при котором исходная продолжительность бега и темп его увеличения (как и продолжительность пауз активного отдыха) определяется с учётом подготовленности детей. К окончанию учебного года суммарная продолжительность бега достигает около 20 минут.

Включение беговых упражнений, направленных на развитие выносливости, в основное занятие может осуществляться различным образом. Наиболее подходящим, особенно в первые недели, является вариант, при котором бег выполняется в подготовительной и (или) в заключительной части занятия.

Результаты и их обсуждение

Полученные результаты формирующего эксперимента приводятся в таблице и позволяют наглядно увидеть эффективность предлагаемой методики, апробированной в естественных условиях занятий физической культурой в ДОО. Так, как видно из таблицы, в начале учебного года (перед проведением формирующего эксперимента), число как мальчиков, так и девочек, не выполняющих минимальных требований комплекса ГТО (у мальчиков это 7 мин 10 сек.; у девочек – 7 мин 35 сек.) в обязательном тесте «смешанное передвижение на 1000 м» составило соответственно 86,4% и 76,8%. При этом лишь трое из 22 мальчиков смогли уложиться в нормативы для получения бронзового знака. Несколько лучше исходные показатели у девочек: по одной из 26 девочек выполнили требования к получению золотого и бронзового знака и четверо – серебряного.

Таблица – Сравнительные показатели результатов выполнения детьми дошкольного возраста нормативных требований комплекса ГТО в начале и в конце учебного года

Сроки проведения тестирования	Испытуемые	Выполнение			Не выполнили нормативные требования
		Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	
Начало учебного года (сентябрь)	Мальчики	–	–	3 / 13,6%	19 / 86,4%
	Девочки	1 / 3,9%	4 / 15,4%	1 / 3,9%	20 / 76,8%
Окончание учебного года (май)	Мальчики	1 / 4,6%	15 / 68,2%	3 / 13,6%	3 / 13,6%
	Девочки	4 / 15,4%	10 / 38,4%	6 / 23,1%	6 / 23,1%

По завершении же формирующего эксперимента число детей, не выполнивших нормативные требования, существенно снизилось. Так, лишь трое мальчиков (13,6 %) не выполнили минимальные нормативные

требования. При том, что 15 из них (68,2 %) выполнили нормативы для получения серебряного знака, 1 (4,6 %) – золотого и 3 (13,6 %) – бронзового.

Число девочек, не уложившихся в нормативные требования для получения какого-либо знака, несколько больше и составило 6 человек (23,1 %), но, что безусловно обращает на себя внимание, четверо (15,4%) из 26 уложились в нормативные требования для получения золотого и 10 (38,4%) – серебряного знака.

Заключение

Выявлено, что в результате проведенного в течение одного учебного года формирующего эксперимента, заключающегося в еженедельных двухразовых занятиях детей дошкольного возраста, преимущественно ориентированных на развитие выносливости по предлагаемой методике, показатели детей существенно улучшились. Так, если в начале года число мальчиков, не выполняющих нормативные требования ГТО I сту-

пени составляло 86,4%, то в конце – лишь 13,6%. Существенное улучшение результатов произошло и у девочек: в начале года число не выполняющих требования ГТО для получения знака составляло 76,8%, в конце – 23,1%. При этом важно подчеркнуть, что, во-первых, эксперимент проводился в естественных условиях с задействованием всех детей из двух групп и, во-вторых, при расчёте итоговых показателей, приведенных в таблице, брались показатели всех детей без учёта пропусков занятий некоторыми из них, что не могло негативно не повлиять на полученные результаты.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.06.2015 г. № 1028 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Бейлок С. Мозг и тело. Как ощущения влияют на наши чувства и эмоции. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 272 с.

Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: биологическая основа деятельности и двигательной активности в её стимуляции. Киев : Олимп. литература, 2003. 427 с.

Ветошкина Е. А. Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 186 с.

Запорожец А. В. Психическое развитие ребёнка: избр. психолог. труды. В 2-х томах. Т.1. М. : Педагогика, 1986. 320 с.

Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М. : Медицина, 1989. 126 с.

От рождения до школы: основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М. : Мозаика-Синтез, 2014. 368 с.

Рэйти Дж., Хагерман Э. Зажги себя! Жизнь в движении. Революционные знания о влиянии физической активности на мозг. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 336 с.

Семёнов Л. А. Динамика состояния кондиционной физической подготовленности учащихся начальной, основной и полной (средней) школы // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 177-181.

Семёнов Л. А. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности детей, поступающих в первый класс, в контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 208-213.

Семёнов Л. А., Болдырева Н. В., Чахчанова Т. Н. Экспериментальная оценка коррекционного развития выносливости у выпускников дошкольных образовательных организаций // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 50-53.

Синявский Н. И., Фурсов А. В. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению нормативного комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 12-13.

Снигур М. Е. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Сургут : РИО СурГПУ, 2017. 102 с.

Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО / Аршинник С. П., Дудка Г. Н., Малащенко К. В. [и др.] // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 19-27.

References

Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.06.2015 г. no. 1028 "O vnesenii izmeneniy v Federal'nyy component gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshchego, osnovnogo obshchego i srednego (polnogo) obshchego obrazovaniya" [The Order of Ministry of Education and Science from June 23, 2015, no. 1028 "About changes introduction in the Federal component of state educational standard of primary general, basic general and secondary (complete) general education"].

Beylok S. M. Mozg i telo. Kak oshchushcheniya vliyayut na nashi chuvstva i emotsii [Brain and body. How senses influence on our feelings and emotions]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2015. 272 p.

Bulich E. G. Zdorov'e cheloveka: biologicheskaya osnova deyatel'nosti i dvigatel'noi aktivnosti [Man's health: biological basis of activity and motional energy in its stimulation]. Kyiv, Olimpijskaya literatura Publ., 2003. 427 p.

Vetoshkina E.A. Povysheniye urovnya fizicheskogo sostoyaniya detei 5-7 let v usloviyah doshkol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya na osnove preimushchestvennogo razvitiya vynoslivosti. Diss. kand. ped. nauk [Level increase of physical state of 5-7 year old children in terms of preschool education based on primarily endurance development. PhD ped. sci. diss.]. Khabarovsk, 2006. 186 p.

Zaporozhets A.V. Psichicheskoe razvitie rebyonka: izbranny'e psixologicheskie trudy [Mental Development of the Child: Selected Psychological Works]. In 2 vol. Vol. 1. Moscow, Pedagogika Publ., 1986. 320 p.

Zmanovskiy Yu.F. Vospitayem detei zdorovymi [Lets bring up healthy children]. Moscow, Medicina Publ., 1989. 126 p.

Ed. by Veraksa N.E., Komarova T.S., Vasilyeva M.A. *Ot rozhdeniya do shkoly: osnovnaya obshcheobrazovatel'naya programma doshkol'nogo obrazovaniya* [From birth up to school: preschool basic curriculum guidelines]. Moscow, Mosaic-Sintez Publ., 2014. 368 p.

Raty G., Hagerman E. *Zazhgi sebya! Zhizn' v dvizhenii. Revolyutsionnye znaniya o vliyani fizicheskoi aktivnosti na mozg* [Spark yourself! Life in moving. Revolutionary knowledge about physical activity influence on the brain]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2017. 336 p.

Semyonov L. A. *Dinamika sostoyaniya konditsionnoi fizicheskoi podgotovlennosti uchashchihsya nachal'noi, osnovnoi i polnoi (srednei) shkoly* [Dynamics of the state of conditioning physical preparedness of students of primary, basic and complete (secondary) school]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2016, no. 11 (141), pp. 177-181.

Semyonov L.A. *Analiz sostoyaniya konditsionnoi fizicheskoi podgotovlennosti detei, postupayushchih v perviy klass, v kontekste realizatsii Federal'nyh gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov* [Analysis of the state of conditioning physical preparedness of students entering the 1st grade in the framework of implementation of Federal state educational standards]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2016, no. 1 (131), pp. 208-213.

Semyonov L.A., Boldyreva N. V., Chahchanova T. N. *Eksperimental'naya otsenka korrektsionnogo razvitiya vynoslivosti u vypusnikov doshkol'nyh obrazovatel'nyh organizatsiy* [Experimental assessment of remedial tolerance development in preschool educational institutions graduates]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2020, no. 6, pp. 50-53.

Sinyavskiy N.I., Fursov A.V. *Gotovnost' vypusnikov obrazovatel'nyh shkol g. Surguta k vypolneniyu normativnogo kompleksa GTO* [Readiness of the school graduates in Surgut for performance of "Ready for Labor and Defense" complex standards]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2016, no. 3, pp. 12-13.

Snigur M.E. *Podgotovka detei doshkol'nogo vozrasta k vypolneniyu norm Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone"* [Preparation of preschool children for performance of standards of All-Physical Culture and Sport complex "Ready for Labor and Defense"]. Surgut, Publishing House of Regional Resource Center for Educational Technologies for Work with Children with Developmental Disabilities in Surgut State Pedagogical University, 2017. 102 p.

Arshinnik S.P., Dudka G.N., Malashenko K.V., Pushkarnyj M.Yu., Txorev V. I. *Stepen' gotovnosti detei shkol'nogo vozrasta k vypolneniyu normativov kompleksa GTO* [School age pupils' degree of readiness to fulfill the standards of complex "Ready for Labor and Defense"]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2015, no. 11(129), pp. 19-27.

Поступила в редакцию 11.03.2021

Подписана в печать 29.06.2021

REMEDIAL TOLERANCE DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN ORIENTED AT PERFORMANCE OF "THE READY FOR LABOR AND DEFENSE" SPORTS COMPLEX REQUIREMENTS

Leonid A. Semyonov

*Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia*

*PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Education of the Russian Federation,
ph.: +7(922)142-37-13, e-mail: anna1486@bk.ru*

Abstract. In the introductory part of the article the necessity of paying special attention to the development of the physical quality "endurance" at preschool children in the process of physical education is given. It is determined by a small healthy effect that is achieved while doing aerobic exercises which are applied in developing endurance and which influence positively on a child's forming organism. It is noted that nowadays the endurance level at children graduating preschool educational institutions (PEI) is lower in comparison with other physical qualities. It is indicated that the main reason is the shortage of endurance exercises performed by children in accordance with approved "Exemplary programs" of preschool education in Russia.

Further on, the description of the author's developed technique of remedial endurance development at children of pre-school group aimed at performing GTO complex standards is given. The technique is based on running exercises with significant increase of their quantity and with other exercises change and rest pauses. The results of experimental testing of the technique are presented. The testing involves performance of standards for getting gold, silver and bronze badges by the greater part of PEI graduates.

Key words: children, preschool age, the technique of endurance development, remedial orientation, standards, GTO complex, experimental testing.

Cite as: Semyonov L. A. Remedial tolerance development in preschool children oriented at performance of "The Ready for labor and defense" sports complex requirements. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 96–99. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_96.

Received 11.03.2021

Accepted 29.06.2021

ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-МЕТОДА И КВЕСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ



Дарья Михайловна Смолева

Московский городской педагогический университет
Москва, РоссияАспирант кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,
тел: +7 (926) 114-78-39 e-mail: damis83@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современная технология «кейс-метод» в области физической культуры. Подвергаются анализу интерактивные формы, игровые технологии (квесты), сюжетные уроки, творческие задания, «решение кейсов», их возможности при применении в образовательной деятельности. Прослеживаются механизмы обратной связи. Описана технология применения метода кейсов, направленная на ознакомление с ситуациями, с которыми сталкиваются судьи в игре в волейбол. Результаты исследования показали эффективность использования кейс-метода и квеста на уроках по физической культуре для изучения и закрепления знаний.

Ключевые слова: физическая культура, интерактивные методы квест и кейс-метод и формы обучения.

Для цитирования: Смолева Д. М. Применение кейс-метода и квеста на уроках физической культуры в школе // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 100–104. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_100.

Введение

Физическая культура – направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, так же является областью социальной деятельностью и процесс осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [Бальсевич, 1988; Физическая рекреация..., 2015; Организация..., 2016].

Физическая культура объединяет духовные ценности, общепризнанные материальные ценности, общества и каждого человека в отдельности [Filimonova, 2018]. В последние годы все чаще говорится о физической культуре как о самостоятельном социальном феномене, формирующем устойчивые свойства личности

[Лубышева, 1994]. Физическая культура становится базисным моментом развития двигательных умений и способностей и развития систем образования и воспитания [Бодакин, 2012].

Важно изучать инновации, которые пока не находят постоянного места в системе физического воспитания. Инновации в образовании – это нововведения, целью которых является получение эффективных и стабильных результатов [Интерактивное обучение...; Филимонова, 2012].

Одно из направлений внедрения инноваций связано с применением интерактивных методов обучения, которые предусматривают использование диалогового изучения. Во время интерактивного обучения организуется, в том числе, и взаимодействие обучающегося и компьютера.

Для интенсификации обучения при интерактивном обучении широко используется обратная связь между учеником и учителем (рис. 1).

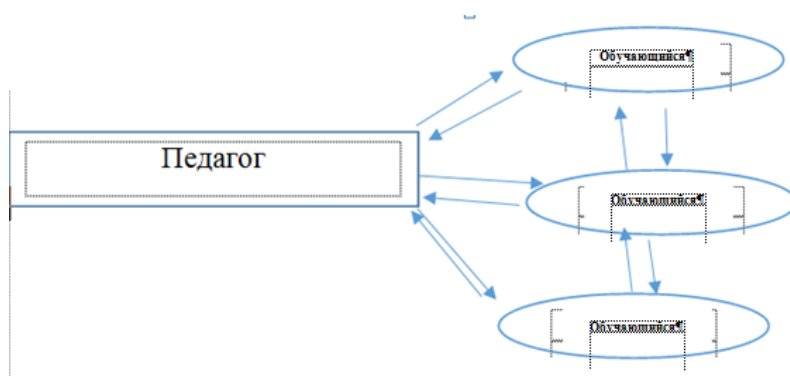


Рис. 1 – Организация взаимодействия при интерактивном обучении

Интерактивный метод

К интерактивным формам относятся игровые технологии (квесты), сюжетные уроки, творческие зада-

ния, которые получают все большее распространение в системе образования, «решение кейсов», представляющих коллективный поиск решения конкретной ситуации. Интерактивные формы обучения обеспечивают мотивацию, творчество и воображение, коммуникабельность, командный дух, оригинальность, свободу

самовыражения и взаимоуважение [Интерактивные методы...].

В переводе с английского, квест – это способ организации поисковой деятельности в учебном процессе, это командная игра, в которой необходима координация действий всех участников [Инновационные технологии..., 2019]. Успешное взаимодействие всех игроков определяет результат деятельности, быстрая адаптация, принятие решений в неожиданных ситуациях имеют немаловажное значение, и влияют на конечный результат командной игры [Инновационные технологии..., 2019]. В последнее время наибольшее распространение приобрел метод кейсов, это один из видов современных педагогических технологий. Метод кейсов (англ. Casemethod, кейс-метод, кейс-стади, case-study, метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа) — техника обучения, которая использует описание реальных ситуаций [Деркач, 2010; Канардов, 2006]. При этом обучающиеся должны разобраться в данной ситуации, выявить проблему, предложить и выбрать решения, которое будет наиболее оптимальное.

Авторы выделяют три вида структуры кейса [Интерактивное обучение]: - структурированные кейсы – кратко изложено проблемной ситуации, с точными данными и с ограниченным количеством правильных решений; - неструктурированные кейсы – изложение ситуации с большим количеством данных, для решения которых обучающийся должен уметь правильно использовать информацию; - первооткрывательские кейсы, которые используются для выявления того, способен ли человек нестандартно мыслить и такие ситуации не зависят от объема данных и информации. В физическом воспитании кейс – метод нуждается в дополнительных исследованиях и не распространяется на уроках физической культуры.

Цель исследования: разработка кейс-метода для урока физической культуры в образовательном учреждении.

Организация и методы исследования. Анализ научной литературы, кейс метод, констатирующий педагогический эксперимент. При организации педагогического эксперимента было принято решение реализовать кейс метод в форме квеста. В процессе квеста обучающиеся 8 класса принимали участие в коллективном поиске решения конкретных ситуаций, заданного в виде кейса по изучению правил игры в волейбол обучающихся 1-11-х классов по комплексной программе физического воспитания В. И. Ляха (2005). Для контроля на седьмом по счету уроке физической культуры был проведен квест по определению, как обучающиеся освоили правила игры волейбол.

Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 28 обучающихся 8-го класса Государственного бюджетного образовательного учреждения «Школа №2103» г. Москвы. Они были разделены на 2 группы по 14 человек. Деление осуществлялось на группы так: по списку в журнале класса с 1 по 10 юноши были отнесены к 1-ой группе, а с 11 по 20 номера юношей в журнале составили вторую группу. Девушки были распределены случайным образом по 4 в каждую группу. Деление на группы проводилось до начала полученных заданий.

В табл. 1 представлены задания кейс метода. В данной части метод кейсов направлен на ознакомление с ситуациями, с которыми сталкиваются судьи в игре в волейбол. Целью объединения заданий кейса и квеста является повышение эффективности процесса обучения при помощи интерактивных методов.

Таблица 1 – Ситуации и их решения по игре волейбол

1 группа	2 группа
Ситуация № 1: Может ли зона подачи выглядеть как коридор, протянувшийся от линии подачи до находящегося прямо за площадкой мест для зрителей?	Ситуация № 1: игрок перепрыгивает рекламные щиты, которые ограничивают свободную зону, и обрабатывает мяч, находящийся вне игрового поля.
Ситуация № 2: Команды одеты в одинаковые цвета спортивной формы. Какая команда должна поменять форму?	Ситуация № 2: игроки женских команд носят кольца. Судья просит снять украшения. Игрок отвечает, что кольцо снять нельзя. Может ли она продолжать игру?
Ситуация № 3: игрок выходит на замену. Судья замечает у игрока гипсовую повязку на запястье. Действие игрока.	Ситуация № 3: У игрока туго перевязана рука бинтом. После замечания судьи установлено, что под повязкой была спрятана металлическая пластина. Это возможно?
Ситуация № 4: капитан команды R-2 заменяется игроком R-4 и назначается R-1 капитаном на площадке. Через некоторое время R-2 возвращается на площадку. Кто является капитаном на поле?	Ситуация № 4: капитан команды по любому случаю спрашивает у судьи, почему такие решения принимает арбитр.
Ситуация № 5: капитан подающей команды не уверен в том, что его команда правильно соблюдает очередность подачи, и просит судью проверить расстановку команды до совершения подачи.	Ситуация № 5: капитан подающей команды не может определить, какие игроки принимающей команды являются игроками передней линии. Чтобы определить это, капитан просит судью проверить карточку расстановки команды соперника.
Ситуация № 6: судья на линии показал касание мяча на блоке. Это видел капитан команды, но не увидел судья. Как правильно и вежливо должен капитан команды попросить первого судью принять во внимание сигнал судьи на линии?	Ситуация № 6: капитан из команды 1 протестует по поводу того, что судья не применил правильного наказания команды соперник. Судья 1 считает, что решение будет являться окончательным и принимать протесты не будут.

Ситуации по правилам игры в волейбол изучались в течение 6 уроков, на каждом уроке демонстрировались наглядных материалы, поясняющие примеры применения правил игры в конкретных игровых ситуациях, в дистанционном режиме с использованием программы Zoom. После освоения правила игры по волейболу на 7-м, зачетном уроке учитель по физической культуре

школьникам провел веб-квест, который состоял из следующих заданий: 1. Решить ребус. Определить вид спорта. 2. Придумать эмблему вида спорта. 3. Решить ситуации. При выставлении оценки каждой команде учитывалось, как обучающиеся работали в команде, как они использовали электронные ресурсы, как работали с различными источниками информации (табл. 2).

Таблица 2 – Шкала оценок по правилам игры волейбол

Оценки		
Отлично		
Умение работать с различными источниками информации	Умение использовать электронные ресурсы, обрабатывать информацию в сети Интернет, осуществлять поиск и извлекать информацию	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с одноклассниками
Хорошо		
Умеет работать с различными источниками информации, но с подсказками	Умеет использовать электронные ресурсы, осуществлять поиск и извлечение, но не обрабатывает информацию в сети Интернет	Знает, как общаться с одноклассниками, но стесняется высказывать свою точку зрения, хорошо работает в коллективе и в команде
Удовлетворительно		
Плохо работает с различными источниками информации	Плохо использует электронные ресурсы, плохо обрабатывает информацию в сети Интернет, осуществляет поиск и извлечение информации с помощью дополнительной литературой	Не находит общий язык с одноклассниками, не эффективно работает в коллективе и команде
Неудовлетворительно		
Не умеет работать с различными источниками информации	Не умеет использовать электронные ресурсы, не обрабатывает информацию в сети Интернет, не умеет осуществлять поиск и извлечение данной информации	Не умеет работать в коллективе и команде, эффективно общаться с одноклассниками

Оценивание обучающихся по прохождению квест и кейс-метода (табл. 3.)

Таблица 3 – Оценивание обучающихся по прохождению квест и кейс-метода

Задания	Название заданий	Оценивание в 1 балл
1	Решить ребус. Определить вид спорта.	1 балл
2	Нарисовать эмблему вида спорта.	1 балл
3	Решить ситуации.	1 балл
4	Решить ситуации.	1 балл
5	Решить ситуации.	1 балл
6	Решить ситуации.	1 балл
7	Решить ситуации.	1 балл
8	Решить ситуации	1 балл

За каждую правильную решенную ситуацию эксперт ставил 1 балл. За каждое выполненное задание оценивалось в 1 балл итого надо было набрать 8 баллов что бы получить оценку 5 (пять).

Подведение итогов. Квест был назван «Путешествие в страну игры Волейбол» и представлял собой путешествие по стране волейбола, в которой последовательно возникали ситуации, представленные в таблице 1. Учитель выступал в качестве эксперта, а также судьи, который оценивал предлагаемые группами решения.

Результаты

Обучение по правилам игры «волейбол» предусматривало демонстрацию видеороликов. В ходе педагогического эксперимента ситуации изучались в случайной последовательности. На уроке физической культуры необходимо было найти решение каждой из 6-и представленных ситуаций кейса. У обеих групп урок физической культуры проходил в режиме онлайн, в ходе которого группы 1 и 2 получили разные задания кейса, демонстрирующие заданные ситуации при игре в волейбол.

Задание 1. Отгадать ребус. Каждой команде был дано по 1 ребусу, для определения вида спорта, обе команды успешно решили ребус. Судья оценил в 1 балл.

Задание 2. Нарисовать эмблему. Для того, чтобы обучающиеся могли заработать дополнительный один балл, надо нарисовать эмблему вида спорта. Одна команда нарисовала с использованием компьютерной

технологии. Капитан второй команды нарисовал эмблему на листе бумаги, сфотографировал и отправил эксперту. Судья также оценил творческое задание в 1 балл для каждой команды.

Задание 3 – это ситуации, на которые надо было двум командам найти решения. Как говорилось выше, ситуации давались в случайной последовательности.

Команды подходили творчески к решениям ситуаций. Одна из команд сняли 20 секундный видеоролик на решения из одной ситуации, и отправили эксперту. Так же команды использовали дополнительные материалы – это презентации для решений ситуации, видеофайлы игровых фрагментов. Разница между командами не было. Результаты решений, полученных в ходе педагогического эксперимента,

показал, что обучающиеся 8 класса успешно выполнили все задания по кейс – методу и квесту по правилам игры волейбол и за зачетный урок все обучающиеся 8 класса получили оценку 5 (пять).

Выводы

В ходе анализа результатов исследований можно сделать следующий вывод: Кейс-метод и квест можно использовать на уроках по физической культуре для изучения и закрепления знаний. В онлайн-режиме обучающиеся лучше общаются с одноклассниками.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : ФиС, 1988. 208 с.
- Бодакин А. В., Филимонова С. И. Физическая культура : учебное пособие. М. : МГУП им. Ивана Федорова, 2012. 209, [1] с.
- Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции). М.: Первый том, 2019. – 650 с.
- Интерактивное обучение: новые подходы. URL: <https://www.webkursovnik.ru/kartgotrab.asp?id=-59540> (дата обращения 23.11.2020).
- Интерактивные методы обучения. URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/teoriya_obucheniya/interaktivnye_metody_obucheniya (дата обращения: 23.11.2020).
- Канардов И. В. Кейс-тестинг: практика использования и перспективы // Кадры предприятия. 2006. № 12. С. 19-26.
- Крылова Н. Б. Культурология образования. М. : Народное образование, 2000. С. 43-65.
- Лубышева Л. И., Бальсевич В. К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Матер. междунар. конф. «Современные исследования в области спортивной науки». СПб. : НИИФК, 1994. URL: <https://znanio.ru/media/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-cheloveka-2633588> (дата обращения: 27.12.2020).
- Организация пространства физической культуры и спорта: новое осмысление / Филимонова С. И., Корольков А. Н., Столов И. И. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 53-57.
- Способы использования интерактивной доски на уроках физической культуры / Кудрявцев М. Д., Ситничук С. С., Черепанова А. И. [и др.] // Научный журнал «Дискурс». 2019. № 1 (27). С. 44-50.
- Деркач А. М. Кейс-метод в обучении // Специалист. 2010. № 4. С. 22-23.
- Физическая рекреация в пространстве физической культуры / Лотоненко А. В., Бугаков А. И., Филимонова С. И. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 52-56.
- Филимонова С. И. «Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 26-29.
- Filimonova S. I., Lotonenko A. A., Lotonenko A. V., Molodykh Yu. S. Cultural domain of academic physical education and sports system // Theory and Practice of Physical Culture, 2018, no. 7, p. 37.

References

- Balsevich V.K. *Fizicheskaya kul'tura dlya vsex i dlya kazhdogo* [Physical culture for everyone]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1988. 208 p.
- Bodakin A.V., Filimonova S.I. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture] : textbook. Moscow, Moscow Polytechnic University Publ., 2012. 209 p.
- Innovacionny'e texnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushhego pokoleniya (Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii)* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation (Materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference)]. Moscow, Pervyj tom Publ., 2019. 650 p.
- Interaktivnoe obuchenie: novy'e podxody* [Interactive learning: new approaches]. Available at: <https://www.webkursovnik.ru/kartgotrab.asp?id=-59540> (accessed 23 November 2020)
- Interaktivny'e metody obucheniya* [Interactive teaching methods]. Available at: https://spravochnick.ru/pedagogika/teoriya_obucheniya/interaktivnye_metody_obucheniya (accessed 23 November 2020).
- Kanardov I.V. *Kejs-testing: praktika ispol'zovaniya i perspektivy* [Case-testing: practice of use and prospects]. *Kadry predpriyatiya* [Personnel of enterprise], 2006, no. 12, pp. 19-26.
- Krylova N. B. *Kulturologiya obrazovaniya* [Culturology of education]. M.oscow, Narodnoe obrazovanie Publ., 2000, pp. 43-65.
- Lubysheva L.I., Balsevich V.K. *Cennosti fizicheskoy kul'tury v zdorovom stile zhizni* [Values of physical culture in a healthy lifestyle]. Materialy mezhdunarodnoj konferencii "Sovremennye issledovaniya v oblasti sportivnoj nauki" [Proceedings of the International Conference "Modern research in the field of sports science"]. St. Petersburg, 1994. Available at: <https://znanio.ru/media/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-cheloveka-2633588> (accessed 27 December 2020).
- Filimonova S.I., Korolkov A.N., Stolov I. I., Sabirova I. A. *Organizaciya prostranstva fizicheskoy kul'tury i sporta: novoe osmyslenie* [Organization of the space of physical culture and sport: a new understanding]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2016, no. 3 (58), pp. 53-57.
- Kudryavtsev M.D., Sitnichuk S.S., Cherepanova A.I., Vinnikov V.E. *Sposoby ispol'zovaniya interaktivnoj doski na urokax fizicheskoy kul'tury* [Ways of using an interactive whiteboard in physical culture lessons]. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36824709_93034341.pdf (accessed 3 December 2020).
- Derkach A.M. *Kejs-metod v obuchenii* [Case-method in teaching]. *Specialist* [Specialist], 2010, no. 4, pp. 22-23.
- Lotonenko A.V., Bugakov A.I., Filimonova S. I., Lotonenko A. A. *Fizicheskaya rekreaciya v prostranstve fizicheskoy kul'tury* [Physical recreation in the space of physical culture]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2015, no. 1 (52), pp. 52-56.
- Filimonova S.I. "Fizicheskaya kul'tura" kak uchebnaya disciplina: puti realizacii ["Physical culture" as an academic discipline: the path of realization]. *Cultural domain of academic physical education and sports system* [Theory and practice of physical culture], 2012, no. 6, pp. 26-29.
- Filimonova S.I., Lotonenko A.A., Lotonenko A.V., Molodykh Yu. S. Cultural domain of academic physical education and sports system // Theory and Practice of Physical Culture, 2018, no. 7, p. 37.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

APPLICATION OF THE CASE METHOD AND THE QUEST IN PHYSICAL EDUCATION
CLASSES AT SCHOOL

Darya M. Smoleva

*Moscow City Pedagogical University
Moscow, Russia*

*Postgraduate student of the Department of Physical Education and Life Safety,
ph.: +7(926)114-78-39 e-mail:damis83@mail.ru*

Abstract. The article deals with the modern technology of the case method in the field of physical culture. Interactive forms, game technologies (quests), story lessons, creative tasks, "solving cases", and their possibilities when applied in educational activities are analyzed. Feedback mechanisms are traced. The article describes the technology of using the case method, aimed at familiarizing with the situations faced by judges in the game of volleyball. The results of the study showed the effectiveness of using the case method and the quest in physical education lessons to study and consolidate knowledge.

Key words: physical culture, interactive methods, quest and case - method and forms of training.

Cite as: Smoleva D. M. Application of the case method and the quest in physical education classes at school. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 100–104 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_100.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ, ПОСТУПАЮЩИХ НА ПЕРВЫЙ КУРС



Александр Сергеевич Торхов¹, Александр Николаевич Крымов²,
Алла Анатольевна Гаврилица³, Александра Юрьевна Анисимова⁴

*Ижевская государственная медицинская академия^{1, 2, 3}
Ижевск, Россия*

*Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова⁴
Ижевск, Россия*

¹*Старший преподаватель кафедры физической культуры,
тел: +7(912)858-97-18, e-mail: torhov78@mail.ru*

²*Старший преподаватель кафедры физической культуры,
тел: +7(912)852-07-60, e-mail: krym1980@mail.ru*

³*Старший преподаватель кафедры физической культуры,
тел: +7(912)053-36-19, e-mail: al.gavrilica1@yandex.ru*

⁴*Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическая культура и спортивные технологии»,
тел: +7(912)872-37-31, e-mail: g1badullinildus@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены актуальные сведения, свидетельствующие о физической подготовленности студентов, поступивших на первый курс медицинской академии. Авторы с помощью педагогических тестов оценили уровень развития быстроты, общей выносливости, взрывных способностей мышц нижних конечностей, определили уровень силовой выносливости мышц верхних конечностей и брюшного пресса. В результате проведенного поискового исследования и анализа полученных результатов общепринятых педагогических тестов установлено, что студенты юноши, поступившие на первый курс обучения в Ижевскую государственную медицинскую академию, имеют уровень физической подготовленности ниже среднего, девушки – средний уровень согласно программе нормативных требований. Полученные поисковые сведения позволяют определить проблематику и наметить дальнейший поиск на правленный на совершенствование процесса обучения в построении занятий по физической культуре.

Ключевые слова: студенты первого курса медицинской академии, физическая подготовленность, уровень физического развития, общепринятые педагогические тесты.

Для цитирования: Торхов А. С., Крымов А. Н., Гаврилица А. А., Анисимова А. Ю. Динамика показателей физической подготовленности студентов медицинской академии, поступающих на первый курс // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 105–109. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_105.

Введение

Актуальность и цель исследования.

Ежегодные медицинские обследования студентов, поступающих в российские вузы, свидетельствуют об уменьшении количества студентов, занимающихся в основной и подготовительной группах по физическому воспитанию [5-9]. Одной из острейших проблем высшей школы является снижение показателей здоровья у студентов, которые явно отстают от мировых стандартов, ухудшаясь от первого до выпускного курсов [2, 6]. В еще большей степени эти проблемы обостряются у студентов медицинских вузов. Занятость учебными делами у них превышает занятость студентов в вузах других профилей [4-6]. Молодой специалист должен быть не только хорошо подготовлен по избранной спе-

циальности, но и быть физически "развитым, выносливым, способным решать самые сложные профессиональные задачи [1, 3, 6]. К тому же, состояние кардиореспираторной системы напрямую отражает уровень здоровья и функциональной подготовленности молодого поколения [10].

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности студентов первого курса медицинской академии с помощью педагогических тестов, характеризующих развитие основных физических качеств.

Методы исследования. Основу нашего исследования составили: тесты, характеризующие двигательную активность; анализ литературы.

Уровень развития физической подготовленности студентов, поступающих на первый курс Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА), оценивался по результатам прохождения обязательных

тестов. Выполнялись следующие тесты: бег 100 м (юноши и девушки) – характеризует быстроту, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши) – характеризует выносливость; прыжок в длину с места – характеризует динамическую силу; сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (юноши) – характеризует силовую выносливость; подъем туловища из положения «лежа» в положение «сидя, руки скрестно на груди, ноги согнуты под углом 45 градусов» кол-во раз за 1 мин (девушки) – характеризует скоростно-силовую выносливость. Каждый из тестов оценивается по 5-бальной шкале. Тест считается выполненным, если испытуемый показал результат соответствующий минимум 1 баллу. Если студент не справляется с упражнением, получает за него 0 баллов. Баллы отражают уровень подготовлен-

ности: 5 – высокий; 4 – выше среднего; 3 – средний; 2 – ниже среднего; 1 – низкий. В табл. 1 отражены тесты принимаемые у студентов ИГМА. Сумма баллов за выполненные тесты, делённая на их количество, характеризует уровень физической подготовленности студента.

Результаты и их обсуждение

Рассмотрим результаты тестов характеризующих уровень физической подготовленности юношей и девушек, поступивших на первый курс ИГМА за период с 2016 по 2020 годы. В анализе использованы данные студентов основной группы здоровья, в каждом из рассматриваемых годов были взяты результаты тестирования у 15 студентов – юношей и девушек.

Таблица 1 – Основные двигательные тесты для юношей и девушек

Тесты	Баллы					
	Юноши	5	4	3	2	1
Бег 100 м, сек.		13,5	13,6-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,60
Прыжок в длину с места, см		242	241-231	230-219	218-203	202
Бег 3 км, мин.		12,34	12,35-13,09	13,1-13,49	13,5-14,29	14,30
Подтягивание, кол-во раз		13	12	11,0-10,0	9,0-7,0	6
Девушки	5	4	3	2	1	
Бег 100 м, сек.		15,90	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,70
Прыжок в длину с места, см		208	207-194	193-180	179-164	163
Бег 2 км, мин.		10,49	10,5-11,14	11,15-11,49	11,5-12,4	12,15
Пресс, кол-во раз за 1 мин.		44	43-38	37-32	31-27	26

Средние показатели тестирования в беге на 100 м отражены на рис. 1. У девушек в 2016 г. с данным тестом не справляется 26,7 % испытуемых, средняя величина теста $17,45 \pm 1,51$ сек. (средний уровень). В 2017 г. с данным тестом справляются все испытуемые средняя величина теста улучшается до $16,7 \pm 1,04$ сек. (выше среднего уровень). За период с 2018 по 2020 годы результаты теста в беге на 100 м у девушек постоянно ухудшаются: 2018 г. $16,5 \pm 0,7$ сек. (выше среднего уровень), 2019 г. $17,19 \pm 1,39$ сек. (средний уровень) и 2020 г. $17,95 \pm 1,22$ сек. (низкий уровень). У юношей в 2016 г. средняя величина теста $13,63 \pm 0,77$ сек. (выше среднего уровень), к 2017 г. показатель ухудшая до $14,41 \pm 0,69$ сек. (ниже среднего уровень). Затем в 2018 и 2019 годах наблюдается незначительное улучшение результатов $14,15 \pm 1,03$ сек. (средний уровень) и $13,95 \pm 1,64$ сек. (средний уровень) соответственно, но уже в 2020 г. показатель снижается до $14,51 \pm 1,33$ сек. (низкий уровень).

Рассмотрим средние показатели тестирования в беге на 2 км (девушки) и 3 км (юноши), которые отражены на рис. 2. Как и в беге на 100 м у девушек в тестировании бега на 2 км в 2016 году не справляется 26,7% испытуемых, но несмотря на это средняя величина теста $11,01 \pm 1,47$ мин. (выше среднего уровень). В 2017 и 2018 году количество не справившихся увеличивается до 53,3 и 40%, средняя величина теста в эти годы $11,88 \pm 1,05$ и $11,88 \pm 1,73$ мин. соответственно (ниже среднего уровень). В 2019 году количество не справившихся с тестом 46,7%, средняя величина теста $11,74 \pm 1,09$ мин. (ниже среднего уровень). В 2020 году количество не справившихся с тестом увеличивается

до 53,4% как следствие средняя величина теста $12,96 \pm 2,73$ мин. (группа не справилась с тестом). Результаты юношей в тесте на 3 км. Так, в 2016 году с тестированием не справляются 73,4% испытуемых, средняя величина теста $15,04 \pm 1,23$ мин. (группа не справилась с тестом). В 2017 году с тестом не справляется 66,7%, средняя величина теста $15,57 \pm 2,21$ мин. (группа не справилась с тестом). В 2018 году количество не справившихся с тестом вновь увеличивается до 73,4%, средняя величина теста $15,50 \pm 1,79$ мин. (группа не справилась с тестом). В 2019 году всего 20% испытуемых не справляется с тестированием, средняя величина теста $13,99 \pm 2,08$ мин (ниже среднего уровень). Это самый лучший результат за рассматриваемый период. В 2020 году не справляются с тестом 66,7%, средняя величина теста $15,67 \pm 2,35$ мин. (группа не справилась с тестом).

Средние показатели тестирования в прыжках в длину с места отражены на рис. 3. С данным тестом в 2016 и 2017 годах в группе девушек не справляется по 20% испытуемых, средняя величина теста $180,13 \pm 8,1$ см. (средний уровень) и $179,67 \pm 15,23$ см (ниже среднего уровень) соответственно. В 2018 году наблюдается рост в результатах тестирования до $187,67 \pm 17,5$ см (средний уровень), а в 2019 (не справляются 13,3%) и 2020 (не справляются 40%) году снижение до $181,7 \pm 14,4$ см (средний уровень) и $168,27 \pm 19,36$ см (ниже среднего уровень) соответственно. У юношей в 2016 году не справляется с тестом 33,3% испытуемых, средняя величина теста $215,6 \pm 22,85$ см (ниже среднего уровень). Средняя величина теста в 2017 году увеличивается до

224,93±21,78 см (средний уровень). В 2018 и 2019 году показатели теста в прыжках в длину с места у юношей снижаются и находятся практически на одно уровне 221,07±18,81 и 221,13±21,87 см (средний уровень) соответственно. В 2020 году так же наблюдается снижение, средняя величина теста 215,8±19,79 см (ниже среднего уровень).

Средние показатели тестирования в сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (юноши) и подъем туловища из положения «лежа» в положение «сидя, руки скрестно на груди, ноги согнуты под углом 45

градусов» за 1 мин (девушки) отражены на рис. 4. В 2016 году 13,3% девушек не справляются с тестирование, средняя величина теста 38,33±9,72 раз (выше среднего уровень). В 2017 году все испытуемые справляются с тестом, средняя величина теста 42,73±7,03 раз (выше среднего уровень). С 2018 по 2020 год наблюдается снижение в показателях тестирования у девушек: 2018 год – 41,33±5,52 раз (выше среднего уровень); 2019 год 39,73±6,46 раз (выше среднего уровень) и 2020 год – 36,6±7,86 раз (средний уровень).

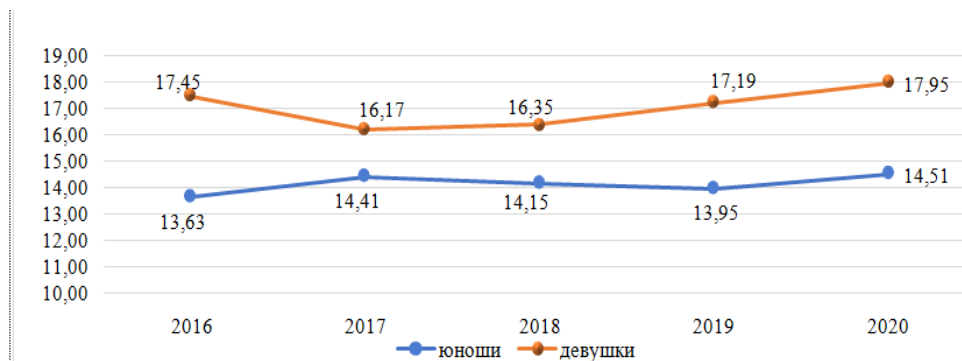


Рис. 1 – Динамика средней величины результата студентов ИГМА в беге на 100 м, сек



Рис. 2 – Динамика средней величины результата студентов ИГМА в беге на 2 и 3 км, мин

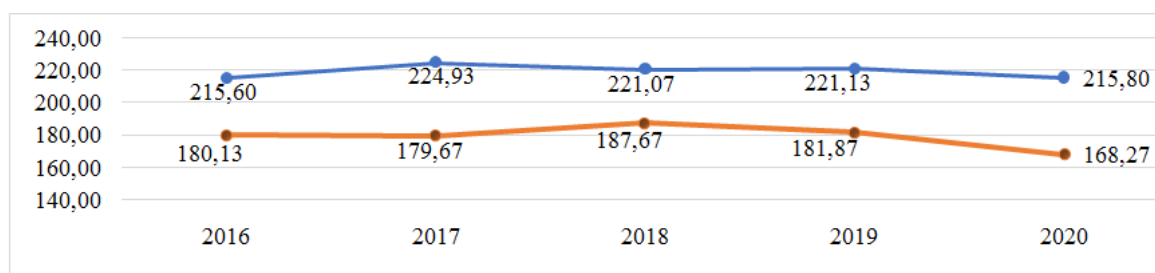


Рис. 3 – Динамика средней величины результата студентов ИГМА в прыжках в длину с места, см

Не справляются с тестированием в 2016 году 26,7% юношей, средняя величина теста 8,53±3,72 раз (ниже среднего уровень). В 2017 году не справляются 60% испытуемых и результаты теста снижаются, средняя величина 6,13±4,66 раз (низкий уровень). В 2018 и 2019 годах наблюдается рост в результатах теста до

7,27±4,15 раз (ниже среднего) и 10,4±4,24 раз (средний уровень) соответственно. Но при этом в 2018 году не справляется с тестом 33,3% испытуемых, а в 2019 году 13,3%. В 2020 году увеличивается число не справившихся с тестом до 40%, средняя величина теста 6,53±5,13 раз (низкий уровень).

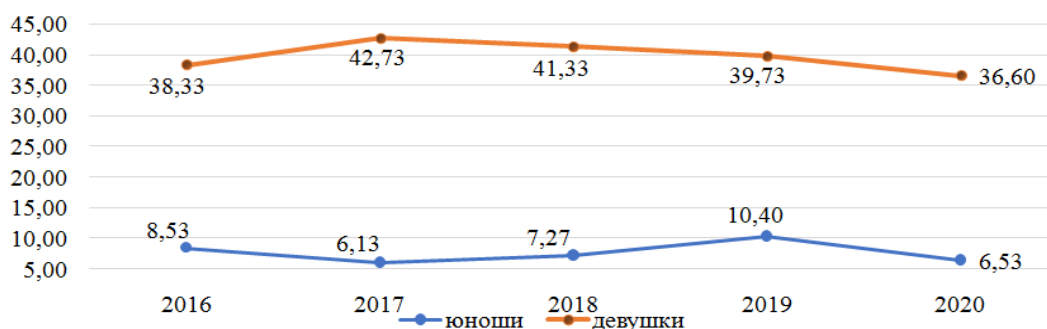


Рис. 4 – Динамика средней величины результата студентов ИГМА в подтягивании (юноши) и прессе (девушки), кол-во раз

Выводы

В результате проведённого нами исследования и анализа обязательных тестов, поступивших на первый курс ИГМА юношей и девушек мы видим, что уровень физической подготовленности у девушек средний, а у юношей ниже среднего.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Агаджанян, Н. А., Пономарева, В. В., Ермакова, Н. В. Проблема здоровья студентов и перспективы развития // Образ жизни и здоровье студентов : материалы I Всерос. науч. конф. М., 1995. С. 5-9.
- Клименко, Г. Я., Веселова, Е. Ф. Образ жизни и здоровье студентов-медиков // Образ жизни и здоровье студентов: материалы конф. М., 1995. С. 114.
- Лёвущкин, С. П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей 17-21 года: автореф. дис. канд. биол. наук. Казань, 1993. 21 с.
- Логинова, Т. П. Вегетативные изменения у человека на Севере в различные сезоны года: автореф. дис. канд. биол. наук. Архангельск, 2006. 18 с.
- Сагиев Т. А., Матюнина Н. В., Кладов Э. В. Модульная технология функциональной и скоростно-силовой подготовки студентов вуза в рамках учебных занятий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. №5 (183). С. 381-385.
- Сагиев, Т. А. Физическое саморазвитие студентов непрофильного вуза как необходимость современной молодежи // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 72–76.
- Шверина, Т. А. Щепликова, Т. А. Образ жизни и питание студентов // Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащейся молодёжи. Тверь, 2000. С. 98.
- Щедрина, А. Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. Новосибирск, 1996. 49 с.
- Ярошевич, И. Н. Комплексный анализ состояния здоровья студентов 1 курса технического вуза // Вестник Ангарского государственного технического университета. 2015. № 9. С. 242–244.
- Sagiev, T., Gibadullin, I., Alzhanov, H., Matyunina, N., & Kladov, E. Importance of continuous strength development in young biathletes in a one-year training cycle during a multi-year training process // Journal of Physical Education and Sport, 2020, 20 (6). 3579 – 3583. doi:10.7752/jpes.2020.06482.

References

- Agadzhanjan N.A., Ponomareva, V.V., Ermakova, N.V. Problema zdorov'ja studentov i perspektivy razvitija // Obraz zhizni i zdorov'e studentov : materialy I Vseros. nauch. konf. Moscow, 1995, pp. 5-9.
- Klimenko G.Ja., Veselova E.F. Obraz zhizni i zdorov'e studentov-medikov // Obraz zhizni i zdorov'e studentov: materialy konf. Moscow, 1995, p. 114.
- Levushkin S.P. Kompleksnaja ocenka fizicheskoj rabotosposobnosti junoshej 17-21 goda: avtoref. dis. kand. biol. nauk. Kazan', 1993. 21 p.
- Loginova T.P. Vegetativnye izmenenija u cheloveka na Severe v razlichnye sezony goda: avtoref. dis. kand. biol. nauk. Arhangel'sk, 2006. 18 p.
- Sagiev T.A., Matyunina N.V., Kladov E.V. Modul'naya tekhnologiya funkcional'noj i skorostno-silovoj podgotovki studentov vuza v ramkah uchebnyh zanyatij. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. №5 (183), pp. 381–385.
- Sagiev T.A. Fizicheskoe samorazvitie studentov neprofil'nogo vuza kak neobhodimost' sovremennoj molodezhi. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2018. № 3, pp. 72–76.
- Shverina T.A. Scheplikova T.A. Obraz zhizni i pitanie studentov. Fizicheskoe vospitanie i zdorovyj obraz zhizni uchashchejsya molodyozhi. Tver', 2000, p. 98.
- Schedrina A.G. Ponyatie individual'nogo zdorov'ya central'naya problema vaeologii. Novosibirsk, 1996. 49 p.
- Yaroshevich I.N. Kompleksnyj analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov 1 kursa tekhnicheskogo vuza. Vestnik Angarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. 2015. № 9, pp. 242–244.
- Sagiev T., Gibadullin I., Alzhanov H., Matyunina N. & Kladov E. Importance of continuous strength development in young biathletes in a one-year training cycle during a multi-year training process. Journal of Physical Education and Sport, 2020, 20 (6), pp. 3579 – 3583. doi:10.7752/jpes.2020.06482.

Поступила в редакцию 11.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE MEDICAL ACADEMY
ENTERING THE FIRST YEAR

Alexander S. Torkhov¹, Alexander N. Krymov², Alla A. Gavrilitsa³,
Alexandra Yu. Anisimova⁴

Izhevsk State Medical Academy^{1, 2, 3}
Izhevsk, Russia

Kalashnikov Izhevsk State Technical University⁴
Izhevsk, Russia

¹*Senior Lecturer, Department of Physical Training,*
ph.: +7(912)858-97-18, e-mail: torhov78@mail.ru

²*Senior Lecturer of Physical Training Department,*
ph.: +7(912)852-07-60, e-mail: krym1980@mail.ru

³*Senior lecturer of Physical Training Department,*
ph.: +7(912)053-36-19, e-mail: al.gavrilica1@yandex.ru

⁴*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Training and Sport Technologies Department,*
ph.: +7(912)872-37-31, e-mail: g1badullinildus@yandex.ru

Abstract. The article presents up-to-date information indicating the physical fitness of students studying in the first year of the Medical Academy. The study was conducted on the basis of tests that characterize physical motor activity, and the analysis of scientific and methodological literature. The authors evaluated the level of physical fitness of students entering the first year of the Izhevsk State Medical Academy, based on the results of passing mandatory tests: running 100 m (boys and girls) – characterizes speed, running 2 km (girls) and 3 km (boys) – characterizes endurance; long jump from a standing position-characterizes dynamic strength; flexion-extension of the arms in the hang on the crossbar (boys) – characterizes strength endurance; lifting the torso from the "lying" position to the "sitting" position, arms crossed on the chest, legs bent at an angle of 45 degrees " number of times in 1 min (girls)-characterizes speed-strength endurance. Each of the tests is evaluated on a 5-point scale. Thus, the authors used these tests to assess the level of development of speed, general endurance, explosive abilities of the muscles of the lower extremities, as well as to determine the level of strength endurance of the muscles of the upper extremities and the abdominal press. As a result of the conducted search research and analysis of the results of generally accepted pedagogical tests, it was found that young students who entered the first year of study at the Izhevsk State Medical Academy have a level of physical fitness below average, girls-an average level according to the program of regulatory requirements. The resulting search information allows you to identify problems and plan a further search for the right ways to improve the educational process in the construction of physical education classes.

Key words: first-year students of the medical academy, physical fitness, level of physical development, generally accepted pedagogical tests.

Cite as: Torkhov A. S., Krymov A. N., Gavrilitsa A. A., Anisimova A. A. Dynamics of indicators of physical fitness of students of the medical academy entering the first year. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 105–109 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_105.

Received 11.05.2021
Accepted 29.06.2021

МЕСТО И РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Валерий Ахмедович Хажироков

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

Кандидат юридических наук, начальник кафедры физической подготовки, майор полиции,
тел: +7(928)-691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru



Аннотация. В статье рассмотрена значимость дисциплины «Физическая подготовка» в формировании профессионально важных качеств у слушателей образовательных организаций МВД России, посредством которых обеспечивается успешное решение оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Выступая важнейшим компонентом профессионально-прикладной подготовки и базовым элементом боевой подготовки слушателей функциями учебной дисциплины «Физическая подготовка»

являются обеспечение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач учебного процесса, в целях успешного выполнения оперативно-служебных обязанностей по охране правопорядка. Направленностью физической подготовки выступает достижение слушателями такого уровня физического развития, координирования и психологической устойчивости, которые обеспечат совершенствование личностных качеств, в т.ч. решительность, уверенность, инициативность и способность действовать в экстремальных, опасных и нестандартных ситуациях.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации МВД России, слушатели, профессионально важные качества, учебно-тренировочный процесс.

Для цитирования: Хажироков В. А. Место и роль дисциплины «Физическая подготовка» в формировании профессионально важных качеств у слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 110–112. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_110.

Введение

Учебная дисциплина «Физическая подготовка», реализуемая со слушателями в образовательных организациях МВД России является важнейшим компонентом их профессионально-прикладной подготовки и базовым элементом боевой подготовки. Функции физической подготовки состоят в обеспечении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач учебного процесса, в целях успешного выполнения оперативно-служебных обязанностей по охране правопорядка. Для наиболее полного осуществления указанных функций занятия по физической подготовке построены на профилировании в разрезе специализированной оперативной, служебной и боевой деятельности, которое позволяет развивать у контингента обучающихся прикладные двигательные умения и навыки, а также эффективно обучать методам и методикам решения профессионально-прикладных задач [Жарданов, 2018, с. 251].

Постановка проблемы. В процессе учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке у слушателей формируются профессионально важные физические качества, в том числе специальные знания, прикладные умения и навыки применения боевых приемов борьбы.

Обоснование. Задачами физической подготовки в процессе формирования профессионально важных качеств у слушателей выступают: воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как к важнейшему элементу профессионального совершенствования; укрепление физического и психического здоровья слушателей для поддержания высокого уровня работоспособности в ходе несения службы; формирование профессионально значимых физических качеств; совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений и двигательных

действий, успешное освоение которых способствует благоприятному несению службы, как в типичных, так и экстремальных условиях [Доттуев, 2018, с. 239].

Дисциплина «Физическая подготовка» является единственным предметом, который изучается на протяжении всего периода подготовки слушателей. Отсюда, процесс развития профессионально важных качеств является непрерывным, однако происходящим с разной степенью интенсивности в течение всего периода обучения. Таким образом, направленностью физической подготовки выступает достижение слушателями такого уровня физического развития, координирования и психологической устойчивости, которые обеспечат совершенствование личностных качеств, в т.ч. решительность, уверенность, инициативность и способность действовать в экстремальных, опасных и нестандартных ситуациях [Черкесов, Крымшохалов, Бештов, 2020, с. 344].

Учебно-тренировочные занятия организуются в соответствии с педагогическими методами обучения, направленными на популяризацию физического совершенства и самоподготовки [Тхазеплов, 2020, с. 166]. К средствам подготовки следует отнести словесные (лекции, объяснения), наглядные (доступные визуальному наблюдению, т.е. то очевидное, что можно показать, увидеть) и практические (обладающие высокой информационной насыщенностью) способы обучения. При этом, важная роль здесь отводится: теоретической подготовке слушателей (информировать о пользе физической подготовки, о необходимости выполнения физических упражнений, о методах и способах организации тренировочного процесса и т.д.); использованию в учебно-тренировочном процессе результатов и достижений различных направлений в сфере физической культуры и спорта; применению инновационных и цифровых технологий в учебно-тренировочном процессе; совершенствованию тренировочного процесса [Моськин, 2018, с. 106].

В процессе теоретической подготовки при формировании у слушателей профессионально важных качеств за основу следует принимать единство физического и духовного развития как источника гармоничного и всестороннего совершенствования личности, позволяющей им не только совершенствовать свои физические качества, но и духовно обогатиться, что впоследствии обеспечит им достижение высокого уровня адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности [Кулиничев, Дыбов, 2018, с. 37].

Результаты

Использование в учебно-тренировочном процессе результатов и достижений различных направлений в сфере физической культуры и спорта направлено на применение умных гаджетов – фитнес трекеров и мобильных приложений, которые являют собой отличный мотиватор для тех, кто периодически пропускает одно-два занятия. В числе основных функций, которыми обладают указанные приборы и устройства, следует назвать: подсчет количества шагов, подсчет пройденного расстояния; подсчет сожженных калорий; измерение пульса; измерение длительности и качества сна [Кодзоков, 2019, с. 146].

В части касающейся применения инновационных и цифровых технологий в учебно-тренировочном процессе слушателей следует отметить, что посредством указанного процесса могут успешно решаться самые разнообразные задачи: задания выполняются в условиях, приближенных к реальным; средства, формы и методы обучения подбираются дидактически обоснованно; проведение занятий обусловливается высоким уровнем методической подготовленности преподавателей; обес-

печивается должный контроль за выполнением учебно-тренировочной программы.

В целом рассматривая влияние информационных технологий на процесс подготовки слушателей и формирования у них профессионально значимых качеств необходимо подчеркнуть их позитивную роль в поиске, обработке, хранении и передаче слушателям учебной и научно-методической информации.

Применительно к совершенствованию тренировочного процесса, направленного на формирование у слушателей профессионально важных качеств, следует отметить его направленность на оперативно-служебную деятельность, выполняемую в условиях высоких физических и психологических нагрузок, что позволит эффективно выполнять задачи службы [Хажироков, 2019, с. 141; Кануков, 2020, с. 174-175].

Исследуя цели обучения, отметим, что важным условием здесь является соблюдение принципа взаимосвязи с жизнью, когда основной упор делается на профессиональную специфику, а результаты обучения проверяются уровнем образованности при решении профессионально-прикладных задач [Кутергин, Горбатенко, Апальков, 2016, с. 33].

Выводы

Подводя итог вышесказанному, отметим, что физическая подготовка слушателей образовательных организаций МВД России направлена на развитие профессионально значимых качеств, а также умений и навыков, способствующих успешному выполнению задач службы.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Доттуев Т. И. Роль физической подготовки в профессиональной подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 235-240.
- Кануков А. М. Психологические проблемы адаптации слушателей образовательных организаций МВД России к физическим нагрузкам // Пробелы в российском законодательстве. 2020. Т. 13. № 4. С. 173-176.
- Карданов А. К. Роль физической подготовки в формировании профессионально-прикладных навыков у слушателей, обучающихся по программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 248-254.
- Кодзоков А. Х. Направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 146-148.
- Кулиничев А. Н., Дыбов В. Е. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 36-39.
- Кутергин Н. Б., Горбатенко А. В., Апальков А. В. Роль и значение учебной дисциплины "Физическая подготовка" в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 31-33.
- Москин С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 104-109.
- Тхазеплов Р. Л. Адаптация к профессионально-прикладной деятельности сотрудников ОВД средствами физической подготовки // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1-1. С. 162-168.
- Хажироков В. А. Специфические особенности профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ответственные редакторы В. М. Баршай, А. А. Тациян. Ростов н/Д. : Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 138-143.
- Черкесов Р. М., Крымшочалов А. З., Бештоев Р. О. Роль физической подготовки в формировании морально-волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.], под редакцией А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2020. С. 340-345.

References

- Dottuev T. I. *Roľ fizicheskoj podgotovki v professional'noj podgotovke slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [The role of physical training in the professional training of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2018, vol. 8, no. 4A, pp. 235-240.

Kanukoev A. M. *Psichologicheskie problemy adaptacii slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k fizicheskim nagruzkam* [Psychological problems of adaptation of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to physical activity]. *Probely v rossijskom zakonodatel'stve* [Gaps in Russian legislation], 2020, vol. 13, no. 4, pp. 173-176.

Kardanov A. K. *Rol' fizicheskoj podgotovki v formirovanii professional'no-prikladnyh navykov u slushatelej, obuchayushchihся po programmam professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii* [The role of physical training in the formation of vocational and applied skills among students enrolled in vocational training programs in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2018, vol. 8, no. 4A, pp. 248-254.

Kodzokov A. H. *Napravlennost' fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del* [The focus of physical training of employees of internal affairs bodies]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific personnel], 2019, no. 3, pp. 146-148.

Kulinichev A. N., Dybov V. E. *Faktory, sposobstvuyushchie fizicheskoj rabotosposobnosti sotrudnikov organov vnutrennih del* [Factors contributing to the physical performance of employees of internal affairs bodies]. *Problemy pravoohranitel'noj deyatel'nosti* [Gaps in Russian legislation], 2018, no. 3, pp. 36-39.

Kutergin N. B., Gorbatenko A. V., Apal'kov A. V. *Rol' i znachenie uchebnoj discipliny "Fizicheskaya podgotovka" v professional'noj podgotovke sotrudnikov organov vnutrennih del* [The role and importance of the discipline "Physical training" in the professional training of employees of internal affairs bodies]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2016, no. 1 (56), pp. 31-33.

Mos'kin S. A. *Rol' fizicheskoj podgotovki v professional'nom obuchenii kursantov i slushatelej dlya prakticheskoy deyatel'nosti v OVD* [The role of physical training in professional training of cadets and trainees for practical activities in the internal affairs department]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2018, no. 1-1 (17), pp. 104-109.

Thazeplov R. L. *Adaptaciya k professional'no-prikladnoj deyatel'nosti sotrudnikov OVD sredstvami fizicheskoj podgotovki* [Adaptation to professional and applied activities of police officers by means of physical training]. *Pedagogicheskij zhurnal* [Pedagogical journal], 2020, vol. 10, no. 1-1, pp. 162-168.

Hazhirokov V. A. *Specificheskie osobennosti professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii* [Specific features of professionally applied physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical education and sports: topical issues of theory and practice. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Rostov-on-Don, 2019, pp. 138-143.

Cherkesov R. M., Krymshokalov A. Z., Beshtoev R. O. *Rol' fizicheskoj podgotovki v formirovanii moral'no-volevyh kachestv u slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [The role of physical training in the formation of moral and volitional qualities among students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e sovremennoj molodezhi. Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical culture and health of modern youth]. Voronezh, 2020, pp. 340-345.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE PLACE AND ROLE OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING" IN THE FORMATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES IN STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Valery A. Khazhirokov

North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

*PhD in Law, head of the department of physical training, police major,
ph.: +7(928)691-95-41, e-mail: shmv1978@yandex.ru*

Abstract. The article examines the importance of the discipline "Physical training" in the formation of professionally important qualities in students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, through which the successful solution of operational and service and service-combat tasks is ensured. Being the most important component of vocational training and the basic element of combat training of students, the functions of the discipline "Physical training" are to ensure health-improving, educational and educational tasks of the educational process in order to successfully fulfill operational and official duties for the protection of law and order. The focus of physical training is the achievement by the audience of such a level of physical development, coordination and psychological stability, which will ensure the improvement of personal qualities, incl. decisiveness, confidence, initiative and the ability to act in extreme, dangerous and non-standard situations.

Key words: physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, students, professionally significant qualities, educational and training process.

Cite as: Khazhirokov V. A. The place and role of the discipline "Physical training" in the formation of professionally important qualities in students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 110-112 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_110.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ



Маргарита Леонидовна Хуторная¹,
Алла Александровна Борисова²,
Снежана Руслановна Гостева³

Воронежский государственный университет инженерных технологий^{1, 2}

Воронеж, Россия

Воронежский филиал Ростовского государственного университета путей сообщения³

Воронеж, Россия

¹Кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и истории,

тел.: +7(920)425-74-37, e-mail:mlh10@yandex.ru

²Кандидат исторических наук, доцент кафедры философии и истории,

тел.: +7(920)400-97-37, e-mail:allaborisova@yandex.ru

³Кандидат исторических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных, естественно-научных и общепрофессиональных дисциплин,

тел.: +7(910)341-04-367, e-mail:gosteva73@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы дистанционного образования в рамках компетентностного подхода, затрагиваются аспекты внедрения теоретической педагогической модели, состоящей из принципов организации рабочего дня студента, включающую аутогенную тренировку и стратегии управления временной перспективой. Проводится сравнительный анализ научных представлений о компетентностном подходе в контексте дистанционного образования. Предлагается авторская анкета для выявления качества жизни и отношения к учебному процессу студента, анализируются полученные данные респондентов, делаются обобщающие выводы об управлении рефлексией образовательной деятельности, о необходимости рационального планирования психологического и физического здоровья с целью повышения мотивации к учёбе.

Ключевые слова: образование, студент, дистанционное образование, аутогенная тренировка, модель, компетенция, анкетирование, методы исследования.

Для цитирования: Хуторная М. Л., Борисова А. А., Гостева С. Р. Рациональное планирование физической и психологической нагрузки студентов при дистанционном обучении // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 113–116. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_113.

Введение

Европейское высшее образование последние десятилетия развивается достаточно стремительно. В основе преобразований лежат болонские реформы. Цель данных реформ подразумевает не только обеспечение качественным образованием, но и трудоустройством выпускников, их карьерным ростом. В России, на момент присоединения к Болонскому процессу, была достаточно сильная система высшего образования, но слияние двух мощных систем явилось основой создания новой модели образования, уже не «знаниевой», а «компетентностной». Поэтому формирование российской образовательной системы не является завершённым процессом, внешние нововведения становятся постоянной составляющей образовательного пространства. Приоритетным становится практико-ориентированный подход.

Составляющие компетентности на протяжении достаточного длительного времени изучаются учёными различных дисциплин. Отечественные учёные, учитывая менталитет нации, особенности российских организационных изменений, социально-экономическую динамику подразумевают в обобщённом виде под понятием «компетентность» совокупность способностей, качеств и свойств личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности в той или иной сфере [1, 2, 3, 7]. Также существует предположение, что компетентностный подход тождественен целостному опыту решения жизненных проблем, выполнению

профессиональных и ключевых функций, социальных ролей, компетенций [4].

В настоящее время специалист любой сферы не может ориентироваться на узкую компетенцию, так как должен разбираться в точных науках, программировании, познавательных исследованиях, инвестициях и управлении, причём, стратегическом управлении, которое базируется на физическом, психологическом и социальном самочувствии сотрудников, на прогнозировании изменения внешней среды [6, 7]. Поэтому важнейшей чертой современного образования является формирование и совершенствование в образовательном пространстве базовых и специальных компетенций сегодняшнего студента и будущего специалиста, а время обучения в вузе коррелирует с личностными, профессиональными, социальными достижениями кадров.

Целью работы явилось исследование отношения студента к дистанционному образованию и организации его жизненного пространства в процессе обучения. Цель исследования определила необходимость применения следующих методов: организационные (сравнительный и комплексный), эмпирические (наблюдение, эксперимент), психодиагностические (анкетирование).

Нами был проведено анкетирование авторской методикой «Новое обучение» 82 студентов факультета «Управление и информатика в технологических системах» Воронежского государственного университета инженерных технологий, обучающихся на разных специальностях и направлениях подготовки. Анкета содержала 15 вопросов, касающихся дистанционного обучения. Вопросы анкеты:

1	Нравится ли вам система дистанционного обучения?
2	Вызывает ли тревогу и стресс процесс обучения?
3	Применяются ли интерактивные технологии в цифровой образовательной системе (ЦОС)?
4	Есть ли предпочтения в изучаемых предметах?
5	Хватает ли общения с преподавателями?
6	Достаточно ли общения с однокурсниками?
7	Довольны ли вы процессом социального взаимодействия?
8	Какие личностные характеристики нужны для успешного обучения?
9	Является ли самодисциплина ключевым фактором для успешного обучения?
10	Вы всегда вовремя подключаетесь к лекции, которую преподаватель проводит онлайн?
11	Если есть возможность списать у одногруппников ответы к заданиям, Вы прибегаете к этому методу?
12	Всегда ли Вы вовремя отправляете ответы к заданиям в дистанционном режиме?
13	Если Вы считаете обучение онлайн проще, то почему? (отметим, «проще», а не качественнее. Здесь требовалось пояснение, т. е. развернутые ответы).
14	Если сессия будет проходить в обычном формате, т. е. реального зачета/экзамена, Вы сможете подтвердить те оценки, которые имеете сейчас в рейтинге?
15	Хватает ли Вам физической силы для обучения в формате дистанционных образовательных технологий?

Результаты

Анализ анкетирования показал следующие результаты: на первые 5 вопросов, в основном, давались ответы «да» и «нет». Пололам разделились ответы о предпочтении или не предпочтении ЦОС, у большинства такой процесс обучения тревогу вызывает, интерактивные технологии применяются, но, в основном, на гуманитарных предметах, не хватает социального взаимодействия с преподавателями и однокурсниками. 97,5% человек признали самодисциплину ключевым моментом при таком обучении. Самосознание выделено главной личностной детерминантой у 95,1% респондентов. На следующий вопрос 100% студентов признались, что неоднократно пропускали начало лекции, а 21,9% сказали, что и вовсе их «не посещали». Студенты понимали, что в дистанционном формате их бывает сложно проконтролировать, а в некоторых случаях можно сослаться на отсутствие техники или связи. На вопрос о списывании только 8,5 % студентов ответили, что никогда не списывают, так как знания нужны в качестве интеллектуального потенциала, профессиональной компетенции. И 100% опрошенных признали, что при обучении в обычном режиме списать им бы не удалось или было бы затруднительно. На следующий вопрос те же 8,5 % студентов ответили, что «почти всегда» отправляют выполненные задания вовремя, остальные опрошиваемые поняли, что лучше «тянуть до последнего» – больше шансов, что преподаватель, «заваленный работой», «сквозь пальцы» проверит задание, а если это автоматический тест, то больше возможностей узнать правильные ответы у уже сдавших однокурсников. 100% респондентов ответили, что учиться действительно проще в плане получения положительных оценок, однако на качестве образования это сказывается лишь в худшую сторону. 14,6% человек не боялись сдавать сессию в обычном режиме, считая, что подтвердят те оценки, которые имеют сейчас в рейтинге. Что касается физической силы, то 74,2% студента ответили, что нерациональное использование физической силы приводит к снижению работоспособности и к учебной демотивации в целом.

Дистанционное обучение – технология организации педагогического процесса, подразумевающая обучение и самообучение, построенное на основе социального взаимодействия субъектов учебного процесса, предлагающего студенту в различных формах: стратегическое планирование процесса обучения, поддержку освоения материала изучаемых дисциплин, контроль и самоконтроль рубежных и итоговых заданий, управление рефлексией учебного процесса. При этом учёт физических ресурсов, рациональное планирование своего времени, нагрузок может привести не только к психологическому, но и к глубокому физическому истощению. Поэтому авторами разработана теоретическая модель рационального планирования физической активности. Модель – это искусственный проект для изучения фено-

мена, процесса, своего рода теоретический алгоритм практического процесса. Дидактические принципы подразумевают возможность моделирования не только содержания образования, но и учебной деятельности. Необходимость владения методикой моделирования связана как с общим методом научного познания, так и с психолого-педагогическими парадигмами. Моделирование может представляться и учебным средством, и способом контроля знаний студентов, и обобщением учебного материала. Данная модель включает следующие компоненты: план дня, время отдыха, время физических упражнений, время психофизической саморегуляции, время для социального взаимодействия.

Акцентируем внимание на психофизической саморегуляции. Определённое место в данном блоке отведено проблеме тревожности и стресса, нарушениями сна и некоторым вопросам психогигиенического направления.

Психофизическая саморегуляция – это путь здоровья и здорового образа жизни, повышения социальной устойчивости, укрепления воли, самодисциплины, улучшения внутренней самоорганизации, стремления к выработке стабильного самочувствия, положительных эмоций и совершенствованию своей личности. Аутогенная тренировка (АТ) является видом самотренировки и саморегуляции с эффективным использованием самовнушения. В последние годы методики АТ с различными модификациями находят широкое применение в спорте, лечении и профилактике многих болезней [8, 9]. Необходимыми условиями успешного освоения курса АТ являются наличие чётких целевых установок, вера в свои силы и возможности.

Современное образование можно охарактеризовать как динамическую систему, совокупность методов и форм получения, углубления и расширения общего образования, профессиональной компетентности, культуры, воспитания гражданской и нравственной зрелости. Поэтому современному социуму присуще новое видение системы образования, которое превращает её в глобальный интегративный социальный институт. Учёт предлагаемых стратегий теоретической педагогической модели предполагает повышение: когнитивного интереса, интроспекции, рефлексии, социального интереса, доверительных субъект-субъектных отношений; активное участие в подготовке интерактивных занятий, проявление лидерских качеств и индивидуальности, прагматического интереса.

Выводы

По мнению авторов, в дистанционном обучении присутствует ряд достоинств и недостатков. Но со временем происходит совершенствование данной модели обучения, поэтому необходимо внедрение психолого-педагогических методов и приемов, способствующих достижению поставленных целей: повышению познавательной мотивации, активному включению удалённого студента в учебную деятельность, побуждению к самостоятельному поиску. Нами предлагается модель для

сохранения физического и психологического здоровья студентов, включающая аутогенную тренировку. Таким образом, в процессе дистанционного обучения студент будет приобретать не только профессиональные знания, но и уметь развивать такой инвариант профессионализма, как саморегуляция, что будет способствовать его дальнейшей эффективной деятельности.

Конфликт интересов

События 2020 года внесли серьезные изменения во все сферы жизнедеятельности человека. Классическая система образования изменила свой формат на цифровую образовательную систему (ЦОС), которая приоритетным подразумевает дистанционное обучение. Дискуссии, которые ведутся на всех уровнях образования, дают ясно понять, что такая форма обучения очень

неоднозначно воспринимается как обучающимися, так и преподавательским составом. Возникает множество споров, касающихся технической стороны вопроса, таких как совершенство обучающих платформ и цифровых обучающих ресурсов, невозможность качественного контроля знаний обучающихся (так как отсутствует лично-ориентированный подход) и вопросов социально-психологического характера, связанных со стратегией и результатом обучения студента. Поэтому если говорить о формировании компетенций и знаний обучающихся, то нельзя не учитывать превентивные меры, которые необходимы студенту в период онлайн-обучения. Речь идет не только о психологическом, но и физическом здоровье студента.

Библиографический список

- Абдалина Л. В. Психологическая компетентность как фактор профилактики профессиональных деформаций руководителя / Л. В. Абдалина. Известия ВГПУ. 2016. № 1 (270). С. 62-64.
- Гордиенко Е. П., Гостева С.Р. Проблемы дистанционного обучения в высшем образовании в условиях пандемии. // Научные исследования и современное образование. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары. 2020. С.30-33.
- Иванов Д. А., Митрофанов К. Г., Соколова О. В. Компетентностный подход в образовании: проблемы, концепции, инструменты. Учебно-методическое пособие. М.: АПКИПРО, 2003. 101 с.
- Кобзева Н. А. К вопросу о педагогических технологиях / Н.А. Кобзева // Молодой ученый. 2011. №5. Т.2. С. 142-144.
- Мединцева И. П. Компетентностный подход в образовании // Педагогическое мастерство: материалы II Международной научной кон. Магнитогорск : Буки – Веди, 2012. С. 215-218.
- Психология состояний. Хрестоматия. М.: ПЕРСЭ. – Спб. : Речь, 2004. 608 с.
- Педагогика : учебник и практикум для вузов / Л. С. Подымова [и др.]; под общей редакцией Л. С. Подымовой, В. А. Слатенина. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2021. 246 с.
- Хуторная М. Л. Развитие самостоятельной работы студентов посредством дистанционного обучения. Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика и психология / М.Л. Хуторная. – Научный журнал: – Ялта: RIO GPA. 2017. Вып. 55. С.242–247.
- Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.13. / М. Л. Хуторная. – Тамбов. 2007. 179 с.

References

- Abdalina L.V. Psihologicheskaia kompetentnost' kak faktor profilaktiki professional'nyh deformacij rukovoditelja. Izvestija VGPU. 2016. № 1 (270). S. 62-64.
- Gordienko E.P., Gosteva S. R. *Problemy distancionnogo obuchenija v vysshem obrazovanii v uslovijah pandemii* [Nauchnye issledovanija i sovremennoe obrazovanie. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii]. Cheboksary, 2020. S. 30-33.
- Ivanov D.A. Kompetentnostnyj podhod v obrazovanii: problemy, koncepcii, instrumenty. Uchebno-metodicheskoe posobie. - M. : APKI PRO. 2003. 101 s.
- Kobzeva N.A. K voprosu o pedagogicheskikh tehnologijah [Molodojuchenij]. 2011. №5. T.2. S. 142-144.
- Medinceva I.P. Kompetentnostnyj podhod v obrazovanii», Pedagogicheskoe masterstvo: materialy II Mezhdunar. nauchnoj kon. - M. : Buki – Vedi. aprel'. 2012.
- Psihologijasostojanij. Hrestomatija. M. : PERSJe.– Spb.: Rech'. 2004. 608 s.
- Slatenin V.A. Pedagogika: innovacionnaja dejatel'nost'. – M., Magistr.1997. 224s.
- Hutornaja M.L. Razvitie samostojatel'noj raboty studentov posredstvom distancionnogo obuchenija [Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. Ser. Pedagogika i psihologija] Nauchnyj zhurnal: – Jalta : RIO GPA. 2017. Vyp. 55. S.242.247.
- Psihologija sostojanij. Hrestomatija. M. : PERSJe.–Spb.: Rech'. 2004.608 s.
- Hutornaja M.L. Razvitie stressoustojchivosti studentov v uslovijah intellektual'nyh ispytanij. [Dis. ...kand. psihol. nauk: 19.00.13]. Tambov. 2007.79 s.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

RATIONAL PLANNING OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL LOAD OF STUDENTS
IN DISTANCE LEARNING

Margarita L. Khutornaya¹, Alla A. Borisova², Snezhana R. Gosteva³

Voronezh State University of Engineering Technologies^{1, 2}

Voronezh, Russia

Voronezh branch of Rostov State Transport University³

Voronezh, Russia

¹*PhD of Psychology, Associate Professor of the Department of Philosophy and History,
ph.: +7(920)425-74-37, e-mail:mlh10@yandex.ru*

²*PhD of History, Associate Professor of the Department of Philosophy and History,
ph.: +7(920)400-97-37, e-mail:allaborisova@yandex.ru*

³*PhD of History, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian,
Natural Science and General Professional Disciplines
ph.: +7(910)341-04-367, e-mail: gosteva73@mail.ru*

Abstract. The article discusses the issues of distance education within the framework of the competence-based approach, touches upon the aspects of introducing a theoretical pedagogical model, consisting of the principles of organizing a student's working day, including autogenic training and strategies for managing time perspective. A comparative analysis of scientific ideas about the competence approach in the context of distance education is carried out. The author's questionnaire is offered to identify the quality of life and attitude to the educational process of the student, the data obtained from the respondents are analyzed, general conclusions are drawn about the management of the reflection of educational activities, about the need for rational planning of psychological and physical health in order to increase motivation for learning.

Key words: education, student, distance education, autogenous training, model, competence, questionnaire, research methods.

Cite as: Khutornaya M. L., Borisova A. A., Gosteva S. R. Rational planning of physical and psychological load of students in distance learning. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 113–116 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_113.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ
КОРОНАВИРУСА SARS-COV-2**



Василий Кузьмич Волков¹, Андрей Викторович Зыков²,
Александр Владимирович Карасёв³, Евгений Николаевич Лямзин⁴,
Андрей Петрович Цыркoв⁵

Воронежский государственный институт физической культуры¹
Воронеж, Россия
Управление физической подготовки и спорта Вооружённых Сил РФ²
Москва, Россия
Военный университет Министерства обороны РФ^{3, 4, 5}
Москва, Россия

¹*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин, тел.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com*

²*Кандидат педагогических наук, профессор, начальник управления, тел. +7(499)157-81-50,*

³*Доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры физической подготовки, тел.: +7(903)742-48-42, e-mail: karashev@yandex.ru*

⁴*Преподаватель кафедры физической подготовки, тел.: +7(916)099-44-66, e-mail: 9160994466@mail.ru*

⁵*Начальник кафедры физической подготовки*

Аннотация. В экспериментальных исследованиях, проведенных в период ограничения внешних контактов военнослужащих как необходимой меры защиты их здоровья, было проведена оценка состояния соматического здоровья по информационно-коммуникативной технологии «Навигатор здоровья». Установлено ухудшение показателей телосложения, прежде всего увеличение массы тела за счет жирового компонента на 1,93%, а самого жира – на 32,9%. Ухудшились показатели аэробного метаболизма, что проявилось в снижении физической работоспособности в тесте PWC₁₇₀ на 18,9%, максимума потребления кислорода на 13,6%, ударного и минутного объема крови в нагрузке соответственно на 14,6 и 15,2%.

По самооценке испытуемых общий объем двигательной активности уменьшился на 4,4%, снизился объем курения и употребления алкоголя на 5,9 и 3,6% соответственно. Интегральный показатель Индекс физического здоровья (ИФЗ) уменьшился на 4,2%.

В целом эксперимент подтвердил основные положения методологии соматического здоровья и необходимость повышения объема двигательной активности при появлении внешних ограничивающих факторов.

Ключевые слова: пандемия коронавирусной инфекции SARS-CoV-2, ограничение внешних контактов испытуемых, снижение адаптационных резервов и физической работоспособности, самооценка образа жизни военнослужащих, информационно-коммуникативная технология «Навигатор здоровья».

Для цитирования: Волков В. К., Зыков А. В., Карасёв А. В., Лямзин Е. Н., Цыркoв А. П. Анализ динамики физического состояния военнослужащих в период пандемии коронавируса SARS-CoV-2 // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 117–121. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_117.

Введение

В современный период информационной цивилизации с появлением нового оружия и военной техники, в том числе на новых физических принципах, резко снизились энергозатраты человека в процессе профессио-

нальной деятельности и в быту. Особенно опасным такое снижение является для военнослужащих, профессиональная деятельность которых характеризуется резкими переходами от относительно ненапряженной деятельности к работе предельной тяжести. Для того, чтобы систематически переносить такие физические «перегрузки», военнослужащие должны обладать вы-

соким уровнем работоспособности и постоянно ее поддерживать.

Как известно, в сложившихся социальных условиях работоспособность и сохранение соматического здоровья человека существенно зависит от общего объема двигательной активности, которую он получает преимущественно на занятиях физическими упражнениями. Поэтому концепты массовой физкультурно-спортивной деятельности требуют усиления оздоровительной составляющей, определяемой преимущественно пятью ключевыми факторами:

- 1) уровнем и гармоничностью физического развития;
- 2) функциональным состоянием организма (прежде всего, сердечно-сосудистой системы и аэробного потенциала);
- 3) уровнем иммунной защиты и неспецифической резистентностью организма;
- 4) наличием каких-либо заболеваний или дефектов развития;
- 5) уровнем морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [Апанасенко, 1992].

В связи с текущей пандемией, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2, и введением ограничений, заметно снизился и объем двигательной активности всех граждан страны, в том числе и военнослужащих.

Как известно, энерготраты представителей «малоподвижных» профессий за рабочую смену составляют всего 801-879 ккал или 1,79-1,83 ккал/мин, а в течение суток в рабочие дни – 2195-2698 ккал, т. е. энерготраты находятся на нижней границе «нормы», при-

нятой для работников легкого физического труда. Недостаток двигательной активности в рабочие дни не компенсируется в свободное от работы время и в выходные дни. В выраженных случаях ограничения двигательной активности может развиваться *гипокинетический синдром*, или *гипокинетическая болезнь*, при которой происходит рассогласование взаимодействия как отдельных систем между собой, так и организма в целом с внешней средой. В наибольшей мере при этом происходят нарушения энергетического и пластического обмена, затрагивающие в первую очередь мышечную систему. Среди наиболее опасных последствий малой двигательной активности человека выделяются нарушения сердечно-сосудистой системы: увеличение ЧСС в покое на 20 %, снижение сократительной функции сердечной мышцы и скорости ее расслабления, ухудшение регуляции сердечного ритма. У людей с таким двигательным режимом реакция сердца на физические нагрузки происходит преимущественно за счет увеличения ЧСС при сравнительно малом увеличении систолического объема крови, что расценивается как неэкономная реакция, способствующая быстрому истощению функционального резерва сердца и имеющая неблагоприятное прогностическое значение в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы. Показано, что снижение двигательной активности ниже 1000 ккал в неделю приводит к резкому увеличению риска смерти (рис. 1) [Амосов, 2018; Апанасенко, 1992; Паффенбаргер, 1999; Физиология..., 1983].

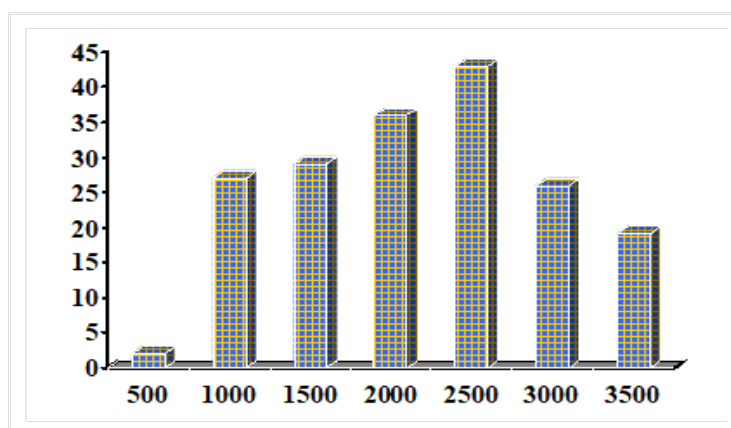


Рис. 1 – Снижение риска смерти при различной двигательной активности человека [Паффенбаргер, 1999]

Результаты

Для исследования последствий вынужденных ограничений двигательного режима нами был проведен сравнительный эксперимент с применением лицензированной Минздравом РФ информационно-коммуникативной технологии «Навигатор здоровья» [Донозологический контроль..., 2010; Орлов, 2005; Программа..., 2007].

В качестве испытуемых выбрали военнослужащих по контракту в возрасте $21,8 \pm 0,3$ года общим количеством 83 человека. До и после 3-месячного периода пандемии провели статистический анализ экспериментального комплекса антропометрических, физиологических и эргометрических показателей, характеризующих физическое развитие (длину и массу тела, ЖЕЛ, жизненный индекс, индекс Кетле, количество жира и др.), адаптационные резервы (ЧСС и артериальное давление в покое, адаптационные возможности

сердечно-сосудистой системы по тесту Руфье-Диксона, устойчивость к гипоксии по Штанге, тест физической работоспособности PWC_{170} с расчетными показателями максимума потребления кислорода, сердечного выброса в покое и нагрузке, минутного объема крови, быстрота реакции (тест с линейкой) а также физическую подготовленность по непредельным упражнениям за 30 с (отжимание в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лежа на спине, гибкость в наклоне туловища стоя). Кроме того, испытуемые проводили самооценку показателей образа жизни (объем двигательной активности, курение и употребление алкоголя, количество и качество питания, стрессы, влияние генетических проблем, окружающая экология, количество и качество сна), которые оценивались по специально разработанной 6-балльной шкале. Полученные экспериментальные данные представлены в табл. 1, а результаты самооценки изменений в образе жизни – в табл. 2.

Как видно из представленных в табл. 1 данных, статистически достоверные отрицательные для здоровья и работоспособности изменения с принятой вероятностью случайных различий менее $p \leq 0,05$ отмечены в ряде показателей, характеризующих состав тела, адаптационные возможности и физическую работоспособность.

Установлены изменения следующих показателей:

- масса тела увеличилась на 1,93 %;
- в составе тела количество жира увеличилось на 32,9 %;
- индекс Кетле возрос на 2.5 % за счет увеличения массы тела;
- количество отжиманий в упоре лежа снизилось на 3,4 %;
- в степ-тесте PWC_{170} физическая работоспособность уменьшилась на 18,9 %;

– уровень максимума потребления кислорода снизился на 13,6 %;

– снижение физической работоспособности и аэробного метаболизма привело к ухудшению гемодинамических показателей – ударный и минутный объем крови в нагрузке уменьшился соответственно на 14,6 и 15,2 %.

В итоге интегральный расчетный показатель Индекс физического здоровья (ИФЗ) снизился с 4,8 до 4,6 балла (на 4,2 %).

Интерес представляет и самооценка изменений в образе жизни военнослужащих за период ограничений. Так, отмечено очевидное снижение объема двигательной активности на 4,4 %, некоторое увеличение курения и потребления алкоголя – соответственно на 5,9 и 3,6 %. При этом испытуемые отметили положительные изменения в окружающей экологической обстановке на 10,3 %.

Таблица 1 – Показатели соматического здоровья до и после 3-месячного периода ограничений двигательной активности военнослужащих в период пандемии коронавирусной инфекции SARS-CoV-2

№№	Показатели	До		После		p
		X _{ср}	± m	X _{ср}	± m	
1	2	3	4	5	6	7
1	Масса тела, кг	77,9	1,1	79,4	1,1	0,000
2	ЖЕЛ, мл	4455	121	4442	119	0,675
3	ЧСС в покое, уд/мин	75,1	1,1	76,9	1,2	0,098
4	АД-систолическое, мл.рт.ст	124	1,2	125	1,3	0,526
5	АД-диастолическое, мл.рт.ст	76	1,0	77	1,1	0,359
6	Проба Штанге, с	52,4	3,3	51,2	2,9	0,440
7	Гибкость (наклон туловища), см	7,9	0,3	7,9	0,3	0,906
8	Двигательная реакция (линейка), см	14,7	0,5	13,9	0,5	0,082
9	Отжимание в упоре лежа, кол-во	38,1	0,8	36,8	0,8	0,019
10	Наклон туловища (пресс), кол-во	26,5	0,7	26,7	1,1	0,743
11	Индекс Кетле, ед.	433	5,1	444	5,5	0,000
12	Количество жира, ед	7,6	1,2	10,1	1,3	0,000
13	Жизненный индекс (ЖИ)	57,2	1,5	56,1	1,6	0,095
14	Проба Руфье-Диксона, ед.	7,1	0,3	7,2	0,4	0,533
15	PWC_{170} , кгм/кг·мин	21,2	0,5	17,2	0,2	0,000
16	VO_2 -тах, мл/кг·мин	52,3	0,9	45,2	0,5	0,000
17	Ударный объем крови в покое, мл	48,2	0,7	47,5	0,8	0,317
18	Ударный объем крови в нагрузке, мл	157,3	3,7	134,3	1,8	0,000
19	Минутный объем крови, л	26,3	0,6	22,3	0,3	0,000
20	Индекс физического здоровья (ИФЗ)	4,8	0,04	4,6	0,1	0,000

Примечание: выделены статистически значимые изменения

Таблица 2 – Показатели самооценки изменения образа жизни военнослужащих до и после 3-месячного периода ограничений двигательной активности в период пандемии коронавирусной инфекции SARS-CoV-2

№№	Показатели	До		После		p
		X _{ср}	± m	X _{ср}	± m	
1	Двигательная активность	4,5	0,1	4,7	0,1	0,036
2	Курение	5,1	0,1	5,4	0,1	0,047
3	Употребление алкоголя	5,6	0,1	5,4	0,1	0,003
4	Количество и качество питания	4,9	0,1	4,9	0,1	0,914
5	Стрессы	4,9	0,1	5,0	0,1	0,728
6	Влияние генетических проблем	0,1	0,1	0,0	0,0	0,242
7	Окружающая экология	3,9	0,1	4,3	0,1	0,003
8	Количество и качество сна	4,4	0,1	4,6	0,1	0,096

Выводы

Очевидно, что даже такие относительно кратковременные ограничения двигательной активности в вынужденных условиях пандемии привели к выраженному ухудшению у испытуемых жизненно важных показателей, характеризующих соматическое здоровье, адаптационные возможности организма и работоспособность. Поэтому в периоды возникающих по различным причинам, карантинных или профессиональных, ограничений, необходимо, по возможности, не допускать уменьшения объемов двигательной активности военнослужащих для сохранения их здоровья и под-

держания работоспособности [Амосов, 2018; Апанасенко, 1992; Виленский, 2021; Горшков, 2017; Современная военно-прикладная физическая подготовка..., 2019; Купер, 1979; Купер, 1989]. Объективные данные подтверждают показатели самооценки испытуемых в отношении снижения функциональных резервов организма и физической работоспособности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. СПб. : ООО «Алфа-книга», 2018. 672 с.
- Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : Петрополис, 1992. 123 с.
- Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М. : Кнорус, 2021. 240 с.
- Горшков А. Г. Работоспособность студентов в учебной деятельности и её регулирование средствами физической культуры // Педагогическое образование и наука. 2017. № 6. С. 65-68.
- Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека: Технология «Навигатор здоровья» / Григорьев А. И., Орлов В. А., Фетисов О. Б. [и др.]. М. : ГНЦ РФ ИМБП РАН; Ассоциация «Народный СпортПарк», 2010. 60 с.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
- Купер К. Новая аэробика : пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 1979. 128 с.
- Орлов В. А., Фетисов О. Б. Физическая культура и резервы здоровья человека: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений и преподавателей физической культуры. М.: Международный университет в Москве, 2005. 121 с.
- Паффенбаргер Р. С. Олсен Э. Здоровый образ жизни. Киев: Олимпийская литература, 1999. 319 с.
- Программа «Паспорт физического здоровья»: Руководство пользователя / Андрунин М. А., Калинина И. В., Стрелков О. Е. [и др.] / Под общ. ред. В. А. Орлова. М.: Ассоциация «Народный СпортПарк»; ООО «Навигатор здоровья», 2007. 58 с.
- Современная военно-прикладная физическая подготовка российской молодёжи: раздел в коллективной монографии / Карасёв А. В., Цыркв А. П., Дешёвых И. Н. [и др.]; Под ред. Е. Н. Белоус, М. А. Ерофеевой // Сегменты социально-педагогической сферы: коллективная монография. Часть 5. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2019. С. 171-189.
- Физиология труда специалистов-операторов: Учебное пособие / Николаев Е. А., Прокофьев В. Н., Лазарев Н. В. [и др.]; под общ. ред. В. П. Малышева. М.: Воениздат, 1983. 192 с.

References

- Amosov N.M. *Enciklopediya Amosova. Algoritm zdorov'ya* [Amosov's Encyclopedia. Algorithm of health]. St. Petersburg, Alfa-kniga Publ., 2018. 672 p.
- Apanasenko G. L. *Evolyuciya bioenergetiki i zdorov'e cheloveka* [Evolution of bioenergetics and human health]. St. Petersburg, Petropolis Publ., 1992. 123 p.
- Vilensky M.Y., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta* [Physical training and healthy lifestyle of a student] : textbook. Moscow, Knorus Publ., 2021. 240 p.
- Gorshkov A.G. *Rabotosposobnost' studentov v uchebnoj deyatel'nosti i eyo regulirovanie sredstvami fizicheskoy kul'tury* [Work capacity of students in educational activity and its regulation by means of physical culture]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical Education and Science], 2017, no. 6, pp. 65-68.
- Grigoriev A.I., Orlov V.A., Fetisov O.B., Shavyrin I.B. *Donozologicheskij kontrol' i ukreplenie somaticheskogo zdorov'ya ifunkcional'nyh rezervov organizma cheloveka: Tekhnologiya "Navigator zdorov'ya"* [Pre-nosological control and strengthening of somatic health and functional reserves of the human body: "Health Navigator" Technology]. Moscow, State Scientific Center of the Institute of Medical and Biological Problems of the Russian Academy of Sciences Publ.; Association "Narodnyi SportPark" Publ., 2006. 42 p.
- Cooper K. *Aerobika dlya horoshego samochuvstviya* [Aerobics for good health]. 2nd ed. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1989. 224 p.
- Cooper K. *Novaya aerobika* [New aerobics]. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1979. 128 p.
- Orlov V. A., Fetisov O. B. *Fizicheskayakul'tura i rezervy zdorov'ya cheloveka* [Physical training and human health reserves] : manual for students of higher education institutions and teachers of physical culture. Moscow, International University in Moscow Publ., 2005. 121 p.
- Paffenbarger R.S., Olsen E. *Zdorovyy obraz zhizni* [Healthy lifestyle]. Kyiv, Olimpijskaya literatura Publ., 1999. 319 p.
- Andryunin M.A., Kalinina I.V., Strelkov O.E., Streltsov O.A., Fetisov O. B. *Programma "Pasport fizicheskogo zdorov'ya"* [The program "Passport of physical health"] : user's manual. Moscow, Narodnyy Sport Park Association Publ.; Navigator zdorov'ya Publ., 2007. 58 p.
- Karasev A. V., Tsyrvkov A. P., Deshevikh I. N., Sysoev Y. V. *Sovremennaya voenno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka rossijskoj molodyozhi* [Modern military-applied physical training of Russian youth] : section in collective monograph. *Segmenty social'no-pedagogicheskoy sfery* [Segments of the socio-pedagogical sphere] : a collective monograph. Part 5. Kolomna, State Socio-Humanitarian University Publ., 2019, pp. 171-189.

ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION'S DYNAMICS OF MILITARY PERSONNEL DURING
THE SARS-COV-2 CORONAVIRUS PANDEMIC

Vasily K. Volkov¹, Andrey V. Zыkov², Alexander V. Karasev³, Evgeny N. Lyamzin⁴, Andrey P. Tsyрkov⁵

Voronezh State Institute of Physical Culture¹
Voronezh, Russia

Department of Physical Training and Sports of the Armed Forces of the Russian Federation²
Moscow, Russia

Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation^{3, 4, 5}
Moscow, Russia

¹PhD in Medicine, associate professor of the department of medical-biological, natural-science and mathematical disciplines,
ph.: +7(952)540-98-94, e-mail: volkov.v.k@gmail.com

²PhD in Pedagogy, professor, Head of department,
ph.: +7(499)157-81-50;

³Grand PhD of Pedagogy, Professor, Associate Professor of Physical training Department,
ph.: +7(903)742-48-42, e-mail: karasyev@yandex.ru

⁴Lecturer of physical training department,
ph.: +7(916)099-44-66, e-mail: 9160994466@mail.ru

⁵Head of Physical training Department

Abstract. In the experimental research conducted during the period of restriction of external contacts of personnel as a necessary measure for the protection of their health, the state of somatic health was evaluated using the information and communication technology "Health Navigator". The deterioration of the physique indices was established, first of all, the increase of the body weight at the expense of the fat component by 1,93 %, and of the fat itself - by 32,9 %. Aerobic metabolic indicators deteriorated, which manifested itself in a decrease of physical performance in the PWC₁₇₀ test by 18.9%, maximum oxygen consumption by 13.6%, and stroke and minute blood volume during exercise by 14.6 and 15.2%, respectively.

According to the subjects' self-assessment, the total volume of motor activity decreased by 4.4%, and the volume of smoking and alcohol consumption decreased by 5.9% and 3.6%, respectively. The integral index Physical Health Index (PHI) decreased by 4.2%.

In general, the experiment confirmed the main provisions of the methodology of somatic health and the need to increase the amount of motor activity in the presence of external limiting factors.

Key words: pandemic coronavirus infection SARS-CoV-2; limitation of external contacts of subjects; reduction of adaptive reserves and physical performance, self-assessment of lifestyle of military servicemen; information and communication technology "Health Navigator".

Cite as: Volkov V. K., Zыkov A. V., Karasev A. V., Lyamzin E. N., Tsyрkov A. P. Analysis of physical condition's dynamics of military personnel during the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 117–121 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_117.

Received 11.05.2021
Accepted 29.06.2021

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ КУРСАНТОВ-КИНОЛОГОВ
ВОЕННОГО ИНСТИТУТА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Илдус Гиниятуллович Гибадуллин¹, Азат Фаргатович Хузин²,
Анастасия Юрьевна Анисимова³, Ольга Евгеньевна Баркова⁴

Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова^{1, 3}

Ижевск, Россия

Чайковский государственный институт физической культуры²

Чайковский, Россия

Омский государственный технический университет⁴

Омск, Россия

¹Доктор педагогических наук, профессор кафедры «Физическая культура и спортивные технологии»,
тел: +7(912)741-51-88, e-mail: g1badullinildus@yandex.ru

²Аспирант,

тел: +7(982)473-66-10, e-mail: azath.huzin@yandex.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическая культура и спортивные технологии»,
тел: +7(912)872-37-31, e-mail: g1badullinildus@yandex.ru

⁴Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»,
тел: +7(903)927-95-91, olya.barkova.70@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы функционального состояния дыхательной системы и методика определения динамики изменения показателей дыхательной системы курсантов 1-4 курсов обучения военного института войск национальной гвардии с помощью прибора «Spirolab III». Представлены показатели состояния дыхательной системы курсантов 1-4 курсов кинологоического факультета. Оценивались пять спирометрических параметров у курсантов военного института: жизненная емкость легких, форсированная жизненная емкость легких, объем форсированного вдоха, максимальная вентиляция легких. Также в статье подробно описан алгоритм проведенного исследования. Было исследовано 93 обучающихся на 3 и 4 курсах кинологоического факультета Пермского военного института войск национальной гвардии. Из них на 1 курсе исследовано 25 курсантов, на 2 курсе – 23 курсанта, на 3 курсе – 21 курсант, на 4 курсе – 24 курсанта. Данные универсальные критерии оценки резервных возможностей дыхательной системы курсантов военного института и разработанный оригинальный индекс силы дыхательной мускулатуры позволяет получить объективную информацию о функциональном состоянии внешнего дыхания, что позволит в дальнейшем корректировать педагогический процесс направленный на совершенствование физических качеств курсантов, а также на гармонизацию дыхательной функции в процессе занятий физической подготовкой в военном институте войск национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: курсанты, Spirolab III, исследование, жизненная емкость легких, форсированная жизненная емкость легких, максимальная произвольная вентиляция, дыхательная система, производительность дыхания.

Для цитирования: Гибадуллин И. Г., Хузин А. Ф., Анисимова А. Ю., Баркова О. Е. Динамика показателей дыхательной системы курсантов-кинологов военного института войск национальной гвардии // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 122–126. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_122.

Введение

Актуальность и цель исследования.

Основоположником изучения дыхания в XX веке считают Дж. С. Холдена. В своей монографии «Дыхание» (1937) он писал: «Дыхание является выражением координированных процессов, которые мы называем жизнью» [Гибадуллин, 2017; Влияние..., 2017; Кузнецов, 2018]. Под дыханием принято понимать процесс выведения через органы дыхания углекислого газа и

поглощение кислорода для окисления органических веществ организма. Благодаря дыханию удерживается баланс необходимых газовых компонентов в крови и тканях в соответствии с интенсивностью окислительного метаболизма и, в связи с этим, ее участие в обеспечении постоянства внутренней среды организма. Одним из компонентов анализа состояния дыхательной функции является исследование системы внешнего дыхания. К числу современных методов, применяемых для этой цели, принадлежит спирография, которая является давно известным классическим методом исследования функций системы внешнего дыхания. В то же время современное развитие науки и техники вы-

© Гибадуллин И.Г., Хузин А.Ф., Анисимова А.Ю., Баркова О.Е., 2021

вели спирографию на качественно новый уровень, значительно расширив ее информационные возможности [Бобрик, 2021; Особенности..., 2018; Современные методы..., 2007].

Дыхательная система очень важна не только для спортсменов представителей видов спорта на развитие выносливости, но и является индикатором здоровья человека [Современные методы..., 2007; Особенности..., 2019; Bolotin, 2018; Sagiev, 2020].

Для изучения показателей дыхательной системы курсантов, мы провели исследование на спирометре. Исследование проводилось на базе Пермского института войск национальной гвардии.

Методы и организация исследования

Основу нашего исследования составили: педагогическое тестирование; анализ документов и состояние ды-

хательной системы курсантов с помощью прибора “Spirolab III”.

Spirolab III (MIR (МИР), Италия) – диагностический спирометр с возможностью измерения SpO2 и ЧСС. На цветном дисплее высокого разрешения одновременно может отображаться до 8 кривых. Программное обеспечение WinspiroPRO и дружелюбный интерфейс на основе иконок превращает Спиrolаб 3 в универсальный клинический спироанализатор, работающий в онлайн режиме. Внутренняя память спирометра Спиrolаб 3 позволяет хранить до 6000 спирометрических тестов и до 1000 часов плетизмограммы. Встроенный термопринтер позволяет распечатывать отчеты за секунды. Особенностью спирографа Spirolab III является возможность использования как многоразовых, так и одноразовых турбин (рис. 1).



Рисунок 1 – Диагностический спирометр с цветным дисплеем

Мы измерили пять спирометрических параметров у курсантов военного института: жизненная емкость легких, форсированная жизненная емкость легких, объем форсированного вдоха, максимальная вентиляция легких.

Алгоритм исследования заключался в следующем:

- жизненная емкость определялась (VC) путем медленного выдоха в мундштук спирометра после выполнения максимально возможного вдоха [Гибадуллин, 2017].

- форсированная жизненная емкость (FVC) тестируется несколько иначе. Предварительно обхватив мундштук и выполнив небольшое количество глубоких актов дыхания максимально и медленно вдохнуть и осуществить мощный и резкий выдох. Затем, не вынимая мундштук, следует выполнить резкий вдох [Гибадуллин, 2017].

- оценить максимальную произвольную вентиляцию (MVV) с помощью спирометра не сложно, исследуемый обхватывает мундштук и совершает максимальные формированные акты дыхания. Важно соблюдать частоту – 30 дыхательных движений в минуту. Тест длится 12 секунд [Гибадуллин, 2017].

Все значения сохраняем и распечатываем значения.

Было исследовано 93 обучающихся на 3 и 4 курсах кинологического факультета Пермского военного института войск национальной гвардии. Из них на 1 курсе исследовано 25 курсантов, на 2 курсе 23 курсанта, на 3 курсе 21 курсант, на 4 курсе 24 курсанта.

Результаты

Показатели состояния дыхательной системы курсантов 1-4 курсов факультета (кинологического) представлены в табл. № 1.

Таблица 1 – Показатель среднего значения деятельности дыхательной системы курсантов 1-4 курсов обучения факультета (кинологического) ПВИ войск национальной гвардии

Курс обучения	Показатель дыхательной системы				
	VC, л	FVC, л	FIV1, л	EVC, л	WVV, л/мин
I	5,03±0,84	4,09±0,71	3,89±0,85	5,04±0,84	163,72±28,20
II	4,79±0,35	3,57±0,80	3,41±0,79	4,79±0,35	164,99±26,50
III	4,80±0,84	3,52±0,59	3,62±0,70	4,80±0,84	163,07±35,64
IV	5,00±0,87	3,94±1,03	3,73±0,98	5,00±0,87	158,78±32,98

Динамика роста исследуемых нами показателей характеризующие деятельность дыхательной системы курсантов 1-4 курсов факультета (кинологического)

Пермского военного института войск национальной гвардии Российской Федерации выполнена в виде диаграммы (рис. 2).

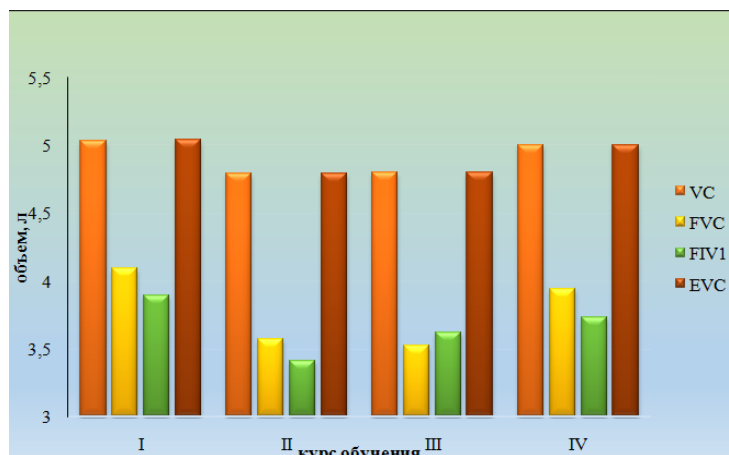


Рисунок 2 – Показатель детальности дыхательной системы курсантов (VC, FVC, FIV1, EVC)

Проведенный анализ показателей среднего значения дыхательной системы курсантов 1-4 курсов факультета (кинологического) Пермского военного института войск национальной гвардии Российской Федерации показал:

1. Жизненная емкость легких (VC) составляет: на первом курсе $5,03 \pm 0,84$ л, на втором курсе $4,79 \pm 0,35$ л, на третьем $4,80 \pm 0,84$ л и на четвертом курсе равнялись $5,00 \pm 0,87$ л. Отмечено снижение показателей VC на втором и третьем курсе. Жизненная ёмкость легких (VC) напрямую зависит от тренированности испытуемого. Поэтому она не полностью отражает состояние дыхательной системы. Необходимо рассмотреть другие показатели для полного состояние системы дыхательной системы.

2. Показатели (FVC): у курсантов на 1 курсе – $4,09 \pm 0,71$ л, на втором курсе $3,57 \pm 0,80$ л, на третьем $3,52 \pm 0,59$ л и на четвертом курсе равнялись $3,94 \pm 1,03$ л. Наблюдается снижения данного показателя дыхательной системы с 1 по 4 курс обучения. Это связано с

тем, что у курсантов снижается физическая подготовленность и физические качества.

3. Показатель (FIV1) отражает проходимость бронхолегочной системы. Чем меньше (FIV1) за первую секунду, тем больше нарушена проходимость дыхательных путей. Исходные показатели FIV1 у курсантов составили на первом курсе $3,89 \pm 0,85$ л, на втором курсе $3,41 \pm 0,79$ л, на третьем курсе $3,62 \pm 0,70$ л, на четвертом курсе $3,73 \pm 0,98$ л. Наблюдается снижение показателей на втором и третьих курсах обучения курсантов.

4. Жизненная емкость выдоха (EVC) показывает объем воздуха, выдыхаемый после максимального вдоха, который состоит из резервного объема вдоха, дыхательного объема и резервного объема выдоха. В нашем примере у курсантов военного института равнялось на первом курсе $5,03 \pm 0,84$ л, на втором курсе $4,79 \pm 0,35$ л, на третьем $4,80 \pm 0,84$ л и на четвертом курсе $5,00 \pm 0,87$ л. Отмечено снижение показателей VC на втором и третьем курсе обучения.

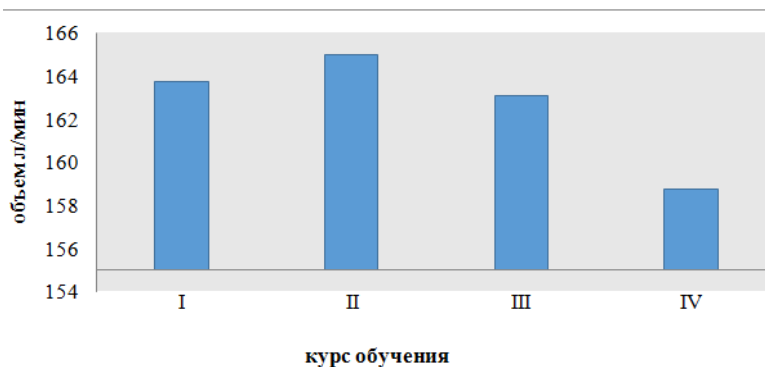


Рисунок 3 – Показатель максимальной вентиляции легких у курсантов

5. Максимальная вентиляция легких (WVV) характеризует показатель функциональных возможностей дыхания, объем воздуха, поступающего в легкие за 1 мин при форсированном дыхании. Чем выше WVV, тем больше потенциальная физическая работоспособность человека и вероятность высоких спортивных результатов. Динамика показателей максимальной вен-

тиляции легких (MVV) у курсантов 1- 4 курсов обучения выполнена в виде диаграммы (рисунок 3).

В нашем примере максимальная вентиляция легких (WVV) на первом курсе у курсантов составила $163,72 \pm 28,20$ л/мин, на втором курсе $164,99 \pm 26,50$ л/мин, на третьем курсе $163,07 \pm 35,64$ л/мин, на четвертом курсе $158,78 \pm 32,98$ л/мин. Наблюдается, что

физическая работоспособность и волевые качества у курсантов с 1 курса по 4 курс обучения ухудшается.

Выводы

Согласно проведенному нами исследованию необходимо сделать вывод, что разработанный оригинальный индекс силы дыхательной мускулатуры и универсальные критерии оценки резервных возможностей дыхательной системы курсантов военного института позволяют получить объективную информацию о функциональном состоянии внешнего дыхания и применить

данную информацию для совершенствования физических качеств курсантов, а также гармонизации дыхательной функции в процессе занятий физической подготовкой в военном институте войск национальной гвардии Российской Федерации.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Бобрик Ю. В., Корепанов А. Л. Выявление функциональных резервов внешнего дыхания и общей физической работоспособности студентов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 33–35.

Влияние физических упражнений на кардиореспираторную систему организма человека / Коркишко О. В., Давиденко Р. В., Ляпун А. В. [и др.] // Сб. статей XI Междунар. науч.-практ. конф. EurasiaScience. 2017. С. 42–53.

Гибадуллин И. Г., Ньюнаев И. В., Анисимова А. Ю. Методика развития выносливости студентов на занятиях по физической культуре на основе способа повышения работоспособности. Монография. Ижевск, 2017. 138 с.

Кузнецов Ю. В. Аэробно-силовой фитнес как основа профессионально-прикладной физической подготовки студентов инженерных специальностей // Вестник НИЦ МИСИ : актуальные вопросы современной науки. 2018. № 9. С. 10–13.

Особенности морфофункциональной адаптации студенческой молодежи, проживающей в разных городах России / Негашева М. А., Зимина С. Н., Синева И. М. [и др.] // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология. 2018. № 3. С. 41–54.

Особенности планирования физической нагрузки в подготовке студентов-лыжников технического вуза / Чубанов Е. В., Красавина В. Ф., Дешевых С. В. [и др.] // Сб. статей : Материалы 40-ой науч.-методич. конф. профес.-препод. и науч. составов, аспиранта и прикрепл. лиц ФГБОУ ВО МГАФК. Малаховка : Изд-во МГАФК, 2019. С. 324–328.

Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Савченко В. Г., Москаленко Н. В., Луковская О. Л. [и др.]. Днепропетровск, 2007. 111 с.

Сагиев Т. А., Матюнина Н. В., Кладов Э. В. Модульная технология функциональной и скоростно-силовой подготовки студентов вуза в рамках учебных занятий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. №5 (183). С. 381–385.

Bolotin, A., Bakaev, V. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness. Journal of Human Sport and Exercise, vol. 13, no. 2, 2018, pp. 240–244.

Sagiev, T., Gibadullin, I., Alzhanov, H., Matyunina, N., & Kladov, E. (2020). Importance of continuous strength development in young biathletes in a one-year training cycle during a multi-year training process // Journal of Physical Education and Sport, 20 (6). 2020. p 3579 – 3583. doi:10.7752/jpes.2020.06482

References

Bobrik, Yu.V., Korepanov, A.L. Vyyavlenie funktsional'nykh rezervov vneshnego dyhaniya i obshchej fizicheskoj rabotosposobnosti studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 2, pp. 33–35.

Korkishko, O.V., Davidenko, R.V., Lyapun, A.V., Antonchenko, N.V., Zhukov, M.A. Vliyanie fizicheskikh uprazhnenij na kardiorespiratornyuyu sistemu organizma cheloveka // Sb. statej XI Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. EurasiaScience. 2017, pp. 42–53.

Gibadullin, I.G., Nyunaev, I.V., Anisimova, A.Yu. Metodika razvitiya vynoslivosti studentov na zanyatiyah po fizicheskoj kul'ture na osnove sposoba povysheniya rabotosposobnosti. Monografiya. Izhevsk, 2017. 138 p.

Kuznetsov, Yu.V. Aerobno-silovoj fitnes kak osnova professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov inzhenernykh special'nostej // Vestnik NIC MISI : aktual'nye voprosy sovremennoj nauki. 2018. № 9, pp. 10–13.

Negasheva, M.A., Zimina, S.N., Sineva, I.M., YUdina, A.M. Osobennosti morfofunktsional'noj adaptatsii studentcheskoj molodezhi, prozhivayushchej v raznykh gorodakh Rossii // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 23: Antropologiya. 2018. № 3, pp. 41–54.

Chubanov, E.V., Krasavina, V.F., Deshevyy, S.V., Sagiev, T.A. Osobennosti planirovaniya fizicheskoy nagruzki v podgotovke studentov-lyzhnikov tekhnicheskogo vuza // Sb. statej : Materialy 40-oy nauch.-metodich. konf. profes.-prepod. i nauch. sostavov, aspir. i prikrepl. lic FGBOU VO MGAFFK. Malahovka : Izd-vo MGAFFK, 2019, pp. 324–328.

Savchenko, V.G., Moskalenko, N.V., Lukovskaya, O.L., Kovtun, A.A. Sovremennye metody issledovaniya funktsional'nogo sostoyaniya serdечно-sosudistoj i dyhatel'noj sistem v fizicheskoj kul'ture i sporte: Uchebnoe posobie. Dnepropetrovsk, 2007. 111 p.

Sagiev, T.A., Matyunina, N.V., Kladov E.V. Modul'naya tekhnologiya funktsional'noj i skorostno-silovoj podgotovki studentov vuza v ramkah uchebnykh zanyatij // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. №5 (183), pp. 381–385.

Bolotin, A., Bakaev, V. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness // Journal of Human Sport and Exercise, vol. 13. № 2. 2018. p. 240–244.

Sagiev, T., Gibadullin, I., Alzhanov, H., Matyunina, N., & Kladov, E. (2020). Importance of continuous strength development in young biathletes in a one-year training cycle during a multi-year training process // Journal of Physical Education and Sport, 20 (6). 2020. pp. 3579 – 3583. DOI: 10.7752/jpes.2020.06482.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

DYNAMICS OF INDICATORS OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF CADETS-CYNOLOGISTS OF THE MILITARY INSTITUTE OF THE NATIONAL GUARD TROOPS

Ildus G. Gibadullin¹, Azat F. Khuzin², Anastasia Yu. Anisimova³, Olga E. Barkova⁴

*Kalashnikov Izhevsk State Technical University^{1, 3}
Izhevsk, Russia
Tchaikovsky State Physical Education Institute²
Tchaikovsky, Russia
Omsk State Technical University⁴
Omsk, Russia*

¹Grand PhD of Pedagogy, professor of the department "Physical training and sport technologies",
ph.: +7(912)741-51-88, e-mail: g1badullinildus@yandex.ru

²Postgraduate student,

ph.: +7(982)473-66-10, e-mail: azath.huzin@yandex.ru

³PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Training and Sport Technologies Department,
ph.: +7(912)872-37-31, e-mail: g1badullinildus@yandex.ru

⁴Senior teacher of the department "Physical Training and Sport",
ph.: +7(903)927-95-91, e-mail: olya.barkova.70@mail.ru

Abstract. The article deals with the issues of the functional state of the respiratory system and the method of determining the dynamics of changes in the respiratory system indicators of cadets of the 1st-4th courses of the Military Institute of the National Guard Troops using the Spirolabii device. The indicators of the state of the respiratory system of cadets of 1-4 courses of the Cynological faculty are presented. Five spirometric parameters were evaluated for cadets of the military institute: vital capacity of the lungs, forced vital capacity of the lungs, volume of forced inspiration and maximum ventilation of the lungs. The article also describes in detail the algorithm of the study, which consisted in the following: assessment of the vital capacity of inspiration; vital capacity of exhalation; forced vital capacity; maximum patency of the pulmonary system; maximum voluntary ventilation. The study involved 93 students of the 3rd and 4th year of the Canine Faculty of the Perm Military Institute.

Key words: cadets, Spirolab III, study, vital capacity of the lungs, forced vital capacity of the lungs, maximum voluntary ventilation, respiratory system, respiratory performance.

Cite as: Gibadullin I. G., Khuzin A. F., Anisimova A. Yu., Barkova O. E. Dynamics of indicators of the respiratory system of cadets-cynologists of the military institute of the national guard troops. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 122–126 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_122.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ИММУНИТЕТ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19



Зубер Алиханович Жероков¹, Елена Владимировна Данкеева²,
Угурли Хажисмелович Карданов³, Аслан Шарабудинович Караев⁴

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова^{1, 2, 3, 4}

¹Старший преподаватель,

тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

²Тренер-преподаватель

тел.: +7(903)495-54-89, e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

³Тренер-преподаватель

тел.: +7(964)031-15-90, e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

⁴Старший преподаватель,

тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния занятий физической культурой на иммунитет в период пандемии COVID-19. Цель данного теоретического исследования – это оценка степени влияния физической активности на иммунитет человека, особенно в период заболевания COVID-19. Данная тема актуальна, так как пандемия 2020-2021 годов значительно изменила отношение человечества к здоровью, спорту и физической активности. Учёные всего мира исследовали возможные способы и методы борьбы с коронавирусом. Ряд опытов был направлен на изучение возможностей иммунитета и путей его укрепления. Так как в сложившихся условиях на начальном этапе пандемии отсутствовали лекарственные средства, вакцина, ключевым инструментом борьбы стало именно укрепление иммунитета. Положительное влияние физической нагрузки на организм человека в целом было очевидным, но необходимо было исследовать воздействие физических нагрузок на иммунитет человека в условиях пандемии COVID-19.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, интенсивность, иммунитет, COVID-19, пандемия, инфекции, физические упражнения.

Для цитирования: Жероков З. А., Данкеева Е. В., Карданов У. Х., Караев А. Ш. Влияние занятий физической культурой и спортом на иммунитет в период пандемии COVID-19 // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 127–129. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_127.

Введение

Иммунитет человека – это достаточно сложная система, которая включает клетки и молекулы, защищающие от болезней и инфекций. В 2020 г., когда мир оказался в условиях пандемии, вопросы формирования крепкой иммунной системы стали наиболее актуальными. На функционирование защитной системы организма человека определённое влияние оказывает выполнение физических упражнений. Необходимо грамотно их выстроить и определить оптимальную кардионагрузку в соответствии с полом, возрастом и общим состоянием человека. Выполнение физических упражнений с учётом особенностей организма позволяет повысить его иммунный ответ. Пандемия COVID-19 в 2020 г. подняла ряд вопросов, связанных с формированием и повышением иммунитета человека. Многие учёные начали изучать вопросы влияния физических упражнений на формирование иммунитета, который

может защитить от инфекции. Проблема становилась всё более актуальной: так, введённые меры ограничили доступ к спортивным объектам и залам, где, как правило, занимались спортом и физической культурой. Проблема становилась всё более острой, негативное воздействие на организм оказывали изоляция и социальное дистанцирование.

Так, в период изоляции глюкокортикоиды, к примеру, кортизол, повышаются. Это, в свою очередь, подавляет ряд критических функций иммунитета человека. Когда организм испытывает стресс, то его способность Т-клеток к размножению в ответ на возбудителей инфекций значительно снижается. Способность ряда некоторых эффекторных лимфоцитов распознавать и убивать клетки нашего организма, которые подверглись заражению, тоже снижается. Крайне важно, чтобы иммунные клетки сохраняли способность к передислокации, что позволяет выявлять участки в организме, которые подвержены заражению вирусами и иными патогенными микроорганизмами [Jeffrey, 2020, p. 58].

Результаты

Мобилизуют иммунные клетки определённые комплексы упражнений: так, в особенности, динамические кардиореспираторные упражнения. Они активизируют деятельность клеток, которые выполняют эффекторные функции, т. е. распознают и уничтожают клетки, заражённые вирусом. На начальном этапе мобилизованные клетки входят в компартмент крови из сосудистых бассейнов, селезёнки и костного мозга, далее происходит перенос к вторичным лимфоидным органам и тканям (лёгким и кишечнику). Физические упражнения способствуют мобилизации и повышению активности иммунных клеток. Иммунное наблюдение за организмом значительно усиливается за счёт рециркуляции иммунных клеток между кровью и тканями. Теоретически данные процессы в организме приводят к повышению устойчивости к инфекционным заболеваниям и позволяют лучше справиться с различными инфекционными агентами. Физические упражнения также приводят к высвобождению некоторых белков, которые участвуют в поддержании иммунитета, к примеру, мышечных цитокинов (IL-6, IL-7 и IL-15). Известно, что цитокин IL-6 выполняет функцию «транспортёрщика» иммунной клетки в зоны инфекции. Цитокин IL-7 обладает свойством по выработке новых Т-клеток из тимуса. IL-15 помогает поддерживать периферические Т-клетки и NK-клетки. Такая работа клеток приводит к повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Во время вспышки COVID-19 была определена наиболее уязвимая группа – это пожилые люди. Именно они оказались в группе риска, течение заболевания наиболее тяжело проходило у людей старше 65 лет, и самый высокий процент смертей зафиксирован именно в данной категории. Физические упражнения очень полезны для людей пожилого возраста, особенно это отмечалось в период пандемии. Конечно же, введение ограничительных мер спровоцировало снижение уровня двигательной активности, и в сложившихся условиях необходимо было адаптироваться к новым реалиям. Следует отметить, что физические упражнения оказывают не только воздействие на клетки иммунной системы, а также снижают негативное воздействие стресса в условиях самоизоляции. Так как самоизоляция в целом негативно сказалась на общем состоянии людей, как моральном, так и физическом, что, в свою очередь, оказывает прямое негативное воздействие на иммунную систему человека. На данный момент ещё в полной мере нет научно подтверждённых данных о роли физических упражнений в снижении воздействия коронавируса на организм человека. Имеются научные данные о том, что выполнение физических упражнений способствует защите организма от целого ряда вирусных инфекций: гриппа, герпесвирусов, риновирусов [Инешина, 2021, с. 67].

В университете штата Иллинойс, в лаборатории Джеффа Вудса проводились исследования по воздействию умеренных тренировок во время активной инфекции гриппа у мышей. Тренировки в умеренном режиме защитили мышей от смерти. Также умеренные физические нагрузки привели к формированию благоприятного клеточного состава иммунной системы и активному движению цитокинов в лёгких, что и являлось причиной более длительного выживания. Данное исследование направлено на оценку влияния физических упражнений на негативные последствия стрессовых процессов – необходимо определить, как физические упражнения могут поддержать иммунные функции организма в период длительной самоизоляции. Пандемия 2020-2021 гг. провоцирует рост числа исследований в сфере физических тренировок и их воздействия

на иммунную систему. Научные работы в данной отрасли необходимы, так как они позволят разработать конкретные рекомендации по выполнению физических упражнений, что будет способствовать снижению негативных последствий на организм человека, переболевшего COVID-19. Зарубежные учёные пришли к выводу, что выполнение умеренной физической нагрузки снижает вероятность госпитализации при заболевании COVID-19 на треть. Вывод основан на анализе информации о почти тысяче переболевших. Однако следует отметить, что вирус переносится тяжело всеми пациентами, которые попадают в больницу, и данное обстоятельство не зависит от степени физической активности. Российские учёные пояснили «Известиям», что в организм человека, который занимается спортом и физическими упражнениями, попадает меньшая доза вируса. Выполнение физических упражнений также предупреждает взрывную работу иммунитета, что приводит к осложнениям при заболевании COVID-19 [Захаров, 2020, с. 236].

Выводы

Врачи, учёные в сфере физической культуры на протяжении многих лет утверждают о пользе физических упражнений для здоровья человека. Коллектив бразильских исследователей из Университета Сан-Паулу показал, что физические упражнения приносят пользу и при заболевании COVID-19. Руководство работой осуществлял бразильский учёный Марсело Родригеш душ Сантуш. Специалисты выяснили, что пациенты с диагнозом COVID-19, которые активно занимаются физической культурой, реже попадают в больницу, чем пациенты, которые этим не занимаются. В рамках исследования специалисты предоставили анкеты выздоровевшим от COVID-19, которая содержала несколько вопросов. Бывшим пациентам предоставили анкету в онлайн-формате, которая содержала вопросы: возраст, пол, наличие хронических заболеваний, уровень образования, степень физической активности и информацию о тяжести заболевания. В исследовании принимали участие 938 человек, в процессе ответа около 700 респондентов были отсеяны по различным причинам. Из выборки были выведены анкеты людей, которые не смогли подтвердить факт того, что у них был именно COVID-19. В дальнейшем провели деление участников на две категории. Группы были сформированы исходя из критерия уровня их физической активности. Первая группа включала людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся спортом, а вторая – людей, которые не ведут активный образ жизни. Люди, которые входили в первую группу, занимались спортом не менее 2,5 часов в неделю, либо 75 минут занятий с высокой интенсивностью. Если провести пересчёт на день, то физическая нагрузка составляла около 21 или 11 минут. Люди, которые входили во вторую группу, не двигались в таком режиме и практически не имели никакой физической нагрузки. Далее исследователи провели опыт: сравнение степени тяжести перенесения заболевания в обеих группах. По итогам исследования люди из первой категории госпитализировались на треть реже, чем люди из второй группы. Но когда пациенты попадали в больницу, то в данных условиях течение заболевания было одинаковым – люди тяжело его переносили. Также одинаковыми оказались и симптомы, период нахождения в больнице, количество случаев интубации и проведения кислородной терапии [Роль..., 2020, с. 197].

Итог проведённого исследования: физическая нагрузка, выполняемая в соответствии с рекомендациями ВОЗ, способствует снижению распространённости госпитализаций, которые связаны с COVID-19. Таким об-

разом, физическая активность выступает в качестве маркера прогноза госпитализации, но с корректировкой на иные факторы здоровья: ожирение, хронические заболевания, возраст. Российские эксперты также пояснили, что занятия спортом и физической культу-

рой тренируют не только мышцы, но и поддерживают иммунную систему организма человека.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Ельцова А. И., Блохина Н. В. Актуальность физических нагрузок в период пандемии // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум-2021». URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027019> (дата обращения: 19.04.2021).

Захаров С. О. Физическая культура в период эпидемии COVID-19 // Молодой учёный. 2020. № 21 (311). С. 236-237.

Инешина Д. Р. Последствия отсутствия полноценных занятий физической культурой у студентов в период пандемии COVID-19 // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»-2021. URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025161> (дата обращения: 19.04.2021).

Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (дата обращения: 20.04.2021).

Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой учёный. 2020. № 20 (310). С. 489-490.

Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / Карасев А. Г., Казакова О. А., Иванова Л. А. [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 195-199.

Савельева О. В., Ляховская Ю. М. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 5-1 (45). С. 301-307.

Эксперты советуют не бросать спорт во время пандемии // РИА «Новости». URL: <https://ria.ru/20200320/1568874555.html> (дата обращения: 20.04.2021).

Юдин Б. Л., Машичев А. С. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения // Молодой учёный. 2020. № 21 (311). С. 246-247.

Jeffrey A. Woods The COVID-19 pandemic and physical activity. Sports Medicine and Health Science, 2020, no. 2, pp. 55-64.

References

Eltsova A.I., Blokhina N.V. *Aktual'nost' fizicheskix nagruzok v period pandemii* [The relevance of physical activity during a pandemic]. *Materialy XIII Mezhdunarodno jstudencheskoj nauchnoj konferencii "Studentcheskij nauchnyj forum-2021"* [Materials of the XIII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"-2021]. Available at: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027019> (accessed 19 April 2021).

Zakharov S. O. *Fizicheskaya kul'tura v period e'pidemii COVID-19* [Physical culture during the COVID-19 epidemic]. *Molodojuchyonyj* [Young scientist], 2020, no. 21 (311), pp. 236-237.

Ineshina D.R. *Posledstviya otsutstviya polnocenny'x zanyati jfizicheskoy kul'turoj u studentov v period pandemii COVID-19* [The consequences of the lack of full-fledged physical education among students during the COVID-19 pandemic]. *Materialy XIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studentcheskij nauchnyj forum»-2021* [Proceedings of the XIII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum-2021"]. Available at: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025161> (accessed 19 April 2021).

Korolchuk A. *Pandemiya COVID-19 idvigatel'nayaaktivnost'* [COVID-19 pandemic and physical activity]. Available at: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (accessed 20 April 2021).

Nazdrachev G.O. *Zanyatiya fizicheskoy kul'turoj vo vremya pandemii* [Physical education during a pandemic]. *Molodojuchyonyj* [Young scientist], 2020, no. 20 (310), pp. 489-490.

Karasev A.G., Kazakova O.A., Ivanova L.A., Danilova A.M. *Rol' samostoyatel'ny'x zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom v usloviyax pandemii* [The role of independent physical culture and sports in a pandemic]. *Uchyony'ezapiskiuniversitetaim. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, pp. 195-199.

Savelyeva O.V., Lyakhovskaya Yu.M. *Sportivnaya sfera v usloviyax pandemii koronavirusa: naibolee uspehny'e resheniya distancionnoj sistemy zanyatij sportom* [Sports in the context of the coronavirus pandemic: the most successful solutions for the distance system of sports]. *Skif. Voprosy studencheskoj nauk i* [Skif. The questions of student's science], 2020, no. 5-1 (45), pp. 301-307.

E'ksperty sovetuyut ne brosat' sport vo vremya pandemii [Experts advise not to give up sports during the pandemic]. Russian Information Agency "Novosti". Available at: <https://ria.ru/20200320/1568874555.html> (accessed 20 April 2021).

Yudin B.L., Mashichev A.S. *Fizicheskie nagruzki vo vremya e'pidemii: pravila i ogranicheniya* [Physical loads during an epidemic: rules and restrictions]. *Molodojuchyonyj* [Young scientist], 2020, no. 21 (311), pp. 246-247.

Jeffrey A. Woods The COVID-19 pandemic and physical activity. Sports Medicine and Health Science, 2020, no. 2, pp. 55-64.

Поступила в редакцию: 21.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

Zuber A. Zherokov¹, Elena V. Dankeyeva², Ugurli K. Kardanov³, Aslan S. Karaev⁴,

Kabardino-Balkarian State University named after H. M. Berbekov^{1, 2, 3, 4}

¹Senior lecturer

ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: fah11061987@mail.ru

Coach-teacher

ph.: +7(903)495-54-89, e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

³Coach-teacher

ph.: +7(964)031-15-90, e-mail: dankeeva89034955489@yandex.ru

⁴head trainer-teacher.

ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

Abstract. The article examines the impact of physical education on immunity during the COVID-19 pandemic. The purpose of this theoretical study is to assess the degree of influence of physical activity on human immunity, especially during the period of COVID-19 illness. This topic is relevant, since the 2020-2021 pandemic has significantly changed the attitude of humanity towards health, sports and physical activity. Scientists around the world have investigated possible ways and methods of combating coronavirus. A number of studies have been aimed at studying the possibilities of immunity and ways to strengthen it. Since in the prevailing conditions of absence at the initial stage of the pandemic, there were no medicines, a vaccine, strengthening of immunity became the key instrument of the fight. The positive effect of physical activity on the human body as a whole was obvious, but it was necessary to investigate the effect of physical activity on human immunity in the context of the COVID-19 pandemic.

Key words: physical activity, sports, intensity, immunity, COVID-19, pandemic, infections, exercise.

Cite as: Zherokov Z. A., Dankeyeva E. V., Kardanov U. K., Karaev A. S. Impact of physical education and sports on immunity during the COVID-19 pandemic. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 127–130. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_127.

Received 21.04.2021

Accepted 29.06.2021

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ЛЮДЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДНК-ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ



Анна Олеговна Зайцева¹,
Максим Олегович Аксёнов²

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова¹
Улан-Удэ, Россия

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова²
Россия, Москва

¹Аспирант кафедры теории физической культуры,
тел: +7(908)668-15-50, e-mail: anuta-panterka@mail.ru

²Доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания,
тел: +7(983)632-99-99, e-mail: aksefov.mo@rea.ru

Аннотация. Физическая активность является одним из основных аспектов определяющим образ жизни человека, который влияет на уровень здоровья и оказывает благоприятное воздействие на организм в целом. Как известно концепцию здоровья составляют на психологические факторы, условия внешней среды и наследственность. В настоящее время наблюдается неуклонное накопление убедительных доказательств, связывающих определенные гены с физическими качествами. Проводятся исследования по изучению генетики физической активности. Совершенствуются и исследования в области реакций организма в ответ на физическую нагрузку. В данной статье приводятся данные некоторых исследований таких как GWAS (полигенный поиск ассоциаций), GENESIS, 1000 Athlomes и другие. Сейчас, в условиях пандемии, особенно остро стоит вопрос восстановления и сохранения здоровья. Резкое изменение образа жизни и снижение иммунитета после перенесенной болезни, являются основным аспекта возникновении новых недугов, таких как гиподинамия, поражение дыхательной и сердечной систем организма. Понимание генетики физической активности будет способствовать улучшению общественного здравоохранения по профилактике, контролю и лечению многих хронических заболеваний, связанных с гиподинамией.

Ключевые слова: физическая активность, спортивная подготовка, тренировочная нагрузка, COVID, ожирение, гиподинамия, генетические маркеры, ДНК технологии, ген UCPs, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Зайцева А. О., Аксёнов М. О. Индивидуализация тренировочного процесса для коррекции массы тела людей с использованием ДНК-технологий в условиях пандемии // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 131–133. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_131.

Введение

Физическая активность является одним из основных факторов определяющим уровень здоровья, и мерой профилактики многочисленных заболеваний, зависящих от образа жизни человека. Проведено большое количество исследований, указывающих на положительное влияние физической нагрузки на организм, а именно как мера профилактики метаболического синдрома. Который в свою очередь включает в себя заболевания, связанные с лишним весом, нарушениями с углеводным обменом и вызывает артериальную гипертензию [Lin, 2015]. Несомненно, пандемия COVID оставила след на уровне здоровья людей, и способствовала росту метаболических расстройств, включая ожирение и при возникновении гиподинамии сердечно-сосудистые заболевания [Carlson, 2015].

Решение данных проблем требует наиболее эффективных профилактических мер, основанных на индивидуальном подходе, для того чтобы оценить восприимчивость к физической нагрузке разного вида. Особый интерес представляют исследования, изучающие генетическую эпидемиологию. Результаты, которых раскрывают генетическую основу физической активности и главные компоненты, и маркеры физических качеств человека.

Использование ДНК технологий в спортивной подготовке является необходимым звеном для оценки эффективности мониторинга физической подготовленности занимающегося. Генетические маркеры предрасположенности к метаболическим нарушениям могут выступать в качестве диагностического критерия для вы-

явления рисков неэффективной адаптации к тренировочным воздействиям. На сегодняшний день трудоемкое выявление генетических маркеров были усовершенствованы с помощью технологии биочип, которая позволяет быстро и качественно определить генотип спортсмена сразу нескольких десятков генов.

Материалы и методы. Для изучения информации по генетическим маркерам был выполнен поиск исследований, опубликованных в базе данных Webofscience и проанализированы результаты данных научных изысканий. Поиск осуществлялся по заголовкам и включал ключевые слова такие как, «наследственность», «предрасположенность к лишнему весу», «генетические маркеры физических способностей», «спортивная подготовка», «генетика», «физическая активность». Всего было отобрано и проанализировано около 100 источников, которые были направлены на исследование изучающих генетику физической активности.

Результаты и их обсуждение

В ходе литературного обзора было обнаружено, что большая часть информации посвящена исследованиям доказывающим, что предрасположенность к быстрому набору массы тела на 65 % обусловлена наследственностью, генетическими маркерами которой являются гены UCPs [Brondani, 2012]. Гены разобщающих белков вызывают интерес у ученых из разных направлений от предрасположенности к ожирению и заболевания сердечно-сосудистой и метаболических систем до выявления спортивной одаренности и подготовке высококвалифицированных спортсменов [Bondareva, 2017]. Гены данной группы отвечают за процессы получения энергии из митохондрий. Белок гена UCP1 находится в бурой жировой ткани [Ricquier, 2017],

UCP2 в белой жировой ткани, скелетных мышцах, а также в тканях сердца и центральной нервной системы [Jiang, 2017], UCP3 ограничен скелетными и сердечными мышцами [Oliveira, 2016].

В самых ранних исследованиях [Kogureetal] [Valve, 1998] было определено, что носители аллеля G гена UCP1 расходуют примерно на 200 Ккал в день меньше, чем носители с А-аллели. Результаты физиологических исследований спортсменов, показали высокий уровень встречаемости аллели -382G, в видах спорта аэробной направленности. Все это позволяет предположить о способностях организма поддерживать высокий уровень работоспособности за счет получения энергии из клеток, образующих жировую ткань. При изучении генотипов атлетов разных видов спорта, было предположено, что аллель А гена UCP1 позволяет осуществлять быструю утилизацию лактата [Son'kin, 2014].

Согласно исследованиям [Brondani, 2014] генотип UCP2 55Val/Val ассоциирован с повышенным ИМТ у европейцев, в то время как аллель UCP2 Ins и генотип UCP3 -55T/T были связаны с повышенным ИМТ у азиатов. Более того подтверждается тот факт, что аллель G гена UCP2 ассоциирована с низкой чувствительностью к инсулину. Важно отметить индивидуальный характер экспрессии генов. Так у вариантов Val/Ala и Ala/Ala гена UCP2 в условиях гипоксии, активность ниже, чем у гомозиготы Val/Val. Что обуславливает повышенную способность выработки энергии с помощью использования жирных кислот и соответственно предрасположенность к выносливости [Vuemann, 2001]. В группе спортсменов, участвовавших в исследовании [Bondareva, 2018] были продемонстрированы ассоциации аллеля Val55 (TT-UCP) с более высокими функциональными показателями, характеризующие аэробные способности спортсменов, тогда как у атлетов носителей аллеля Ala55 (CC-UCP2), наблюдались лучшие анаэробные способности.

По данным [Liu, 2005] обнаруженный полиморфизм гена UCP3-55C/T влияет на работу гена, т.к. носительство более редкого аллеля Т связано с высокой активностью гена, пониженным индексом массы тела и низким уровнем жиротложения. Кроме этого, UCP3-T аллель ассоциирована с высокими аэробными возможностями у женщин, так в исследовании атлетов, занимающихся видами с проявлением выносливости частота встречаемости составляет 33,2%. На этом основании данный генотип может быть рассмотрен как маркер выносливости и высоких антиоксидантных возможностей [Liu, 2005].

Большой интерес вызывают результаты исследования [Morales, 2017], где было отмечено, что активность гена UCP3 зависит не только от физической нагрузки, но и от определенного подхода к питанию. Было отмечено увеличение экспрессии гена в скелетных мышцах при использовании высокобелковой диеты с включением жиров, что не было отмечено при употреблении углеводов. Помимо всего прочего это же исследование подтверждает данные полученные полученными

Hildebrandt и Neuffer [Hildebrandt, 2000], о том, что выполнение физической нагрузки во время голодания создают дополнительный метаболический стресс. Таким образом увеличение активности генов из группы разобщающих белков необходимо для перехода на более экономичный способ энергообеспечения.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что гены UCP1-3 являются важным звеном не только процесса поддержания энергетического баланса, но и имеют большое значение в регуляции уровня окислительного стресса и защите клеток от активных форм кислорода, ускоряющего процессы старения в организме.

Выводы

В заключение хотелось бы отметить, что построение генетических профилей – наборов определенных генотипов, характерных для выбора наиболее эффективных способов коррекции массы тела - актуально в связи с распространением гиподинамии и снижение физической активности людей. Генетические профили такого рода могут быть использованы в качестве фона для составления методики спортивной подготовки и выбора вида физической нагрузки, а также для индивидуального подхода к тренировочному плану. Полиморфизмы генов разобщающих белков активно изучаются и являются одними из маркеров предрасположенности к лишнему весу, но лишь незначительно увеличивают риск развития ожирения [Thaker, 2015]. Тем не менее, чем больше у человека генетических факторов, увеличивающих опасность метаболических заболеваний, тем сильнее на него оказывает влияние малоподвижный образ жизни, избыток калорий, вредные привычки и негативные факторы окружающей среды, тем сложнее будет процесс коррекции массы тела.

Проникновение в генетическую основу имеет существенное теоретическое и прикладное значение не только для прогнозирования высоких спортивных результатов и наиболее эффективного спортивного отбора, но и для людей, ведущих здоровый образ жизни.

Глобальная проблема роста гиподинамии, как следствие пандемии COVID 2019 являются проблемами мирового общественного здравоохранения. Для того чтобы обеспечить эффективные меры в борьбе с малоподвижным образом жизни, необходимо новое поколение генетических исследований, направленных на изучение генетики физической активности. Вышеупомянутые достижения помогут обеспечить понимание генетических факторов, мотивирующих людей выполнять физические упражнения и вести активный образ жизни, что позволит осуществлять профилактику различных хронических заболеваний, связанных с гиподинамией.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

References

- Bondareva E.A., Nenasheva M. A. Genetic aspects of athletic performance and sports selection // Book Genetic aspects of athletic performance and sports selection. Biology Bulletin Reviews, 2017, pp. 344-354.
- Bondareva E.A., Parfenteva O.I., Kozlov A.V., Zhuravleva U.S., Kosyakova E.V., Karelina E.E., Ketlerova E.S., Son'kin V D. The Ala/Val Polymorphism of the UCP2 Gene Is Reciprocally Associated with Aerobic and Anaerobic Performance in Athletes. Book The Ala/Val Polymorphism of the UCP2 Gene Is Reciprocally Associated with Aerobic and Anaerobic Performance in Athlete. Human Physiology, 2018, pp. 673-678.
- Brondani L.A., Assmann T.S., de Souza B.M., Boucas A.P., Canani L.H., Crispim D. Meta-Analysis Reveals the Association of Common Variants in the Uncoupling Protein (UCP) 1-3 Genes with Body Mass Index Variability. Plos One, 2014, vol. 9, no. 5.
- Brondani L.D.A., Assmann T.S., Duarte G.C.K., Gross J.L., Canani L.H., Crispim D. The role of the uncoupling protein 1 (UCP1) on the development of obesity and type 2 diabetes mellitus. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, 2012, vol. 56, no. 4, pp. 215-225.

Buermann B., Schierner B., Toubro S., Bibby B. M., Sorensen T., Dalgaard L., Pedersen O., Astrup A. The association between the val/ala-55 polymorphism of the uncoupling protein 2 gene and exercise efficiency. *International Journal of Obesity*, 2001, vol. 25, no. 4, pp. 467-471.

Carlson S.A., Fulton J.E., Pratt M., Yang Z., Adams E. K. Inadequate Physical Activity and Health Care Expenditures in the United States. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2015, vol. 57, no. 4, pp. 315-323.

Hildebrandt A.L., Neuffer P.D. Exercise attenuates the fasting-induced transcriptional activation of metabolic genes in skeletal muscle. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 2000, vol. 278, no. 6, pp. E1078-E1086.

Jiang Z.M., Yang Q.H., Zhu C.Q. UCP2 in early diagnosis and prognosis of sepsis. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 2017, vol. 21, no. 3, pp. 549-553.

Lin X., Zhang X., Guo J., Roberts C.K., McKenzie S., Wu W.-C., Liu S., Song Y. Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Fitness and Biomarkers of Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the American Heart Association*, 2015, vol. 4, no. 7.

Liu Y.J., Liu P.Y., Long J.R., Lu Y., ElzeL., Recker R.R., Deng H.W. Linkage and association analyses of the UCP3 gene with obesity phenotypes in Caucasian families. *Physiological Genomics*, 2005, vol. 22, no. 2, pp. 197-203.

Morales F.E., Forsse J.S., Andre T.L., McKinley-Barnard S.K., Hwang P.S., Anthony I.G., Tinsley G.M., Spillane M., Grandjean P.W., Ramirez A., Willoughby D.S. BAIBA Does Not Regulate UCP-3 Expression in Human Skeletal Muscle as a Response to Aerobic Exercise. *Journal of the American College of Nutrition*, 2017, vol. 36, no. 3, pp. 200-209.

Oliveira B.A.P., Pinhel M.A.S., Nicoletti C. F., Oliveira C.C., Quinhoneiro D.C.G., Noronha N.Y., Marchini J. S., Marchry A.J., Junior W.S., Nonino C.B. UCP1 and UCP3 Expression Is Associated with Lipid and Carbohydrate Oxidation and Body Composition. *Plos One*, 2016, vol. 11, no. 3.

Ricquier D. UCP1, the mitochondrial uncoupling protein of brown adipocyte: A personal contribution and a historical perspective. *Biochimie*, 2017, vol. 134, pp. 3-8.

Son'kin V.D., Akimov E.B., Andreev R.S., Yakushkin A.V., Kozlov A.V. Brown Adipose Tissue Participate in Lactate Utilization during Muscular Work. *Book Brown Adipose Tissue Participate in Lactate Utilization during Muscular Work. icSPORTS*, 2014, pp. 97-102.

Thaker V.V., Esteves K.M., Towne M.C., Brownstein C.A., James P.M., Crowley L., Hirschhorn J.N., Elsea S.H., Beggs A. H., Picker J., Agrawal P. B. Whole Exome Sequencing Identifies RAI1 Mutation in a Morbidly Obese Child Diagnosed With ROHHAD Syndrome. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2015, vol. 100, no. 5, pp. 1723-1730.

Valve R., Heikkinen S., Rissanen A., Laakso M., Uusitupa M. Synergistic effect of polymorphisms in uncoupling protein 1 and beta(3)-adrenergic receptor genes on basal metabolic rate in obese Finns. *Diabetologia*, 1998, vol. 41, no. 3, pp. 357-361.

Поступила в редакцию 11.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

**INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS
TO CORRECT THE BODY WEIGHT OF PEOPLE
USING DNA TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF A PANDEMIC**

Anna O. Zaitseva¹, Maxim O. Aksenov^{1,2}

*Dorji Banzarov Buryat State University¹
Ulan-Ude, Russia*

*Plekhanov Russian University of Economics^{1, 2}
Moscow, Russia*

¹Postgraduate student of the Department of Theory of Physical Culture,

ph.: +7(908)668-15-50, e-mail: anuta-panterka@mail.ru

²Grand PhD of Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education,

ph.: +7(983)632-99-99, e-mail: aksenov.mo.@rea.ru associate

Abstract. Physical activity is one of the main aspects that determines a person's lifestyle, which affects the level of health and has a beneficial effect on the body as a whole. As you know, the concept of health is based on psychological factors, environmental conditions and heredity. There is now a steady accumulation of compelling evidence linking certain genes to physical qualities. Research is being conducted to study the genetics of physical activity. Research in the field of the body's responses to physical activity is also being improved. This article presents data from some studies such as GWAS (Polygenomic Association Search), GENESIS, 1000 Athlomes, and others. Now, in the context of a pandemic, the issue of restoring and preserving health is particularly acute. A sharp change in lifestyle and a decrease in immunity after an illness are the main aspects of the occurrence of new ailments, such as inactivity, damage to the respiratory and cardiac systems of the body. Understanding the genetics of physical activity will contribute to improving public health for the prevention, control, and treatment of many chronic diseases associated with inactivity.

Key words: physical activity, sports training, training load, COVID, obesity, physical inactivity, genetic markers, DNA technology, UCPs gene, healthy lifestyle.

Cite as: Zaitseva A. O., Aksenov A. O. Individualization of the training processto correct the body weight of peop- leusing DNA technologies in the context of a pandemic. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physica Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 131–133 (in Russian). DOI: 10/47438/1999-3455_2021_2_131.

Received 11.05.2021
Accepted 29.06.2021

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА



Филимонова Светлана Ивановна¹, Казакова Виктория Михайловна²,
Бобина Елена Васильевна³, Алмазова Юлия Борисовна⁴

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова^{1, 4}

Москва, Россия

*Московский педагогический государственный университет*²

Москва, Россия

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Москвы «Школа № 1368»*³

Москва, Россия

¹*Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания, мастер спорта СССР по фехтованию, тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru*

²*Магистрант*

³*Директор школы №1368,*

тел.: +7 (499) 793-31-36, e-mail: BobinaEV@edu.mos.ru

⁴*Преподаватель кафедры физического воспитания, магистр спортивной*

Аннотация. В статье поднимается проблема необходимости управления физической рекреацией младших школьников в условиях перемены. В исследовании приняли участие учащиеся 2-х классов. Были проведены интервьюирование и беседы с родителями детей 2-х классов, включенное наблюдение за их поведением на переменах. Выявлены фактический объём двигательной активности младших школьников, их арсенал двигательных действий. Антропометрические исследования позволили определить фактический уровень физического развития младших школьников, средние показатели которого показывают гармоничное развитие, однако некоторое увеличение индекса Кетле показало наличие тенденции к излишнему увеличению массы тела. Эти и другие данные подтверждают необходимость управления физической рекреацией младших школьников в условиях внеурочной деятельности.

Ключевые слова: физическая рекреация, младшие школьники, арсенал двигательных действий, внеурочная деятельность.

Для цитирования: Филимонова С. И., Казакова В. М., Бобина Е. В., Алмазова Ю. Б. Организация физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности как педагогическая проблема // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 134–138. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_134.

Введение

Актуальность. На современном этапе развития общества вектор образования направлен на воспитание свободной личности, формирование у младших школьников способности мыслить самостоятельно, приобретать и применять знания, уметь обдумывать и принимать правильные решения на основе планирования собственных действий, уметь самоорганизовываться, успешно взаимодействовать в группах различного состава и профиля, быть открытыми для новых контактов и культурных связей. Результаты образования определяет развитие личности младшего школьника на основе овладения универсальными двигательными действиями. Этап онтогенеза с 6-7 до 10-11 лет называется младшим школьным возрастом, именно в это время ребенок учится писать, читать, считать, осваивает но-

вые знания, навыки и умения. В этот период крайне важно обеспечить нормативный уровень двигательной активности, расширить арсенал двигательных навыков и умений, направленное развитие физических качеств ребенка. Статистические данные свидетельствуют о снижении уровня здоровья детей школьного возраста за последние 10 лет. Здоровье ребенка младшего школьного возраста закладывается в условиях школы. Влияние школьных условий осуществляется в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма, так как большую часть своей жизни дети проводят в школе. Эта ситуация принципиально изменилась в период пандемии, связанной с COVID – 19. Школьным учителям рекомендовано исключить общение школьников друг с другом во время перемен и во время прогулок, объединение учащихся из разных классов в одну группу, учитывая погодные условия, организовывать пребывание детей и проводить как можно больше мероприятий на свежем воздухе.

© Филимонова С.И., Казакова В.М., Бобина Е.В., Алмазова Ю.Б., 2021

По возможности использовать открытую спортивную площадку для занятий физкультурой, а не тренажерный зал и т.п. Также рекомендовано усилить педагогическую работу по гигиеническому воспитанию учащихся и их родителей. Следить за соблюдением правил личной гигиены сотрудниками школы. Это актуализирует не только повышение качества занятий физической культурой, но и степень эффективности организации физического отдыха детей во внеурочное время. Такая работа поможет удовлетворить потребность детей неформальном общении на переменах.

Важность организации физической рекреации определяется необходимостью сохранения физического и духовного здоровья учеников, укрепления веры в свои силы, формирования симпатии к окружающим его людям, проявления интереса к содержанию школьной жизни. Эти задачи решаются в начальной школе в рамках занятий по предмету "Физическая культура", в процессе внеклассной физкультурно - спортивной работы.

И если вопросы научного обоснования направленности и содержания учебной деятельности по предмету «Физическая культура» и внеклассной физкультурно-спортивной работы с младшими школьниками широко освещены в научной, учебно-методической литературе, то проблема физического оздоровления младших школьников в условиях перемен до сих пор не решена. В научной литературе организация физической рекреации в условиях перемены до сих пор не выступала предметом специально организованного исследования.

Цель исследования: определить сущность физической рекреации младших школьников и обосновать необходимость ее организации в условиях перемены.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной литературы по проблеме исследования; педагогические наблюдения за поведением младших школьников на переменах; беседы с учителями и родителями младших школьников; анкетирование, антропометрия, шагометрия, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения города Москвы "Школа №1368". Контингент исследования - учащиеся вторых классов. Для обоснования необходимости организации физической рекреации младших школьников в условиях перемены предприняты следующие действия. Для выявления фактического объема двигательной активности младших школьников были проведены интервьюирование и беседы с родителями детей 2-х классов. Для определения арсенала двигательных действий детей проводилось включенное наблюдение за их поведением на переменах. Антропо-

метрические исследования позволили определить фактический уровень физического развития младших школьников.

Физическая рекреация – это активный отдых с широким использованием физических упражнений. В процессе грамотного ее использования можно освоить огромное количество двигательных действий, с одной стороны, для гармоничного развития физических качеств, с другой, для расширения арсенала жизненно важных двигательных умений и навыков. Кроме того, с помощью физической рекреации можно значительно увеличить объем двигательной активности младших школьников, тем самым удовлетворяя генетически обусловленную потребность в движении. По мнению ученых, недостаточный уровень двигательной активности в сочетании с высокой психологической нагрузкой проявляется у детей в гиперактивности, в непроизвольных (до 3000) движениях младших школьников на уроках. Но этого недостаточно. Такая самопроизвольная двигательная активность ребенка, ограниченная условиями урока, не может удовлетворить полностью его потребность в движении более, чем на 20 %. В работах Э.Н. Вайнера выявлена следующая закономерность: среди учащихся с высоким уровнем физического развития всего 4-5 % неуспевающих детей, в группе со средним уровнем плохо учатся 10 % учащихся, а среди младших школьников с низким уровнем физического развития испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности почти половина (30-40 %).

Результаты исследования

Для того, чтобы подсчитать сколько времени дети затрачивают на двигательную активность были проведены интервьюирование и беседы с родителями и детьми 2-х классов. Двигательная активность – это совокупность двигательных действий, целенаправленных занятий физическими упражнениями, которые используются школьниками в повседневной жизни.

Анализ ответов респондентов показал, что двигательный режим младших школьников складывается из двух видов: организованные формы двигательной активности, которые применяются в школе (Табл. 1), и самостоятельная двигательная деятельность (Табл. 2). Суммарный объем двигательной активности составляет 6 ч 15 мин организованной двигательной деятельности, и 11 ч. 10 мин. неорганизованной, что дает сумму 17 часов 25 минут. Этого немного не хватает для оптимального объема двигательной активности, который в младшем школьном возрасте составляет 20 часов в неделю. Однако в таблице представлены идеальные данные, которые реализуются далеко не всеми родителями в полной мере.

Таблица 1 – Организованные формы двигательной активности младших школьников

№	Формы	Время и количество раз в неделю	Итого за неделю, мин
Урочное время			
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	10. x 5	50
2	Физкультпауза (физкультминутка)	1 x 25	25
3	Уроки физической культуры	45 x 3	135
4	Подвижная перемена	15 x 5	75
Итого:			285 (4 ч.45 мин.)
Внеурочное время			
	Занятия в спортивных секциях, группах ОФП ит.п.	45 x 2	90
Итого:			90 (1ч 30 мин)

Анализ организованных форм двигательной активности младших школьников показал, что в урочное время суммарная нагрузка составляет всего 285 минут (4 часа 15 минут). Даже если прибавить 90 минут за-

нятий в спортивных секциях (13 %), этого будет явно недостаточно для оптимального объема двигательной активности.

Таблица 2 – Самостоятельные формы двигательной активности младших школьников

№	Формы	Время и количество раз в неделю	Итого за неделю, мин
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	10. x 7	70
2	Неорганизованная двигательная деятельность на переменах	15 x 20	300
3	Семейные формы двигательной активности (велопрогулки, прогулки в парках, катание на лыжах коньках и т.п.)	30 x 7	210
4	Двигательная деятельность на прогулке	60 x 7	90
Итого:			670 (11ч.10мин)

Обсуждение результатов

Анализ интервьюирования и бесед с родителями показал, что только 9 % родителей инициируют выполнение детьми утренней гигиенической гимнастики, всего 12 % родителей систематически занимаются семейными формами двигательной активности (велопрогулки, прогулки в парках, катание на лыжах коньках и т.п.), 19 % уделяют этому занятию 1,5 – 2 часа по выходным. На прогулках 36 % детей на прогулках предпочитают использование подвижных игр с элементами спорта, при этом 47 % знают незначительное количество таких игр и хотели бы освоить их как можно больше. Самая высокая нагрузка по временным характеристикам приходится на неорганизованную двигательную деятельность на переменах. Она составляет 300 минут (5 часов). При этом дети не знают, чем можно заняться на перемене с пользой для здоровья и для удовольствия, затруднились сказать, чем бы они хотели заниматься на перемене, кроме как игр на гаджетах или пассивного отдыха. Исследования показали, что двигательный режим наиболее стабилен в первой половине дня, т.к. данным процессом управляют педагоги. При этом выпадает из поля зрения время на переменах. Подсчет реального времени показал, что у большинства опрошенных младших школьников объем двигательной активности составляет 8 часов в неделю.

Наблюдения за поведением детей на перемене показали, что их деятельность недостаточно организована. Дети передвигаются хаотично, бегают, наталкиваются друг на друга, что может привести к травмам. Целью перемены является активный отдых, т.е. переключение на принципиально другой вид деятельности. Двигательная активность идеальный способ, чтобы отдохнуть от учебной деятельности, однако дети владеют недостаточным арсеналом двигательных действий, которые нуждаются в дополнении и корректировке. Многие младшие школьники не следят за правильностью постановки ног при ходьбе, более 33% детей 2 классов косолапают, большинство детей излишне наклоняются при письме сидят неровно, с ассиметричной постановкой ног это оказывает негативное влияние на осанку, наблюдения показали что 78% детей имеют нарушения осанки, это может негативно отражаться на процессе физического развития.

Измерение антропометрических показателей, в котором активно участвовали дети, нами проводилось не только для получения данных, но также с просветительской целью. В процессе измерений дети получили информацию о весе, росте, ЧСС, пробовали самостоятельно измерять и фиксировать данные, узнали, как их можно применять. Анализ показал, что по средним значениям младшие школьники имеют гармоничное развитие, однако некоторое увеличение индекса Кетле говорит о тенденции к излишнему увеличению массы тела. ЧСС также находится в пределах нормы.

Таблица 3 – Показатели физического развития младших школьников

Класс	Длина тела, м	Масса, кг	ЧСС, уд/мин	Индекс Кетле
2 «а»	1,39	32,9	79	17,03
2 «б»	1,36	31,5	77	16,94
2 «в»	1,39	37,5	78	19,07

Беседы с учащимися об использовании физической рекреации на переменах показали, что более 50% детей отдадут предпочтение на перемене взаимодействию с гаджетами, при этом знают небольшое количество подвижных игр.

Четко прослеживается положительное влияние системы дополнительного образования на двигательные умения детей. Те дети - 12%, которые посещают спортивные секции, отличаются даже внешне по индивидуальному проявлению двигательной активности. Это выражается в устойчивости интересов, активности в освоении новых движений, уровне владения двигательными умениями и навыками. Их арсенал двигательных действий отличается относительным многообразием, четкостью исполнения, малым числом ошибок. Они быстро восстанавливают дыхание после интенсивной нагрузки.

Младшие школьники с высоким уровнем двигательной активности уверенно владеют двигательными

навыками, но их движения недостаточно координированы. Они используют ограниченное количество двигательных локомоций, отдавая предпочтение простейшим движениям – ходьбе, бегу и прыжкам. Среди этой группы есть дети с гиперактивностью, которые характеризуются повышенной психомоторной возбудимостью. Такие дети не всегда могут контролировать свое поведение, бывают суетливы, беспокойны, в их поведении проявляется невыдержанность и некоторое беспокойство.

Младшие школьники со средним уровнем двигательной активности отличаются более высоким уровнем уравновешенности, самостоятельности, внимательности и собранности. В их поведении просматривается всесторонний интерес к разнообразным двигательным действиям различной направленности и интенсивности.

Младшие школьники с низким уровнем двигательной активности двигательные навыки находятся на

этапе формирования. Такие дети не уверены в себе, медлительны, нерешительны, стесняются своей неловкости, обижаются на критику, боятся насмешек.

Выводы

Таким образом, результаты анализа специальной литературы показали, что имеющийся фонд научных и прикладных разработок по смежной проблематике не решает проблему организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности, и она до сих пор не выступала предметом специально организованного научного исследования. Это

педагогическая проблема, решение которой повысит качество отдыха младших школьников на перемене. Направленные в оздоровительное русло движения, позволят увеличить арсенал жизненно важных умений и навыков, а также положительно скажется на физических качествах детей. Обладая широким спектром двигательных умений, дети научатся сами организовывать свой досуг. В целом, младшие школьники с удовольствием принимают участие в различных организованных оздоровительных мероприятиях.

Библиографический список

Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 228 с.

Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001.- 416 с.

Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–3.

Казакова В.М. Содержания физической рекреации младших школьников на основе соревновательного метода и самоуправления в условиях перемены // В.М.Казакова, О.А.Козлова / В сборнике: Непрерывная система образования. Инновации и перспективы. Сборник статей международной студенческой конференции. 2020. С. 255-257.

Муравьева Н.В.Актуальность применения театральных методик в оздоровительной аэробике на занятиях с детьми 8-15 лет/Н.В.Муравьева, С.И.Филимонова / В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. 2019. С. 523-527.

Науменко Ю.В. Формирование внутренней картины здоровья школьника / Ю.В. Науменко // Управление начальной школой.- 2009. - №7.- С. 35-41

Писарева Е.А.Методика ритмической гимнастики с элементами логоритмики как средство активизации речевых функций детей дошкольников // Е.А.Писарева, Д.Л.Дешевых /В сборнике: Непрерывная система образования. Инновации и перспективы. Сборник статей международной студенческой конференции. 2020. С. 262-265.

Филимонова С.И., Корольков А.Н., Столов И.И., Сабирова И.А. Организация пространства физической культуры и спорта. новое осмысление // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 53–57.

Филимонова С.И., Новоточина Л.В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в центре образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 28–33.

Физическая культура учебник// Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. / Москва, 2020. (3-е издание)

Филиппов Я.О. Технологии занятий физкультуры с гиперактивными школьниками младших классов // Я.О.Филиппов, В.М.Казакова, С.Н.Филиппова, С.И.Филимонова / В книге: Новая физкультура в школе. Алексеева С.И. с соавт.. Москва, 2019. С. 143-161.

Филиппова С.Н. Новая физкультура в школе // Алексеева С.И., Белых С.И., Горелик В.И., Деревлева Е.Н., Елисеев М., Митин М.Н., Михайлова Э.И., Осмакова Т.А., Сивцева А.К., Федина Р.Г., Казакова В.М., Филимонова С.И., Филиппова С.Н., Филиппов Я.О., Хлынов Д.Ю., Черногоров Д.Н.Монография / Научная редакция С.Н. Филипповой. Москва, 2019.

References

Bezrukikh M.M. Age physiology: (Physiology of child development): A textbook for students of higher pedagogical institutions / M. M. Bezrukikh, V. D. Sonkin, D.A. Farber. - Publishing center "Academy", 2003. - 416 p.

Bernstein N.A. On dexterity and its development / N.A. Bernstein. M.: Physical culture and sport, 1991. - 228 p.

Vayner E. N. Valeologiya: Uchebnik dlya vuzov. - M.: Flinta: Nauka, 2001. - 416 p.

Vydrin V.M., Dzhumayev A.D. Physical recreation-a type of physical culture // Theory and practice of physical culture. 1989. No. 3. pp. 2-3.

Kazakova V.M. Content of physical recreation of junior schoolchildren on the basis of the competitive method and self-management in the conditions of change // V. M. Kazakova, O. A. Kozlova / In the collection: Continuous education system. Innovations and prospects. Collection of articles of the International Student Conference. 2020. pp. 255-257.

Murav'eva N.V. Relevance of the use of theatrical techniques in health-improving aerobics in classes with children aged 8-15 years/N. V. Murav'eva, S. I. Filimonova / In the collection: Physical culture, sports, tourism: innovative projects and best practices. Materials of the International scientific and Practical Conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L. B. Andriushchenko, S. I. Filimonova. 2019. pp. 523-527.

Naumenko Yu.V. Formation of the internal picture of the health of a schoolboy / Yu. V. Naumenko // Management of primary school.- 2009. - No. 7. - p. 35-41

Pisareva E.A. Metodika ritmicheskoy gymnastiki s elementami logorhythmiки kak sredstvovaniі aktivizatsii rechevykh funktsii detskikh pre-school children [Methods of rhythmic gymnastics with elements of logorhythmics as a means of activating speech functions of preschool children]. Innovations and prospects. Collection of articles of the International Student Conference. 2020. pp. 262-265.

Filimonova S.I., Korolkov A.N., Stolov I.I., Sabirova I.A. Organization of the space of physical culture and sports. new understanding // Physical culture and health. 2016. No. 3 (58). pp. 53-57.

Filimonova S.I., Novotochina L.V. Management of physical culture and health-improving activities in the center of education // Physical culture: education, education, training. 2009. No. 5. pp. 28-33.

Physical culture textbook) // Vilensky M.Ya., Volkov V.Yu., Volkova L.M., Davidenko D.N., Masalova O.Yu., Filimonova S.I., Shcherbakov V.G. / Moscow, 2020. (3rd edition)

Filippov Ya.O. Technologies of fc classes with hyperactive schoolchildren of junior classes // Ya.O. Filippov, V.M. Kazakova, S.N. Filippova, S. I. Filimonova / In the book: New physical education at school. Alekseeva S. I. et al.. Moscow, 2019. P. 143-161.

Filippov S.N. New physical education in school // Alekseev, S.I., White, S.I., Gorelik V.I., Derevleva E.N., Elisha M., Mitin M.N., Mikhailova E.I., Osmakova T.A. Sivtseva A.K. Fedin R. G., Kazakova M. V., Filimonov S.I., Filippova S. N., Filippov Y.O., Khlynov D.Y., Montenegro D. N. Monograph / Scientific editing by S.N. Philippi. Moscow, 2019.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

ORGANIZATION OF JUNIOR PHYSICAL RECREATION STUDENTS IN THE CONDITIONS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

Filimonova Svetlana Ivanovna¹, Kazakova Victoria Mikhailovna²,
Bobina Elena Vasilyevna³, Almazova Yulia Borisovna⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1, 4}

Moscow, Russia

*Moscow State Pedagogical University*²

Moscow, Russia

*School No. 1368*³

Moscow, Russia

¹*Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of Physical Education Department, USSR Master of Sports in Fencing*
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru

²*Master student*

ph.: -, e-mail: -

³*School director*

ph.: +7 (499) 793-31-36, e-mail: BobinaEV@edu.mos.ru

⁴*Lecturer of Physical Training Department, Master of Sports Psychology,*

ph.: +7(966)305-84-44, e-mail: filijul@mail.ru

Annotation. The article raises the problem of the need to manage physical recreation of primary school children in the conditions of change. The study involved students of the 2nd grade. Interviews and interviews with parents of children in the 2nd grade were conducted, and their behavior during recess was monitored. The actual volume of motor activity of primary school children, their arsenal of motor actions are revealed. Anthropometric studies allowed us to determine the actual level of physical development of primary school children, the average indicators of which show harmonious development, but a slight increase in the Quetelet index showed a tendency to excessive weight gain. These and other data confirm the need to manage the physical recreation of primary school children in the conditions of extracurricular activities.

Key words: physical recreation, primary school students, arsenal of motor.

Cite as: Filimonova S. I., Kazakova V. M., Bobina E. V., Almazova Yu. B. Organization of junior physical recreation students in the conditions of extracurricular activities as a pedagogical problem. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 134–138 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_134.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПРИНТЕРСКИХ ДИСЦИПЛИН В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Михаил Алквиадович Алексеев¹,
Мария Семеновна Пономарева²

*Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова (СВФУ)^{1, 2}
Якутск, Россия*

¹*Магистрант,
тел.: –, e-mail: michilley1997@mail.ru*

²*Кандидат педагогических наук, доцент Института физической культуры и спорта,
тел.: –, e-mail: ponmarsem@mail.ru*

Аннотация. В представленной статье приведены краткие данные о возникновении спринтерских лыжных гонок в мире, России и Республике Саха (Якутия), о дебюте данного вида лыжных гонок в Кубке мира и Олимпийских играх. Также рассмотрен регламент проведения соревнований по лыжному спринту, сложность и протяжённость лыжных трасс, сравнительная характеристика техники передвижения на лыжах, показатели развития всех обеспечивающих систем и видов подготовки, что даёт важную и нужную информацию, позволяющую определить сильные и слабые стороны подготовки.

Проведён анализ состояния лыжного спринта в Республике Саха (Якутия) в динамике за 2017-2019 гг. Отражены результаты сравнительного анализа показателей спортсменов на соревнованиях по лыжным гонкам, позволяющие выявить сильные и слабые стороны подготовки.

Предложено задуматься о необходимости стремиться к неуклонному повышению престижа спринтерских соревнований в республике, развитию аэробных возможностей организма спортсменов, а также нужно искать возможность сэкономить силы и учиться финишировать на максимальной скорости.

Ключевые слова: лыжный спорт, спринтерские гонки, дебют, забег, пролог, полуфинал, финал, способность быстрого восстановления, среднесоревновательная скорость, функциональная подготовленность, техника лыжных ходов, контактная борьба, Республика Саха (Якутия).

Для цитирования: Алексеев М. А., Пономарева М. С. Состояние и тенденции развития спринтерских дисциплин республике Саха (Якутия) // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 139–143. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_1_139.

Введение

Среди лыжных дисциплин спринтерские лыжные гонки занимают особое место, потому что это самый непредсказуемый, красочный, быстро развивающийся вид спорта. По сравнению с другими видами, лыжный спринт является сравнительно молодым, т. к. он дебютировал в Кубке мира 4 февраля 1996 г. в немецком городе Райт-им-Винкль. Историю первых победителей открыли норвежец Тур Арне Хетланд и россиянка Елена Вяльбе.

Как постоянный отдельный вид соревнований спринтерские гонки вошли в состав Кубка мира в сезоне 1996-1997 гг. В годы их зарождения спортсмены, в основном, бегали традиционные «длинные» дистанции, поэтому не было специальной подготовки к таким «коротким» дистанциям. Первым победителем спринтерского зачёта Кубка мира сезона 1996-97 среди мужчин стал норвежец Бьёрн Дэли.

Через несколько лет спринтерские гонки дебютировали на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (США). И первыми олимпийскими чемпионами стали Хетланд и россиянка Юлия Чепалова.

И в начале XXI в. спринт стал одним из самых популярных и быстро развивающихся гонок как в мире, так и в России. В подтверждение тому можно привести тот факт, что из российских спортсменов лучший результат в общем зачёте спринта в 2012-13 гг. показывали Николай Мориллов, Алексей Петухов и Никита Крюков. На данный момент наравне с лучшими спринтерами мира соревнуются Александр Большунов, Глеб Ретивых и др.

Результаты

В Республике Саха (Якутия) впервые спринт проводился в 2004 г. на чемпионате республики. С тех пор эта дисциплина прочно вошла в перечень соревнований. В последние годы всё больше лыжников-якутян показывают неплохие результаты. Это связано с открытием прекрасной лыжной базы в г. Алдан. В последнее время там проводится подготовка сборной России как по лыжам, так и по биатлону. Лыжная трасса Алдана завоёвывает и международный интерес.

Спринтерские соревнования начинаются с квалификационных забегов (пролога). Стартуя с интервалом по 15 секунд, спринтеры бегут круг длиной 1400-1600 м. Отобранные после пролога спортсмены соревнуются в финале из 6 человек с масстартом. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники [Антонова, 2014; Ашмарин, 1978].

Результат участия в соревнованиях является интегральным показателем развития всех обеспечивающих систем и видов подготовки: функциональной, технической, физической, тактической, психологической. Анализ соревновательной деятельности даёт важную и нужную информацию, позволяющую определить сильные и слабые стороны подготовки.

Нами сделан анализ результатов выступления лучших лыжников-гонщиков (финалисты и полуфиналисты) в Первенстве Республики Саха (Якутия) за 2017-2018-2019 гг. и отразили их в табл. 1-3 и диаграммах 1-3.

Таблица 1 – Протокол результатов Первенства Республики Саха (Якутия) по лыжным гонкам

Дата проведения: 28 марта 2017 г. Место проведения: Алдан, ЦСП
 Дистанция: 1400 м. Стил: свободный
 Мужчины 1996 г. р. и старше

№	Фамилия, имя	Команда	Результат пролога	Полуфинал	Финал	Очки
Ф	Катлярчук Ярослав	СВФУ	03:03,5	03:06,1	03:09,1	46
Ф	Романов Алексей	Ленск	03:04,4	03:08,0	03:10,9	44
Ф	Тупицын Николай	Нерюнгри	03:08,7	03:06,2	03:12,1	42
Ф	Головачёв Кирилл	Алдан	03:05,1	03:06,4	03:31,9	40
Ф	Кадилин Сергей	Алдан	03:06,6	03:06,8	03:46,6	39
Ф	Николаев Андрей	СВФУ	03:05,1	03:07,4	04:25,2	38
1/2	Тайшин Пётр	Якутск	03:10,1	03:08,9		37
1/2	Никитин Ст.	Олекминск	03:11,0	03:10,1		36
1/2	Моссоенов Егор	СВФУ	03:11,3	03:12,0		л
1/2	Янков Евгений	Олекминск	03:12,6	03:12,0		35
1/2	Тимофеев Айсен	Чурапча	03:12,8	03:20,0		34
1/2	Индеев Марк	Ленск	03:14,7	03:11,0		33

Рассмотрим время прохождения финалистов в прологе, полуфинале и финале в виде диаграммы 1.

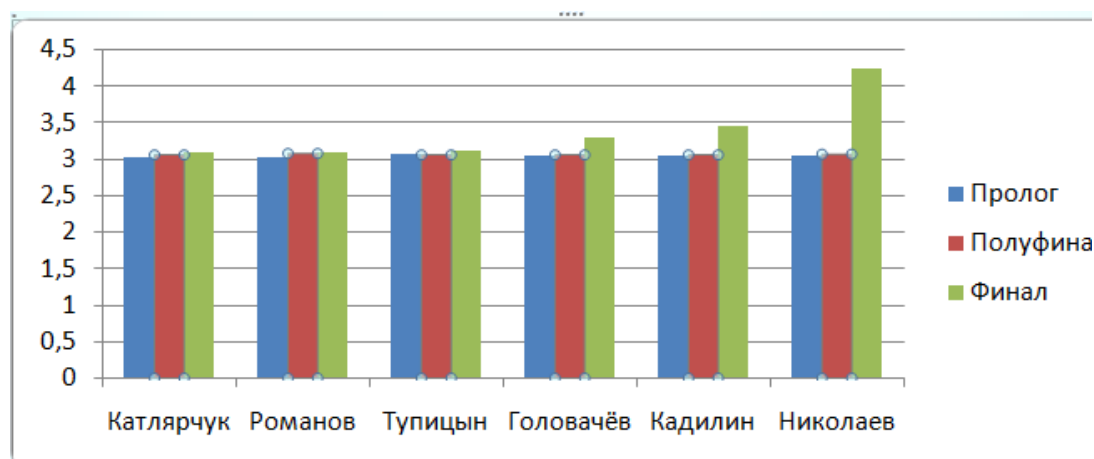


Диаграмма 1

Как видим, в финале показатели всех финалистов уменьшающихся промежутков отдыха между забегами, недостаточной тактической расстановке сил. ухудшились в среднем на 0,4 сек. Это говорит о слабой способности быстрого восстановления в условиях

Таблица 2 – Протокол результатов Первенства Республики Саха (Якутия) по лыжным гонкам

Дата проведения: 11 апреля 2018 г. Место проведения: Алдан, ЦСП
 Дистанция: 1,4 км. Стил: свободный
 Мужчины 1997 г. р. и старше

Но м	Фамилия	Команда	Результат пролога	Полуфинал	Финал	Очки
Ф	Филиппов А.	Сп-Плюс	03:14,0	03:15,6	03:07,0	36
Ф	Катлярчук Ярослав	Ленск	03:07,8	03:17,3	03:10,0	34
Ф	Гребенников Н.	Нерюнгри	03:24,1	03:19,6	03:11,0	32
Ф	Клуген Александр	Ленск	03:13,8	03:26,1	03:29,0	30
Ф	Попов Семён	Сунтар	03:31,0	03:26,5	03:31,0	29
Ф	Янков Евгений	Олекминск	03:27,3	03:31,4	03:35,0	28
1/2	Колодезников М.	Якутск - 2	03:28,2	03:29,0		27
1/2	Алексеев Михаил	Сунтар	03:47,6	Дисквал		26

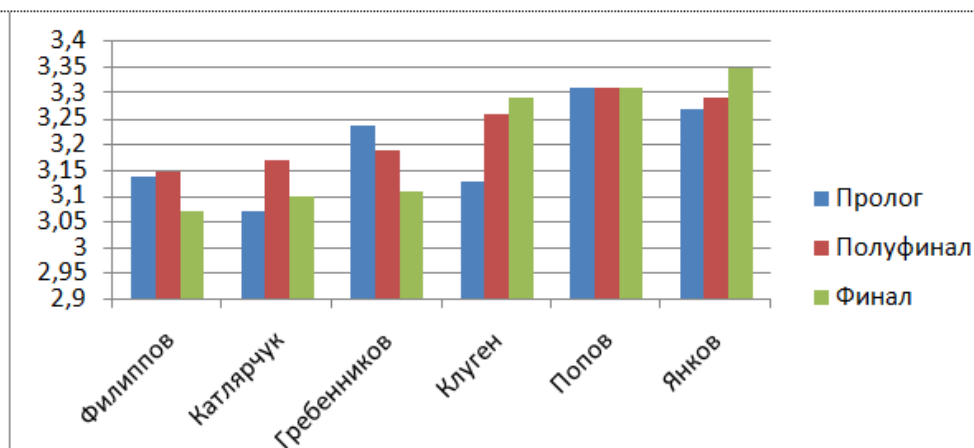


Диаграмма 2

В финальном забеге 2018 г. Филиппов, Гребенников показали улучшение времени, у Попова результат не изменился по сравнению с прологом, у остальных финалистов – ухудшились в среднем на 0,3 сек. В этом случае можно говорить, что появилась положительная

динамика в вопросе быстрого восстановления между забегами. Способность демонстрировать одинаково высокую среднесоревновательную скорость в течение всех 3-х забегов, необходимую для достижения успешного результата, проявили трое спортсменов.

Таблица 3 – Протокол результатов Первенство Республики Саха (Якутия) по лыжным гонкам

Дата проведения: 8 апреля 2019 г. Место проведения: Алдан, ЦСП
 Дистанция: 1,4 км. Стиль: свободный
 Мужчины 1998 г. р. и старше

№	Фамилия	Команда	Результат пролога	Полуфинал	Финал	Очки
Ф	Катлярчук Ярослав	СВФУ	03:15,2	03:17,0	03:10,0	36
Ф	Пальцев Иван	СВФУ	03:20,3	03:18,0	03:16,1	34
Ф	Егоров Дмитрий	Якутск	03:12,6	03:16,0	03:19,2	32
Ф	Янков Евгений	Олекминск	03:17,9	03:19,0	03:22,0	30
Ф	Гребенников Н.	Нерюнгри	03:26,6	03:28,0	03:29,0	29
Ф	Алексеев Михаил	Сунтар	03:37,6	03:40,0	03:35,0	28
13	Попов Семён	СВФУ	03:32,2	03:44,0		Л
12	Быканов А.	Якутск	03:43,2	03:45,0		27
7	Дьячковский М.	Усть-Маяя	04:18,3	04:14,0		26
8	Колодезников М.	Чурапча	03:35,8	03:43,0		25
6	Курнев Алексей	Маяя	04:33,4	04:47,0		24

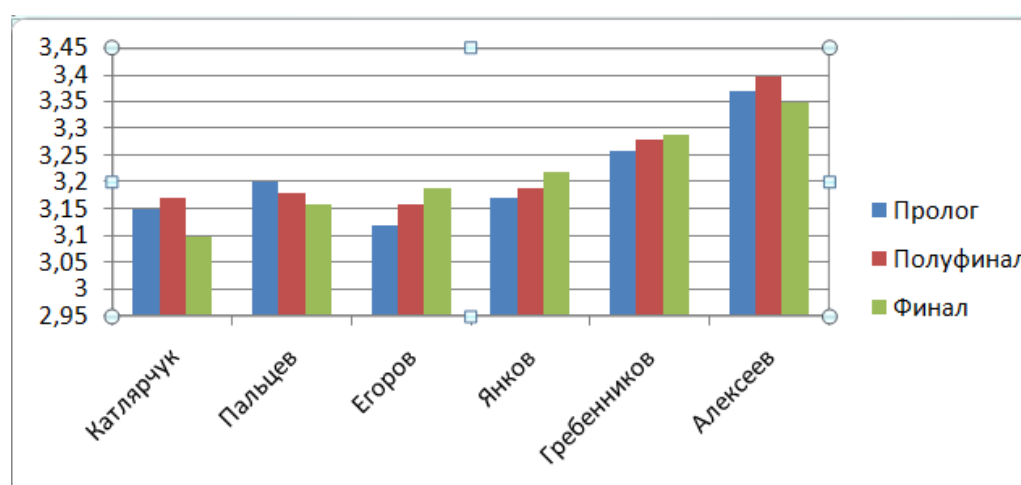


Диаграмма 3

В финальном забеге 2019 г. Катлярчук, Пальцев и Алексеев показали улучшение времени по сравнению с прологом, у остальных финалистов ухудшились результаты в среднем на 0,05 сек. Динамика в вопросе быстрого восстановления между забегами растёт. Способность демонстрировать одинаково высокую среднесоревновательную скорость в течение всех 3-х забегов проявили трое спортсменов.

Ярослав Катлярчук (команда СВФУ) в последние 3 года является безоговорочным лидером республики в спринтерских гонках. Вместе с тем, можно утверждать, что с каждым годом растёт конкуренция из молодых спортсменов.

Факторы, определяющие достижение высоких результатов в лыжном спринте:

1) хорошая функциональная физическая подготовленность, тем самым есть желание показать готовность продемонстрировать максимально высокий для себя результат во всех забегах;

2) способность быстрого восстановления в условиях короткого отдыха между забегами;

3) умение применять адекватную технику лыжных ходов;

4) способность эффективно решать тактические задачи в условиях контактной борьбы в спринте.

В Якутии, исходя из динамики развития лыжных забегов, можно выделить следующие тенденции развития спринтерских лыжных гонок:

- повышение конкуренции;
- возрастание скоростей на дистанциях спринта;
- развитие тактико-технических действий лыжников в условиях дефицита времени.

Выводы

Якутия – регион России с преобладающим холодным климатом. Соревнования по лыжам проводятся в осенний и весенний период. Считаем, что необходимо стремиться к неуклонному повышению престижа спринтерских соревнований в республике, развитию аэробных возможностей организма спортсменов, а также нужно искать возможность сэкономить силы и учиться финишировать на максимальной скорости.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Указ Главы Республики Саха (Якутия) от 11.12.2019 г. № 880 «О государственной программе Республики Саха (Якутия) "Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2020 - 2024 годы"» (ред. от 16.11.2020). URL: <https://docs.cntd.ru/document/561716483>

Аванесов В. Восстановление: влияние физических средств восстановления на специальную работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренировочных заданий скоростной направленности // Лёгкая атлетика. 2007. № 11-12. С. 46-48. С. 48-49.

Антонова О. Н., Кузнецов В. С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. М.: Академия, 2014. 208 с.

Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. М. :Физкультура и спорт, 1978. С. 67-81.

Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. 12-е изд. М. : Академия, 2017. 320 с.

Каминский Ю. М. Анализ состояния и тенденции развития спринтерских лыжных дисциплин на примере мужского спринта // IV Всероссийская научно-практическая конференция по лыжным гонкам. Смоленск : [б. и.], 2017. URL: <https://sporthistory.ru/jurij-kaminskij-analiz-sostojaniya-i-tendencii-razvitiya-sprinterskih-lyzhnyh-disciplin-na-primere-muzhskogo-sprinta/> (дата обращения: 06.05.2021).

Колыхматов В. И., Головачёв А. И. Динамика сложности соревновательных дистанций и скорости передвижения в лыжном спринте //Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта.2014. № 7. С. 28-32.

Коркоран М. Подготовка беговых лыж к соревнованиям. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 324 с.

Кузнецов В. К. Силовая подготовка лыжника : учеб. пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 2012. 96 с.

Манжосов В. И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. М.: ФиС, 1986. 124 с.

Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М. : Альянс, 2017. 480 с.

Протоколы результатов Первенства Республики Саха (Якутия) по лыжным гонкам за 2017, 2018, 2019 годы. URL: <http://skialdan.ru/load/protokoly/2> (дата обращения: 06.05.2021).

References

Ukaz Glavy` Respubliki Saxa (Yakutiya) ot 11.12.2019 g. no. 880 "O gosudarstvennoj programme Respubliki Saxa (Yakutiya) "Razvitie fizicheskoy kul'tury` i sporta v Respublike Saxa (Yakutiya) na 2020-2024 gody`"» (red. ot 16.11.2020) [Decree of the Head of the Republic of Sakha (Yakutia) no. 880 of December 11, 2019 "On the State Program of the Republic of Sakha (Yakutia) "Development of Physical Culture and Sports in the Republic of Sakha (Yakutia) for 2020-2024". (ed. from November 16, 2020). Available at: <https://docs.cntd.ru/document/561716483> (accessed 6 May 2021).

Avanesov V. Vosstanovlenie: vliyanie fizicheskix sredstv vosstanovleniya na special`nyu rabotosposobnost` sprinterov v processe vy`polneniya trenirovochny`x zadaniy skorostnoj napravlenosti [Recovery: the influence of physical means of recovery on the special performance of sprinters in the process of training tasks of speed orientation]. *Lyogkaya atletika* [Track and Field Athletics], 2007, no. 11-12, pp. 46-48, pp. 48-49.

Antonova O.N., Kuznetsov V.S. *Metodiki special`noj podgotovki ly`zhnikov-gonshhikov* [Methods of special training of cross-country skiers]. Moscow, *Academiya Publ.*, 2014. 208 с.

Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitani i* [Theory and methodology of pedagogical research in physical education] : Manual for students, graduate students and teachers of institutes of physical education. Moscow, *Fizkul`tura i sport Publ.*, 1978, pp. 67-81.

Goloshchapov B.R. *Istoriya fizicheskoy kul'tury` i sporta* [History of Physical Culture and Sports]. 12th ed. Moscow, *Academiya Publ.*, 2017. 320 p.

Kaminsky Y.M. *Analiz sostoyaniya i tendencii razvitiya sprinterskix ly`zhny`x disciplin na primere muzhskogo sprinta* [Analysis of the state and trends in the development of sprint skiing disciplines by the example of men's sprint]. *IV Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya po ly`zhny`m gonkam* [IV All-Russian Scientific and

Practical Conference on Cross-Country Skiing]. Smolensk, [without publ.], 2017. Available at: <https://sporthistory.ru/jurij-kaminskij-analiz-sostojaniya-i-tendencii-razvitiya-sprinterskih-lyzhnyh-disciplin-na-primere-muzhskogo-sprinta/> (accessed 6 May 2021).

Kolykhatov V.I., Golovachev A. I. *Dinamika slozhnosti sorevnovatel'ny'x distancij i skorosti peredvizheniya v lyzhnom sprinte* [Dynamics of complexity of competitive distances and speed of movement in ski sprint]. *Uchyony'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2014, no. 7, pp. 28-32.

Corcoran M. *Podgotovka begovy'x lyzh k sorevnovaniyam* [Preparation of cross-country skis for competitions]. Moscow, SportAcademPress, 2002. 324 p.

Kuznetsov V.K. *Silovaya podgotovka lyzhnika* [Power training of a skier] : textbook for coaches. M. : Fizkura i sport Publ., 2012. 96 p.

Manzhosov V.I. *Trenirovka lyzhnikov-gonshhikov. Ocherki teorii i metodik i* [Training of cross-country skiers. Essays of theory and methodology]. Moscow, Fizkura i sport Publ., 1986. 124 p.

Ozolin N.G. *Sovremennaya sistema sportivnoj trenirovki* [The Modern System of Sports Training]. Moscow, Al'yans Publ., 2017. 480 p.

Protokoly` rezul'tatov Pervenstva Respubliki Saxa (Yakutiya) po lyzhny'm gonkam za 2017, 2018, 2019 gody [Protocols of the results of the Sakha Republic (Yakutia) Cross-Country Skiing Championship for 2017, 2018, 2019]. Available at: <http://skialdan.ru/load/protokoly/2> (accessed 6 May 2021).

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE STATE AND TENDENCY OF THE DEVELOPMENT OF SPRINT DISCIPLINES IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Mikhail A. Alekseev¹, Maria S. Ponomareva²

M. K. Ammosov North-Eastern Federal University^{1, 2}
Yakutsk, Russia

¹Master's student,
ph.: -, e-mail: michilley1997@mail.ru

²PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Institute of Physical Culture and Sports,
ph.: -, e-mail: ponmarsem@mail.ru

Abstract. The presented article provides brief data on the emergence of sprint skiing in the world, Russia and the Republic of Sakha (Yakutia), on the debut of this type of cross-country skiing in the World Cup and the Olympic Games. The regulations for holding competitions in ski sprint, the complexity and length of ski tracks, a comparative characteristic of skiing technique, indicators of the development of all supporting systems and types of training are also considered, which provides important and necessary information to determine the strengths and weaknesses of training.

The analysis of the state of ski sprint in the Republic of Sakha (Yakutia) in dynamics for 2017-2019 is carried out. The article reflects the results of a comparative analysis of the indicators of athletes at cross-country skiing competitions, allowing to identify the strengths and weaknesses of training.

It is suggested that it is necessary to strive for a steady increase in the prestige of sprint competitions in the republic, the development of the aerobic capabilities of the body of athletes, and it is also necessary to look for an opportunity to save strength and learn to finish at maximum speed.

Key words: skiing, sprint competitions, debut, race, prologue, semi-final, final, ability to quickly recover, average competitive speed, functional readiness, skiing technique, contact wrestling, Republic of Sakha (Yakutia).

Cite as: Alekseev M. A., Ponomareva M. S. The state and tendency of the development of sprint disciplines in the republic of Sakha (Yakutia). *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 139–143. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_139.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОЕВОМ САМБО



Иван Анатольевич Давиденко¹,
Александр Эдуардович Болотин²

Михайловская военная артиллерийская академия¹
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский политехнический университет
Петра Великого²
Санкт-Петербург, Россия

¹Преподаватель кафедры физической подготовки,
тел.: +7(812)542-15-71, e-mail: ivandavidenko@gmail.com

²Доктор педагогических наук, профессор
Высшей школы спортивной педагогики,
тел.: +7(812)775-05-30, e-mail: a_bolotin@inbox.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по анализу эффективности применения способов тактической подготовки в соревновательных поединках по боевому самбо. Доказано, что победители поединков применяют различные тактические приёмы на 10,6 % чаще проигравших бойцов. Также было определено, что вероятность победы при атакующей и контратакующей стратегиях ведения поединка значительно превышает показатели оборонительной стратегии. При этом применение атакующей манеры боя даёт преимущество и перед бойцами, работающими «вторым» номером. Результаты проведённых исследований свидетельствуют о формировании следующих тенденций: рациональное применение атакующей и контратакующей стратегий ведения поединка с применением натиска, ложных атак и смены уровней атак даёт значительное преимущество в эффективности технических действий одному из бойцов; вероятность победы значительно выше у бойца-универсала, в техническом арсенале которого преобладают комбинации ударной и борцовской техник с разной дистанции.

Ключевые слова: боевое самбо, тактическая подготовка, эффективность, стратегия поединка, вероятность победы, комбинации, удары и броски, тактические типы, смешанные единоборства, тактический приём.

Для цитирования: Давиденко И. А., Болотин А. Э. Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 144–147. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_144.

Введение

Актуальность исследования

На современном этапе развития смешанных единоборств, к которым относится и боевое самбо, проблема тактической подготовки спортсменов недостаточно освоена. Для обучения различным тактическим приёмам тренеры, в основном, пользуются методическими разработками из ударных или борцовских видов единоборств, которые не учитывают специфику смешанных видов, заключающуюся в возможности комбинирования ударов и борцовских приёмов и предъявлении высоких требований к быстроте боевого мышления в конкретной соревновательной ситуации [Блеер, 2016; Давиденко, 2021]. Своевременное освоение и применение единоборцами наиболее эффективных тактических приёмов в раннем возрасте приводит не только к существенному повышению технико-тактического мастерства, но и к качественному приросту физических особенностей [Гасанов, 2015]. Анализ трудов отечественных авторов по тактике смешанных единоборств [Ашкинази, 2008; Лайшев, 2020; Малков, 2009; Bolotin, 2018] позволил нам сформулировать проблему исследования, суть которой состоит в определении значимых различий в показателях применяемости и эффективности различных тактических приёмов, способов и стратегий победителей, а также проигравших спортсменов в поединках по боевому самбо.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные тактические приёмы, стратегии ведения поединка и тактические типы высококвалифицированных спортсменов в боевом самбо.

Методы исследования: анализ научной литературы, видеонализ соревновательных поединков по боевому

самбо, педагогические наблюдения за тренировочным процессом высококвалифицированных боевых самбистов, методы математической статистики.

Организация исследования

В ходе исследования нами было проанализировано 200 соревновательных поединков по боевому самбо всероссийского и международного уровней, проходивших в период с 2016 по 2021 гг. Педагогические наблюдения проводились в феврале 2021 г. на учебно-тренировочной встрече сборной Санкт-Петербурга по боевому самбо при подготовке к Чемпионату России.

Для оценки эффективности различных способов тактической подготовки из всего их разнообразия в ударных и борцовских видах единоборств нами проводился анализ научной литературы и педагогическое наблюдение. В ходе этого анализа были выбраны следующие тактические приёмы: маневрирование (передвижения с имитацией начала атаки), натиск (принуждение к защите), ложная атака (угроза атаки и раздёргивание противника для более эффективного проведения повторного действия), смена уровней атаки и вызов (провоцирование соперника на атаку с целью проведения контратакующих действий) [Климов, 2007; Лайшев, 2020; Малков, 2002]. Эффективность способа тактической подготовки (E) рассчитывалась отдельно для победителей и проигравших в своих поединках по следующей формуле:

$$E = x/y * 100\%,$$

где x – количество оценённых технических действий избранным способом тактической подготовки, y – общее количество технических действий избранным способом тактической подготовки.

Также было выделено три основных стратегии, применяемых спортсменами в поединке: атакующая, контратакующая и защитная. В ходе конфликтного взаимодействия спортсмены, как правило, не прибега-

ют к одной стратегии на протяжении всего поединка, а, в зависимости от действий соперника, переходят от одной стратегии к другой, применяя различные способы тактической подготовки. При этом вероятность победы одной из стратегий ведения поединка (P) рассчитывалась по формуле:

$$P_{1(2)} = \frac{a_{1(2)}}{a_1 + a_2} * 100\%,$$

где a_1 – количество оценённых атак при применении первой стратегии поединка, a_2 – количество оценённых атак при применении второй стратегии поединка.

По содержанию технического арсенала в соотношении применяемой ударной и борцовской техник все анализируемые спортсмены были поделены на три категории: «борцы» (стремятся к использованию борцовской техники с применением ударов для отвлечения соперника или подготовки приёма), «ударники» (стремятся к использованию ударной техники; борьбу применяют, в основном, в контратаке), «универсалы» (ис-

пользуют комбинации ударной и борцовской техник с разной дистанции в зависимости от действий соперника) [Климов, 2007]. Вероятность победы при конфликтном взаимодействии соперников различных тактических типов (P) поединка рассчитывалась по формуле:

$$P_{1(2)} = \frac{n_{1(2)}}{n_1 + n_2} * 100\%,$$

где n_1 – количество выигранных поединков спортсменов первого тактического типа, n_2 – количество выигранных поединков спортсменов второго тактического типа.

Результаты исследования и их обсуждение

Всего было выявлено 1280 тактических приёмов, проводимых бойцами в ходе поединков. Результаты применимости и эффективности способов тактической подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Применяемость и эффективность способов тактической подготовки в соревновательных поединках по боевому самбо

Способ тактической подготовки	Победители		Проигравшие		E, %
	применяемость	E _{поб.} , %	применяемость	E _{прогр.} , %	
Маневрирование	134 (10,5 %)	52,2	153 (12,0 %)	50,3	51,2
Натиск	178 (13,9 %)	62,9	125 (9,8 %)	50,4	57,8
Ложная атака	194 (15,2 %)	59,8	122 (9,5 %)	50,0	56,0
Смена уровней атаки	94 (7,3%)	61,7	60 (4,7 %)	50,0	57,1
Вызов	108 (8,4 %)	54,6	112 (8,8 %)	48,2	51,4
ВСЕГО	708 (55,3 %)	58,6	572 (44,7 %)	49,8	54,7

Вероятность победы при атакующей и контратакующей стратегиях значительно превышает показатели оборонительной стратегии, когда боец ожидает действий соперника. При этом применение атакующей

манеры боя даёт преимущество и перед бойцами, работающими «вторым» номером.

В 105 соревновательных поединках встречались бойцы различных по содержанию технического арсенала тактических типов (табл. 3).

Таблица 2 – Вероятность победы в боевом самбо при применении соперниками различных тактических стратегий ведения поединка

Сочетание стратегий ведения поединка	Применяемость			
	1 стратегия		2 стратегия	
	количество эффективных стратегий	P ₁ , %	количество эффективных стратегий	P ₂ , %
1. Атакующая 2. Контратакующая	132	55	108	45
1. Атакующая 2. Оборонительная	129	87,8	18	12,2
1. Контратакующая 2. Оборонительная	108	85,7	18	14,3

Вероятность победы при атакующей и контратакующей стратегиях значительно превышает показатели оборонительной стратегии, когда боец ожидает действий соперника. При этом применение атакующей

манеры боя даёт преимущество и перед бойцами, работающими «вторым» номером.

В 105 соревновательных поединках встречались бойцы различных по содержанию технического арсенала тактических типов (табл. 3).

Таблица 3 – Вероятность победы в боевом самбо при конфликтном взаимодействии соперников различных тактических типов

Сочетание тактических типов соперников	Вероятность победы в поединке		Количество поединков
	P ₁ , %	P ₂ , %	
1. "Борец" 2. "Ударник"	41	59	27
1. "Борец" 2. "Универсал"	25	75	32
1. "Ударник" 2. "Универсал"	34	66	46

Как видно из полученных данных, бойцы-универсалы имеют преимущество перед «ударниками» и «борцами». Данный тип бойцов, как правило, эффективно комбинирует удары и приёмы борьбы, используя различные тактические средства на любой дистанции поединка, что даёт им возможность использовать наиболее эффективные техники против конкретного соперника.

Выводы

Результаты проведённых исследований по изучению применимости и эффективности тактических действий в боевом самбо свидетельствуют о формировании следующих тенденций:

– рациональное применение атакующей и контратакующей стратегий ведения поединка с применением натиска, ложных атак и смены уровней атак даёт значительное преимущество в эффективности технических действий одному из бойцов;

– вероятность победы значительно выше у бойца-универсала, в техническом арсенале которого преобладают комбинации ударной и борцовской техник с разной дистанции.

На основании полученных результатов исследования с учётом вышеперечисленных тенденций нами было определено содержание методики обучения комбинациям ударной и борцовской техник с разной дистанции. Так, например, основными принципами обучения в ходе применения экспериментальной методики являлось динамическое изменение темпа выполнения комбинационных действий, степени сопротивления партнёра; использование наиболее эффективных тактических приёмов и стратегий для успешного выполнения комбинации.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Библиографический список

- Ашкинази С. М., Кочергин А. Н. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 3 (37). С. 10-13.
- Блеер А. Н., Малков А. Б., Рахматов А. И. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности // Экстремальная деятельность человека. 2016. № 2 (39). С. 55-59.
- Гасанов Р. Г., Иванков Ч. Т., Сафошин А. В. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учётом динамических ситуаций соревновательной деятельности // Наука и школа. 2015. № 1. С. 135-141.
- Давиденко И. А., Болотин А. Э., Сергеев А. Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. № 1 (16). С. 12-18. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-12-18.
- Климов К. В., Ашкинази С. М. Техничко-тактическая подготовка в комплексных видах единоборств: монография. СПб. : СпбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. 104 с.
- Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Лайшев Р. А., Соломатин С. В., Соломатин А. В. [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.
- Интегрирование координационных и силовых способностей в структуру физической подготовленности юных самбистов / Лайшев Р. А., Соломатин С. В., Соломатин А. В. // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 240-244.
- Малков О. Б., Гожин В. В. Основные компоненты тактики поединка в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 3-6.
- Малков О. Б. Тактический видеоанализ конфликтного поведения единоборцев в соревновательных схватках // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. М. : РГАФК, 2002. С. 60-62.
- Bolotin A. E., Bakayev V. V. Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency. Journal of Human Sport and Exercise (JHSE), 2018, no. 13 (1), pp. 72-88.

References

- Ashkinazi S.M., Kochergin A.N. *Analiz effektivnosti razlichnykh takticheskikh variantov vedeniya rukopashnogo boya* [Analysis of the effectiveness of various tactical options for hand-to-hand combat]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2008, vol. 37, no. 3, pp. 10-13.
- Bleer A.N., Malkov A.B., Rakhmatov A.I. *Individualizatsiya maner vedeniya boya yedinobortsev v protsesse universalizatsii i intensivatsii sorevnovatelnoy deyatelnosti* [Individualization of combat manners in combatants in the process of universalization and intensification of competitive activity]. *Ekstremalnaya deyatelnost cheloveka* [Extreme human activity], 2016. vol. 39, no. 2, pp. 55-59.
- Hasanov R.G., Ivankov Ch.T., Safoshin A.V. *Povysheniye tekhniko-takticheskoy podgotovki yunyykh dzyudoistov s uchetom dinamicheskikh situatsiy sorevnovatelnoy deyatelnosti* [Improving the technical and tactical training of young

judokas taking into account the dynamic situations of competitive activity]. *Nauka i shkola* [Science and school], 2015, no. 1, pp. 135-141.

Davidenko I.A., Bolotin A.E., Sergeev A.N. *Fakторы, opredelyayushchiye vysokuyu effektivnost' podgotovki s primeneniye kombinatsiy udarnoy i bortsovskoy tekhniki v boyevom sambo* [Factors determining the high efficiency of training using combinations of striking and wrestling techniques in combat sambo]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2021, no. 1 (16), pp. 12-18. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-12-18.

Klimov K.V., Ashkinazi S.M. *Tekhniko-takticheskaya podgotovka kompleksnykh yedinoborstv: monografiya* [Technical and tactical training in complex types of single combats]: monograph. Saint-Petersburg, P. F. Lesgaft University, 2007. 104 p.

Laishev R.A., Solomatin S.V., Solomatin A.V., Ponimasov O.E. *Struktura i pokazateli razvitiya "chuvstva sopernika" kvalifitsirovannykh sambistov* [The structure and indicators of the development of the rival's feeling of qualified sambo wrestlers]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, vol. 179, no. 1, pp. 190-194.

Laishev R.A., Solomatin S.V., Solomatin A.V., Kuznetsov P.K. *Integrirovaniye koordinatsionnykh i silovykh sposobnostey v strukturu fizicheskoy podgotovlennosti yunykh sambistov* [Integration of coordination and strength abilities into the structure of physical fitness of young sambo wrestlers]. *Uchonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2020, vol. 183, no. 5, pp. 240-244.

Malkov O.B., Gozhin V.V. *Osnovnyye komponenty taktiki poyedinka v sportivnykh yedinoborstvakh* [The main components of combat tactics in combat sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2009, no. 2, pp. 3-6.

Malkov O.B. *Takticheskiy videoanaliz konfliktnogo povedeniya yedinobortsev v sorevnovatelnykh skhvatkakh* [Tactical video analysis of the conflict behavior of combatants in competitive fights]. *Sbornik nauchnykh statey "Taktika sportivnykh yedinoborstv"* [Collection of scientific articles "Tactics of combat sports"]. Moscow, RGAFK, 2002, pp. 60-62.

Bolotin A.E., Bakayev V.V. Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency. *Journal of Human Sport and Exercise (JHSE)*, 2018, no. 13 (1), pp. 72-88.

Поступила в редакцию 15.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

ANALYSIS OF TACTICAL ACTIONS EFFICIENCY IN COMBAT SAMBO

Ivan A. Davidenko¹, Alexander E. Bolotin²

Mikhailovskaya Military Artillery Academy¹
Saint-Petersburg, Russia

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University²
Saint-Petersburg, Russia

¹Lecturer of the department of physical training,
tel.: 8(812) 542-15-71, e-mail: ivandaviden@gmail.com

²Dr. Ped. Sci., Professor of the Higher school of sports pedagogy,
tel.: 8(812) 775-05-30, e-mail: a_bolotin@inbox.ru

Abstract. The article presents the results of the analysis research of the tactical training methods effectiveness in combat sambo competitive fights. It has been proven that the winners of fights implement various tactical moves 10.6% more often than losing athletes. It was also determined that chances of victory with an attacking and counterattacking strategy significantly prevails the indicators of a defensive strategy when the fighter is waiting for the opponent's actions. At the same time, the use of an attacking manner of fighting gives an advantage over the fighters with a "second" number behaviour model. The results of the research show development of the following tendencies: rational implementation of attacking and counterattacking fight conducting strategies combined with onslaught pressure, fake attacks and changing level of attacks give significant advantage to the one of the fighters by disorientation of rival and forcing him in a defensive stance, that create opportunities to implement tactical technical combinations; the probability of victory is much higher for a versatile athlete, whose technical arsenal of moves is dominated by the combinations of striking and wrestling techniques useful for different distances. Versatile fighters effectively combine and utilise strikes and fighting techniques, implementing various tactics at any distance of the fight, which makes them able to use the most effective techniques against a certain opponent.

Key words: combat sambo, tactical training, efficiency, fight strategy, probability of victory, combinations, punches and throws, tactical types, mixed martial arts, tactical technique.

Cite as: Davidenko I. A., Bolotin A. E. Analysis of tactical actions efficiency in combat sambo. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 144-147. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_144.

Received 15.04.2021

Accepted 29.06.2021

УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Алексей Иванович Клинов

*Воронежский государственный педагогический университет
Воронеж, Россия*

*Аспирант кафедры физического воспитания, ассистент кафедры
спортивных дисциплин,
тел.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru*

Аннотация. Футбол – это командная игра; в отличие от индивидуальных видов спорта, очень важным фактором является сыгранность между спортсменами одной команды, которая является ключевым компонентом в тактическом построении футбольного коллектива. Чем более физически подготовленными являются игроки, тем более большой диапазон тактических взаимодействий может использовать тренерский состав. Важнейшим компонентом физического

развития для успешной соревновательной деятельности на футбольном поле является скоростно-силовая подготовленность, которую можно развить у спортсменов различными способами. В работе представлены результаты использования упражнений с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов в системе физического развития и техники владения мячом на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: футбол, командная игра, тактические взаимодействия, физическое развитие, техническое развитие, скоростно-силовая подготовленность юных футболистов, дополнительные упражнения, упражнения с эластичной лентой, соревновательная деятельность, начальная спортивная специализация, конкретные группы мышц, различные тренажёры.

Для цитирования: Клинов А. И. Упражнения с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности, физического развития и техники владения мячом у юных футболистов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 148–151. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_148.

Введение

Результаты исследования скоростно-силовой подготовленности юных футболистов на начальной этапе спортивной специализации являются важной составляющей развития техники владения мячом и взаимодействия с другими игроками в команде [Антипов, 2012; Монаков, 2010].

Анализ научно-методической литературы позволяет отметить невысокий уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов ДЮСШ на данном этапе, которые не успевают за возросшими требованиями современного футбола [Верхошанский, 2015; Лексаков, 2014; Медведев, 2013].

Для развития скоростной выносливости юных футболистов 10-12 лет необходимо уделять внимание резкости и частоте движений, времени двигательных реакций выполнения упражнений в максимально возможном темпе [Губа, 2016; Марьянович, 2011; Мосягин, 2007].

Силовые способности юных футболистов следует сочетать с режимами высокой и максимальной интенсивности. Мы полагаем, что упражнения с эластичной лентой являются проще и компактнее большинства тренажёров для использования на дополнительных занятиях юных футболистов для развития скоростно-силовой подготовленности на этапе начальной спортивной специализации [Матвеев, 2015; Медведев, 2013; Менхим, 2012; Построение..., 2018].

Нами была разработана методика развития скоростно-силовой подготовленности и проведён педагогический эксперимент в виде упражнений с эластичной лентой на дополнительных занятиях для юных футболистов, которая позволила улучшить у них развитие физических качеств, что, в свою очередь, положительно повлияло на формирование технических навыков

владения мячом для достижения успеха в соревновательной деятельности.

Результаты исследования

На основе разработанной методики мы провели педагогический эксперимент, который позволил развить скоростно-силовую подготовленность, которая базируется на сравнении полученных результатов с исходными данными.

На основании данных результатов были выявлены необходимые закономерности в эффективности методики проведения упражнений с эластичной лентой на дополнительных занятиях, обеспечивающих темпы роста скоростно-силовой подготовленности, физическое развитие и технику владения мячом юными футболистами на этапе начальной спортивной специализации.

Данные упражнения заменяют собой различные тренажёры для развития конкретных групп мышц, скоростной выносливости, силы и скоростно-силовой подготовленности юных футболистов для их физического развития, техники владения мячом и взаимодействия с другими игроками в команде.

В процессе исследования скоростно-силовой подготовленности юных футболистов были разработаны приёмы и упражнения для улучшения индивидуальных и впоследствии командных игровых компонентов.

Разработанные упражнения мы проводили с экспериментальной группой во время тренировочного процесса 3 раза в неделю:

- понедельник – развитие скоростной выносливости с эластичной лентой в паре и круге – 5 подходов по 30 раз;
- вторник – развитие силы с эластичной лентой в паре и круге – 5 подходов по 10 раз;
- четверг – развитие скоростно-силовой подготовленности с эластичной лентой в паре и круге – 5 подходов по 20 раз.

Показатели физического развития контрольной и экспериментальной групп по окончании опыта: бег 100 м – 16-15,1 сек. (5,6 %), прыжок в длину – 192-201,6 см (5 %), прыжок вверх – 219-230,8 см (5,4 %), чел-

ночный бег 3*10 м – 8,65-8,2 сек (5,2 %), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек. – 36-40,6 раз (12,8 %), сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа за 30 сек – 27-31,3 раз (15,9 %), (табл. 1).

Таблица 1

Физическое развитие спортсменов контрольной группы						
Средние показатели группы	Бег 100 метров сек.	Прыжок в длину, см	Прыжок вверх, см	Челночный бег 3x10 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.
До эксперимента	16,3	187,2	217,1	8,78	34	26
После эксперимента	16	193,6	219	8,65	36	27
Физическое развитие спортсменов экспериментальной группы						
Средние показатели группы	Бег 100 метров сек.	Прыжок в длину, см	Прыжок вверх, см	Челночный бег 3x10 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.
До эксперимента	16,3	192	217	8,59	33	25
После эксперимента	15,1	201,6	230,8	8,2	40,6	31,3

Показатели технического развития контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента: ведение мяча – 15 м – 3,2-2,9 сек. (9,4 %), челночный бег с мячом 3*5 м – 5,6-5,0 сек. (10,7 %), обвод фишек 15 м – 4,0-3,4 сек. (15 %), чеканка мяча 30 сек. – 50-

58 раз (16 %), бросок мяча из-за головы – 9,0-9,8 м (8,9 %), футбольная поворотливость 3*5 м – 7,6-7,0 сек. (7,9%), удар по воротам верхом с 20 м +5-5, +8-2 (60%) (табл. 2).

Таблица 2

Техническое развитие спортсменов контрольной группы						
Средние показатели группы	Ведение мяча 15 м, сек.	Челночный бег с мячом 3x5, сек.	Обвод фишек с мячом 15 м. сек.	Чеканка мяча за 30 сек., раз	Бросок мяча из-за головы метры	Удар по воротам, верхом с 15 м, гол.
До эксперимента	3,4	5,7	4,1	48	8,4	+4-6
После эксперимента	3,2	5,6	4	50	9	+5-5
Техническое развитие спортсменов экспериментальной группы						
Средние показатели группы	Ведение мяча 15 м. сек.	Челночный бег с мячом 3x5 сек.	Обвод фишек с мячом 15 м. сек.	Чеканка мяча за 30 сек. раз.	Бросок мяча из-за головы метры	Удар по воротам, верхом с 15 метров. гол.
До эксперимента	3,4	5,7	4,1	48	8,4	+6-4
После эксперимента	2,9	5,0	3,4	58	9,8	+8-2

Выводы

По итогам проведения педагогического эксперимента необходимо отметить, что применение в тренировочном процессе упражнений с эластичной лентой в паре и круге для развития скоростно-силовой подготовленности положительно влияет на физическое развитие – бег, прыжки в длину, в высоту и технику владения мячом – ведение мяча, челночный бег с мячом, обвод фишек с мячом, чеканка мяча, бросок мяча из-за

головы, удар по воротам и техническое развитие – ведение мяча, челночный бег с мячом, обвод фишек с мячом, чеканка мяча, бросок мяча из-за головы, удар по воротам верхом с расстояния в 15 метров.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Антипов А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12–14 летних футболистов в период полового созревания : дис. канд. пед. наук. М., 2012. 126 с.
 Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М. : Физическая культура и спорт, 2015. 331 с.
 Губа В. П., Кузнецов Р. Р. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов // Вестник спортивной науки. 2016. №6. С. 27-30.

Лексаков А. В., Makeev П. В. Эффективность дифференцированной методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 37.

Марьянович А. Основы технологии работы в начальном периоде тренировок юных футболистов в возрасте от 6 до 11 лет // Актуальные проблемы современного футбола : сб. науч. тр., посвящ. 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. Краснодар : ООО «Просвещение-Юг», 2011. С. 24-28.

Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник. М. : Спорт, 2020. 342 с.

Медведев Д. В., Комаров А. П., Серединцева Н. В. Факторы, определяющие физическую работоспособность футболистов на разных этапах адаптации к мышечной деятельности // Современный футбол: состояние и перспективы : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. С. 29-32.

Менхим Ю. В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 25-27.

Монаков Г. В. Подготовка футболистов : учеб. пособие / Г.В. Монаков. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.

Мосягин С. М., Годин М. А., Швыков И. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза. М. : Олимпия; Человек, 2007. 96 с.

Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учёта генетических факторов : монография / Быков Е. В., Коломиец О. И., Зинурова Н. Г. [и др.]; под ред. Е. В. Быкова. Челябинск : Уральская академия, 2018. 130 с.

References

Antipov A.V. *Formirovanie special'ny'x skorostno-silovy'x sposobnostej 12-14 letnix futbolistov v period polovogo sozrevaniya*. Diss. kand. ped. nauk [Formation of special speed-power abilities of 12-14-year-old football players during puberty. PhD ped. sci. diss.]. Moscow, 2012. 126 p.

Verkhoshansky Yu.V. *Osnovy' special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmena* [Fundamentals of special physical training of an athlete]. Moscow, Fizicheskaya kul'tura i sport Publ., 2015. 331 p.

Guba V.P., Kuznetsov R. R. *Individualizaciya normirovaniya trenirovochnoj nagruzki v godichnom cikle podgotovki yuny'x futbolistov* [Individualization of normalization of training load in the annual cycle of training of young football players] *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2016, no. 6, pp. 27-30.

Leksakov A.V., Makeev P.V. *E'ffektivnost' differencirovannoj metodiki skorostno-silovoj podgotovki yuny'x futbolistov* [Efficiency of differentiated methods of speed-power training of young football players]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2014, no. 2, p. 37.

Marjanovich A. *Osnovy' texnologii raboty' v nachal'nom periode trenirovok yuny'x futbolistov v vozraste ot 6 do 11 let* [Fundamentals of technology in the initial period of training young players aged 6 to 11 years]. *Aktual'ny'e problemy' sovremennogo futbola : sbornik nauchny'x trudov, posvyashhyonny'j 25-letiyu kafedry' teorii i metodiki futbola i regbi* [Actual problems of modern soccer: collection of scientific works, dedicated to the 25th anniversary of the theory and methodology of soccer and rugby]. Krasnodar, Limited Liability Company "Prosveshhenie-Yug" Publ., 2011, p. 24.

Matveev L.P. *Obshhaya teoriya sporta i eyo prikladny'e aspekty'* [General theory of sports and its applied aspects] : textbook. Moscow, Sport Publ., 2015. 384 p.

Medvedev D.V., Komarov A.P., Seredinciva N.V. *Fakto'ry', opredelyayushhie fizicheskuyu rabotosposobnost' futbolistov na razny'x e'tapax adaptacii k my'shechnoj deyatel'nosti* [Factors determining the physical performance of football players at different stages of adaptation to muscle activity]. *Sovremenny'j futbol: sostoyanie i perspektivy' : sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Modern football: status and prospects: collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Volgograd, 2013, pp. 29-32.

Menhim Yu.V. [On the choice of methods for the development of speed and power qualities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of Physical Culture], 2012, no. 8, pp. 25-27.

Monakov G.V. *Podgotovka futbolistov* [Training of football players] : textbook. Moscow, Sovetskij Sport Publ., 2010. 288 p.

Mosyagin S.M., Godin M.A., Shvy'kov I.A. *Pourochnaya programma podgotovki yuny'x futbolistov 6-9 let. Teoriya i metodika futbola: Izdanie Rossijskogo futbol'nogo soyuza* [Instructional program for training young soccer players 6-9 years old. Theory and Methodology of Football: Publication of the Russian Football Union. Moscow, Olimpiya Publ.; Chelovek Publ., 2007. 96 p.

Bykov E.V., Kolomiets O.I., Zinurova N.G., Chipyshev A.V., Lekontsev E. V. *Postroenie trenirovochnogo processa na osnove sovershenstvovaniya metodov kontrolya funkcional'nogo sostoyaniya i uchyota geneticheskix faktorov* [Building a training process on the basis of improving methods for controlling the functional state and accounting for genetic factors] : monograph. Chelyabinsk, Ural'skaya akademiya Publ., 2018. 130 p.

Поступила в редакцию 30.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

**EXERCISES WITH AN ELASTIC BAND FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING,
PHYSICAL DEVELOPMENT AND TECHNIQUE OF BALL POSSESSION IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

Alexei I. Klinov

*Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russia**Postgraduate of the Physical Training Department, Assistant of Sports Disciplines Department
tel.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru*

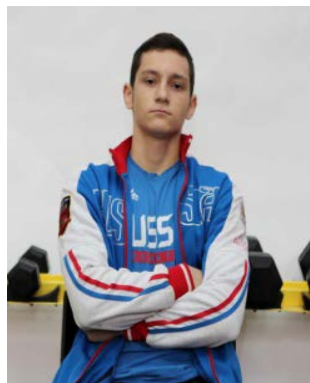
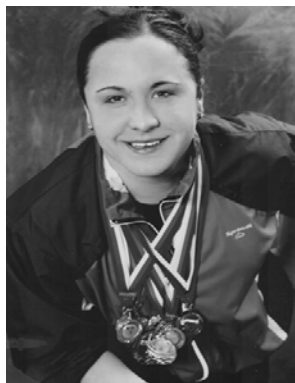
Abstract. Football is a team game, unlike individual sports, a very important factor is the teamwork between the players of the same team, which is a key component in the tactical construction of a football team. The more physically prepared the players are, the greater the range of tactical interactions the coaching staff can use. The most important component of physical development for successful competitive activity on the football field is speed and strength training, which can be developed in athletes in various ways. The paper presents the results of the use of exercises with an elastic band for the development of speed and strength training in young football players in the system of physical development and ball possession technique at the stage of initial sports specialization.

Key words: football, team play, tactical interactions, physical development, technical development, speed and strength training of young football players, additional exercises, exercises with an elastic band, competitive activities, initial sports specialization, specific muscle groups, various simulators.

Cite as: Klinov A. I. Exercises with an elastic band for the development of speed and strength training, physical development and technique of ball possession in young football players. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 148–151. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_148.

Received 30.04.2021
Accepted 29.06.2021

ДИНАМИКА ПРИРОСТА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ПРИСЕДАНИЯХ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ И ПЛЕЧАХ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Юлия Юрьевна Муратова¹, Ольга Александровна Богданова²,
Никита Андреевич Богданов³, Вадим Геннадьевич Астапов⁴

Шахтинский автодорожный институт (филиал)
Южно-Российского государственного политехнического
университета (НПИ) имени М.И. Платова^{1, 2, 3}
Шахты, Россия
Шахтинский педагогический колледж⁴
Шахты, Россия

¹Старший преподаватель кафедры «Экономика и управление»,
тел.: +7(951)510-84-37, e-mail: 02071983ctc@gmail.com

²Преподаватель Политехнического колледжа,
тел.: +7(28)149-37-33, e-mail: Npio@mail.ru

³Студент,
тел.: +7(900)126-36-14, e-mail: Npio20@mail.ru

⁴Студент,
тел.: +7(952)411-53-33, e-mail: astapovweightlifting2003@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по принципу наблюдения и систематического анализа тренировочных планов спортсменов. Вместе с тем, изучение всего тренировочного процесса требует знания о динамике прироста спортивных достижений, дабы не идти на опережение, предотвращая возможные травмы или срывы. Только при достижении оптимальных характеристик динамики прироста спортивных показателей может быть достигнут максимальный спортивный результат. В соответствии с общепризнанными правилами подготовки юных тяжелоатлетов многие сведения являются либо устаревшими, либо не актуальными для современных условий тренировки тяжелоатлета, данной информации не хватает для достижения высоких спортивных достижений, в том числе и информации о возрастных особенностях подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: наилегчайший вес (55 кг), легчайший вес (61 кг), полулёгкий вес (67 кг), лёгкий вес (73 кг), полусредний вес (81 кг), средний вес (89 кг), 1-й полутяжелый вес (96 кг), 2-й полутяжелый вес (102 кг), специально-вспомогательные упражнения, соревновательные упражнения.

Для цитирования: Муратова Ю. Ю., Богданова О. А., Богданов Н. А., Астапов В. Г. Динамика прироста спортивных достижений в приседаниях со штангой на груди и плечах у тяжелоатлетов разной квалификации // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 152–155. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_152.

Введение

Общеизвестно доказано, что спортивные достижения в соревновательных упражнениях тяжёлой атлетики имеют прямую зависимость от роста показателей в специально-вспомогательных. Следовательно, анализ спортивных достижений последних позволяет лучше понять в динамике возрастных изменений основной тяжелоатлетической подготовки спортсменов-тяжелоатлетов в процессе многолетнего тренировочного опыта. Результаты спортсменов разного рода тяжелоатлетических упражнений вспомогательного характера растут с квалификацией и непрерывными тренировками, стажем спортивной подготовки неравномерно. Более явленный их рост встречается в возрастной период 15-16 лет с разрядом КМС. Так, в приседаниях со штангой на груди лучшие достижения у 17-18 летних спортсменов, имеющих звание «мастер спорта» и разряд КМС, были значительно выше по сравнению с прошлой группой в среднем на 28,55 %.

Интересен и тот факт, что коэффициент основной подготовки тяжелоатлетов повышается в квалификационной группе КМС у 15-16 летних спортсменов на гораздо больший показатель, чем с 17-18 лет МС. Взглянем на результаты анализа исследования развития спортивных результатов у тяжелоатлетов в каждой квалификационной и возрастной группах с учётом их собственного веса.

Результаты исследования

13-15 лет – III, II, I разряды. В данной группе, по сравнению с остальными, у юных спортсменов наблю-

дается значительный рост спортивных результатов в обусловленности от увеличения весовой категории [Дворкин, 1989].

В приседаниях со штангой на груди наибольшая разница в спортивных результатах этой возрастной группы отмечается между юными тяжелоатлетами с собственным весом в пределах 61 и 55 кг и составляет 25 кг; 67 и 67 – 13 кг, а в меньшей степени – между штангистами, находящимися в весовых категориях 81 и 73 – 6 кг. Следовательно, у спортсменов более тяжёлых весовых категорий – от 89 кг – в этом возрасте мы наблюдаем наименьшую разницу в спортивных результатах при выполнении данных упражнений, в зависимости от стажа тренировок.

В приседаниях со штангой на плечах темп роста спортивных показателей относительно повышению собственного веса штангистов и остался тем же, по сравнению с приседаниями со штангой на груди. Тяжелоатлеты, обладающие собственным весом 67 кг, стали опережать своих предшественников весовой категории 61 кг на 20 кг, а представители весовой категории 55 кг – на 12 кг, средневесы уступили по своим силовым показателям полусредневесам на 7 кг.

Во всех весовых категориях отмечается общая закономерность существенного роста силовых показателей спортсменов, что в конечном итоге основательно отражается на росте результатов как в соревновательных, так и в специально-вспомогательных упражнениях. В то же время нельзя с полной достоверностью связывать улучшение результатов в классических упражнениях лишь с приростом мышечной силы и веса тела. Например, юные атлеты 13-15 лет легчайшего веса хотя и превосходили в приседаниях со штангой на

груди и на плечах тяжелоатлетов, выступающих в наилегчайшей весовой категории на 5 и 9 кг, при выполнении рывка их превосходство было минимальным – 1 кг. И наоборот, спортсмены полусреднего веса были сильнее своих сверстников лёгкого веса в приседаниях со штангой на плечах лишь на 2 кг, а в рывке классическом – на 13 кг. Значительное различие в

спортивных результатах при выполнении рывка встречалось между тяжелоатлетами полулёгкой и легчайшей весовых категорий – 8 кг. В тоже время в наших наблюдениях юные тяжелоатлеты средней весовой категории оказались менее подготовленными в этом упражнении, чем их сверстники полусреднего веса.

Таблица 1 – Динамика прироста у 13-15 летних спортсменов

Весовая категория	Приседания со штангой		Рывок классический	Подъём штанги на грудь в полуприсед
	На плечах	На груди		
49	85	77	47	57
55	90	90	55	60
61	115	100	60	75
67	128	120	73	76
73	144	130	79	80
81	150	137	85	95
89	167	149	99	107
96	171	154	120	123
102	189	167	134	137

15-16 лет – I разряд, КМС. Спортивная подготовка в период с 13-15 до 15-16 лет приводит к резкому возрастанию физических потенциалов юных тяжелоатлетов. В данный период особенно ярко проявляются способности к занятиям тяжёлой атлетикой. В целом, юные штангисты 15-16 лет увеличивают свои результаты в упражнениях специально-вспомогательного характера по сравнению к 13-14-летними во всех весовых категориях. В особенности существенный прирост спортивных результатов наблюдается у атлетов полусредней и первой полутяжёлой весовой категорий (табл. №2).

Если рассматривать отличия в результатах в зависимости от весовой категории, то можно заметить, что ощутимыми они были в приседаниях со штангой на плечах у спортсменов весовой категории 55 кг по сравнению с представителями 49 кг – на 19 кг. В этом же упражнении легковесы уступили полулёгковесам 10 кг. В более тяжёлых весовых категориях различия в результатах данного упражнения находились в пределах от 7 до 12 кг. Следовательно, в приседаниях со штангой на плечах отмечается относительный прирост спортивных результатов пропорционально увеличению весовой категории (за исключением лёгкого и полулёгкого веса).

Таблица 2 – Динамика прироста у 15-16 летних штангистов

Весовая категория	Приседания со штангой		Рывок классический	Подъём штанги на грудь в полуприсед
	На плечах	На груди		
49	100	87	59	68
55	119	91	77	78
61	129	100	88	92
67	132	110	98	107
73	149	112	107	115
81	158	120	114	120
89	170	140	125	132
96	182	145	140	137
102	200	160	135	135

В приседании со штангой на груди модифицированные результаты имело больше олицетворённый характер. Хотя тяжелоатлеты лёгкой весовой группы опередили в данном упражнении своих ровесников полулёгкого веса на 18 кг, средневесы превзошли спортсменов полусреднего веса на 8 кг, а атлеты легчайшего веса оказались сильнее по сравнению с представителями наилегчайшей весовой категории лишь на 4 кг. В целом, в возрастной группе 15-16-летних штангистов при выполнении приседаний со штангой на плечах и на груди отмечается выраженная связь спортивных результатов с весом тела.

В рывке классическом прирост результатов у штангистов различных весовых категорий был значительно меньше и более ровным по мере увеличения веса тела, чем в приседаниях (табл. 2). Так, наибольшее отличие в этом упражнении отмечалось у полусредневесов по сравнению с легковесами и составило 10 кг, а наи-

меньшее – между средневесами и полусредневесами – 7 кг. Юные штангисты первого полутяжёлого веса были в этом упражнении сильнее своих сверстников средней весовой категории на 5 кг.

17-18 лет – КМС, МС. В этих группах спортивные преимущества и специально-вспомогательные упражнения продолжают уверенно умножаться по касательству к 15-16-летним тяжелоатлетам. Впрочем, уклон прироста лучших результатов после увеличения весовой группы у них располагал больше сформулированную волнообразность. Так, например, коэффициент разности между спортивными достижениями в сопоставляемых весовых категориях различался при выполнении приседаний с штангой на плечах в рубежах от 6 до 23 кг, на груди – от 5 до 22 кг, в рывке классическом – от 7 до 15 кг и при подъёме штанги на грудь в полуприсед – от 1 до 26 кг (табл. 3).

Таблица 3 – Динамика прироста у 17-18 летних штангистов

Весовая категория	Приседания со штангой		Рывок классический	Подъём штанги на грудь в полуприседе
	На плечах	На груди		
49	99	88	56	68
55	105	95	63	70
61	115	100	67	80
67	138	105	70	85
73	150	125	80	105
81	165	130	92	108
89	172	152	93	105
96	185	160	94	115
102	211	180	120	140

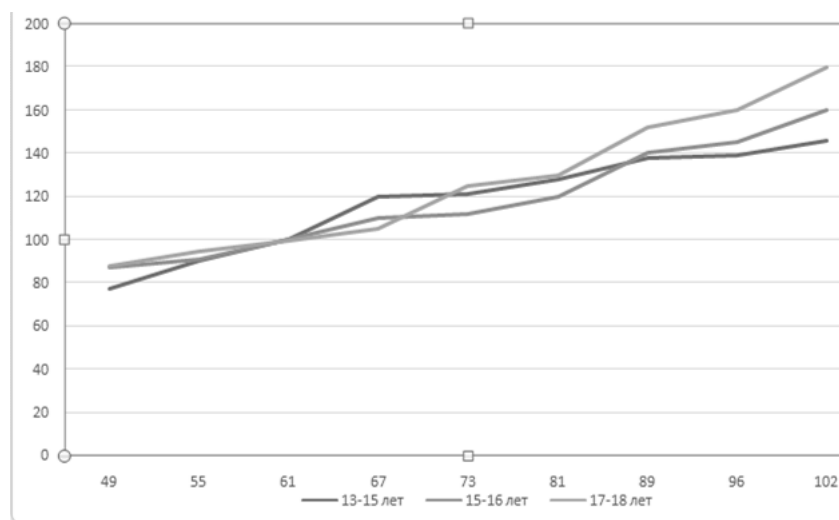


Рисунок 1 – Динамики прироста результатов в приседаниях со штангой на груди в трёх возрастных категориях

Выводы

Следовательно, разбор спортивных достижений в специально-вспомогательных упражнениях у тяжелоатлетов различного возраста, весовой категории и спортивной квалификации обнаружил, не касаясь частностей, следующую закономерность: с годами, до 15-18 лет, превосходством в приросте спортивных результатов в специально-вспомогательных упражнениях располагают атлеты лёгкого и полусреднего веса. При-

рост личного веса при прочих равных условиях приводит к достоверному увлечению спортивных достижений исключительно у тяжелоатлетов 13-15 лет и в меньшей степени – у 15-18-летних.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Абрамовский И. Цикличность в спортивных результатах тяжелоатлетов // Олимп. 2007. № 2. С. 28-29. № 3. С. 28-29.
- Арсаматов И., Медведев А. С. Уровень спортивного мастерства тяжелоатлетов в зависимости от весовых категорий в 1993-1994 гг. Олимп. 1995. С. 10-13.
- Волков Н. П., Данилов К. Ю. Структурная классификация и запись единиц двигательной деятельности в тяжёлой атлетике / Тяжёлая атлетика : Ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1976. С. 46.
- Ге Н. Новый взгляд на технику и тренировку штангистов // Олимп. 2016. № 2. С. 45. № 3. С. 45.
- Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика и возраст. Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1989. С. 146-151.
- Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М. : Физкультура и спорт, 1976. 130 с.
- Каневский В. Зависимость силы тяжелоатлетов от весовых категорий Олимп. 2003. № 1. С. 9.
- Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике. М. : Физкультура и спорт, 1986. 74 с.
- Сивохин И., Фёдоров А., Тапсир М. Взаимосвязь специальной физической подготовленности тяжелоатлетов и результативности в соревновательных упражнениях Олимп. 2015. № 1. С. 70-72.
- Хайруллин Р. О слабых звеньях в толчке // Олимп. 2010. № 3. С. 50.

References

- Abramovsky I. *Ciklichnost` v sportivny`x rezul`tatax tyazheloatletov* [Cyclicality in the sports results of weightlifters]. Oлимп, 2007, no. 2, pp. 28-29; no. 3, pp. 28-29.

Arsamakov I., Medvedev A.S. *Uroven` sportivnogo masterstva tyazheloatletov v zavisimosti ot vesovy`x kategorij v 1993-1994 gg.* [The level of sports skill of weightlifters depending on weight categories in 1993-1994]. Olimp, 1995, pp. 10-13.

Volkov N.P., Danilov K.Yu. *Strukturnaya klassifikaciya i zapis` edinic dvigatel`noj deyatel`nosti v tyazhyolozh atletike* [Structural classification and recording of motor activity units in weightlifting]. Moscow, Fizkul`tura i sport Publ., 1976. 46 p.

Ge N. *Novyj vzglyad na texniku i trenirovku shtangistov* [A new look at the technique and training of weightlifters]. Olimp, 2016, no. 2, p. 45; no. 3, p. 45.

Dvorkin L.S. *Tyazhyolaya atletika i vozrast* [Weightlifting and age]. Sverdlovsk, Ural Federal University Publ., 1989, pp. 146-151.

Zhekov I.P. *Biomexanika tyazheloatleticheskix uprazhnenij* [Biomechanics of weight-lifting exercises]. Moscow, Fizkul`tura i sport Publ., 1976. 130 p.

Kanevsky V. *Zavisimost` sily` tyazheloatletov ot vesovy`x kategorij* [Dependence of the strength of weightlifters on weight categories]. Olimp, 2003, no. 1, p. 9.

Medvedev A.S. *Sistema mnogoletnej trenirovki v tyazhyolozh atletike* [The system of long-term training in weightlifting]. Moscow, Fizkul`tura i sport Publ., 1986. 74 p.

Sivokhin I., Fyodorov A., Tapsir M. *Vzaimosvyaz` special`noj fizicheskoy podgotovlennosti tyazheloatletov i rezul`tativnosti v sorevnovatel`ny`x uprazhneniyax* [The relationship of special physical fitness of weightlifters and performance in competitive exercises]. Olimp, 2015, no. 1, pp. 70-72.

Khairullin R. *O slabyy`x zven`yax v tolchke* [On weak links in the push]. Olimp, 2010, no. 3, p. 50.

Поступила в редакцию 30.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

DYNAMICS OF THE INCREASE IN SPORTS ACHIEVEMENTS IN SQUATS WITH A BARBELL ON THE CHEST AND ON THE SHOULDERS OF WEIGHTLIFTERS OF DIFFERENT QUALIFICATIONS

Yulia Yu. Muratova¹, Olga A. Bogdanova², Nikita A. Bogdanov³, Vadim G. Astapov⁴

Shakhta Automobile Road Institute (branch) of M. I. Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)^{1, 2, 3}

Shakhty, Russia

Shakhta Teachers College⁴

Shakhty, Russia

¹Senior Teacher of the Economics and Management Department,
ph.: +7(951)510-84-37, e-mail: 02071983cmc@gmail.com

²Teacher of Polytechnic College,
ph.: +7(28)149-37-33, e-mail: Npio@mail.ru

³Student,
ph.: +7(900)126-36-14, e-mail: Npio20@mail.ru

⁴Student,
ph.: +7(952)411-53-33, e-mail: astapovweightlifting2003@mail.ru

Abstract. The article presents the results of a study based on the principle of observation and systematic analysis of athletes' training plans. At the same time, the study of the entire training process requires knowledge about the dynamics of the increase in sports achievements, so as not to go ahead, warning of possible injuries or breakdowns. Only when the optimal characteristics of the dynamics of the growth of sports indicators are achieved, the maximum sports result can be achieved. In accordance with the generally accepted rules of training of young weightlifters, many of the data are either outdated or not relevant for modern conditions of training of a weightlifter, this information is not enough to achieve high sports achievements, including age-related features of training sports reserves.

Key words: lightest weight (55 kg), lightest weight (61 kg), featherweight (67 kg), light weight (73 kg), welterweight (81 kg), middleweight (89 kg), 1st light heavyweight (96 kg), 2nd light heavyweight (102 kg), special-auxiliary exercises, competitive exercises.

Cite as: Muratova Yu. Yu., Bogdanova O. A., Bogdanov N. A., Astapov V. G. Dynamics of the increase in sports achievements in squats with a barbell on the chest and on the shoulders of weightlifters of different qualifications. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 152-155 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_1.

Received 30.04.2021

Accepted 29.06.2021

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Елена Витальевна Ногина

*Российская таможенная академия (РТА)
Люберцы, Россия**Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки,
тел.: +7(966)077-84-41, e-mail: alio.nogina@yandex.ru*

Аннотация. Распространение общемировых форм существования, социальный прогресс, всемирная глобализация и даже глобализация внутри страны, где проживают люди различных этносов, приводит к сглаживанию культурных традиций, исчезновению обычаев и традиций, забыванию самобытных культур. Национальные виды спорта – это сферы, где длительное время остаётся этническая специфика.

В противовес данной тенденции на земном шаре ширятся выступления антиглобалистов, которые сопровождаются движениями сохранения самобытности народов и бурным ростом национального самосознания. В неотъемлемую культуру каждого

народа входят виды спорта им созданные. На протяжении исторического развития они сопровождают жизнь всего населения, воспитывают у каждого члена общества необходимые для жизни физические, психические и моральные качества. Примером этому может служить наиболее распространенная форма национального спорта – борьба, которая с древних времен имела национальную окраску, и использовались в качестве подготовки населения к взаимодействию с неприятелем. У многих народов сформировались собственные виды национальной борьбы. На Руси существовала борьба в обхват и на поясах, Урале и в Поволжье – курэш, Якутии – хапсагай, Северном Кавказе – тутуш.

Для подготовки населения к военной и бытовой деятельности применялись и другие виды спорта, а также физические упражнения, многие из которых утрачены, другие успешно развивается и в наше время. Национальные системы физических упражнений и видов спорта сегодня находят отражение в культуре многих народов. Возрождаемые культурные обычаи, включая национальные виды спорта, все явственнее выступают в качестве альтернативы массовой культуре.

Ключевые слова: национальные виды спорта, культура, этнос, самобытность, обычаи, народ, глобализация, борьба, национальное самосознание, идентичность, курэш, хапсагай, тутуш.

Для цитирования: Ногина Е. В. Национальные виды спорта – неотъемлемая часть культуры разных народов // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 156–158. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_156.

Введение

Распространение общемировых форм существования, социальный прогресс, всемирная глобализация и даже глобализация внутри страны, где проживают люди различных этносов, приводит к сглаживанию культурных традиций, забыванию традиций и обычаев, исчезновение самобытных культур [Смирнов, 2013].

В противовес данной тенденции на земном шаре ширятся выступления антиглобалистов, которые сопровождаются движениями сохранения самобытности народов и бурным ростом национального самосознания. Национальные виды спорта – это сферы, где длительное время остаётся этническая специфика [Кыласов, 2011а].

Национальные виды спорта – это разновидности двигательной активности характерные для данного этноса и являются одним из элементов этнического самосознания народа.

Этносспорт – это формы традиционных игр и состязаний, являющихся телесным и духовным выражением адаптации человека к природной и культурной среде, специфической телесной моторики, которая служит механизмом воспроизводства идентичности этнокультурной общности [Кыласов, 2011б].

В неотъемлемую культуру каждого народа входят виды спорта им созданные. На протяжении исторического развития они сопровождают жизнь всего населения воспитывают у каждого члена общества необходимые для жизни физические, психические и моральные качества [Яковлев, 2019].

Примером этому может служить наиболее распространенная форма национального спорта – борьба, ко-

торая с древних времен имела национальную окраску и использовались в качестве подготовки населения к взаимодействию с неприятелем [Алексеев, 2009].

Игры коренных народов Якутии в наибольшей степени имеют прикладной характер и отражают особенности их трудовой и бытовой деятельности [Винокуров, 2017].

У многих народов сформировались собственные виды национальной борьбы. На Руси существовала борьба в обхват и на поясах, Урале и в Поволжье – курэш, Якутии – хапсагай, Северном Кавказе – тутуш [Лепехин, 2019].

Для подготовки населения к военной и бытовой деятельности применялись и другие виды спорта, а также физические упражнения, многие из которых утрачены, другие успешно развивается и в наше время [Хабибуллин, 2008].

В соответствии с эволюционным общественным процессом происходило и совершенствование видов физических упражнений, видов спорта, одни из которых формировались и составили часть национально-культурной специфики и стали спортом, прочие – канули в лету.

Национальные системы физических упражнений и видов спорта сегодня находят отражение в культуре многих народов. В Татарстане проводятся игры с участием татар из различных российских областей. В других территориях страны на многих национальных праздниках также проводятся состязания по традиционным видам спорта, что, безусловно, служит сохранению культурной самобытности народов. Возрождаемые культурные обычаи, включая национальные виды спорта, все явственнее выступают в качестве альтернативы массовой культуре [Хабибуллин, 2008; Кочнев, 2009].

Для привлечения жителей к регулярным занятиям традиционными видами физической активности и национальными видами спорта была осуществлена их систематизация по преимущественной направленности двигательных способностей, занимающихся [Влияние..., 2015].

Развитие национальных видов спорта привело к тому, что некоторые из них включены в российский реестр видов спорта (армреслинг, мас-рестлинг, боччи, шейпинг, фристайл тхэквондо и др.) и уже вышли на международный уровень.

Неотъемлемой частью Великой культуры, сотворенной народами, является спортивное этнокультурное

наследие во всем разнообразии, проявленное в уровне этноспорта [Захаров, 2013].

Выводы

Национальные системы физических упражнений и видов спорта привлекают широкие массы населения к повышению двигательной активности, воспитанию физических, психических и социальных качеств и выступают в качестве альтернативы массовой культуры в сохранении этнической специфики.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Алексеев М. В., Илларионов А. П. Основоположники национального спорта // Историко-культурное и спортивно-прикладное развитие национальных видов спорта в России: опыт регионов : Всерос. науч.-практ. конф. (г. Вилюйск РС (Я), 3 июля 2009 г.). Якутск : [б. и.], 2009. С. 5-9.

Винокуров Е. Г., Попова Н. М., Кузьмина А. Н. Национальные особенности развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 103-104.

Влияние учёта интереса к видам физической активности на уровень физической подготовленности студентов / Цой О. Е., Резенова М. В., Зуев С. Н. [и др.] // Вестник Российской таможенной академии. Педагогические науки. 2015. № 5 (71). С. 73-75.

Захаров А. А. О путях сохранения этнической самобытности национальных видов спорта на современном этапе развития // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 3. С. 66-69.

Кочнев В. П., Григорьев И. Ю., Коротков В. П. Возрождая традиции предков. Якутск : Медиа-холдинг «Якутия», 2009. 320 с.

Кыласов А. В., Гавров С. Н. Этнокультурное многообразие спорта // Энциклопедия систем жизнеобеспечения (EOLSS). Наука о спорте. ЮНЕСКО/EOLSS, Магистр-пресс, 2011. С. 462-491.

Кыласов А. В. Методология и терминология этноспорта // Вестник спортивной науки. 2011. №5. С. 41-43.

Лепехин И. И. Путешествия по разным провинциям Российского государства. М. : Т8 Издательские технологии, 2019. 564 с.

Смирнов П. И. Глобализация и основные проблемы человечества // Credo New. 2013. № 3. С. 8.

Хабибуллин И. З. Национальная борьба курэш как элемент традиционной физической культуры башкирского народа : автореф. дис. ... канд. ист. наук. Уфа, 2008. 24 с.

Яковлев Я. И., Борохин М. И., Друзьянов И. И. Хронология изучения национальных игр Саха с первой половины 18 века до 30-х годов 20 века // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 383-387.

References

Alekseev M.V., Illarionov A.P. *Osnovopolozhniki nacional'nogo sporta* [Founders of national sports]. *Istoriko-kul'turnoe i sportivno-prikladnoe razvitie nacional'ny'x vidov sporta v Rossii: opyt regionov : Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya* [Historical-cultural and sports-applied development of national sports in Russia: the experience of the regions : All-Russian Scientific and Practical Conference]. Yakutsk, 2009, pp. 5-9.

Vinokurov E.G., Popova N.M., Kuz'mina A.N. *Nacional'ny'e osobennosti razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Respublike Saxa (Yakutiya)* [National features of the development of physical culture and sports in the Republic of Sakha (Yakutia)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 3, pp. 103-104.

Tsoi O.E., Resenova M.V., Zuev S.N., Tsuban Yu.V., Andreeva E.Yu. *Vliyanie uchyota interesa k vidam fizicheskoy aktivnosti na uroven' fizicheskoy podgotovlennosti studentov* [The influence of taking into account interest in the types of physical activity on the level of physical fitness of students]. *Vestnik Rossijskoj tamozhennoj akademii. Pedagogicheskie nauki* [Bulletin of Russian Customs Academy. Pedagogical Sciences], 2015, no. 5 (71), pp. 73-75.

Zakharov A.A. *O putyax soxraneniya e'tnicheskoy samoby'tnosti nacional'ny'x vidov sporta na sovremennom e'tape razvitiya* [On the ways of preserving ethnic originality of national sports at the present stage of development]. *Uchyony'e zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2013, no. 3, pp. 66-69.

Kochnev V.P., Grigoriev I.Yu., Korotkov V.P. *Vozrozhdaya tradicii predkov* [Reviving the traditions of the ancestors]. Yakutsk, Media-holding "Yakutia", 2009. 320 p.

Kylasov A.V., Gavrov S.N. *E'tnokul'turnoe mnogoobrazie sporta* [Ethno-cultural diversity of sports]. *E'nciklopediya sistem zhizneobespecheniya (EOLSS). Nauka o sporte. EOLSS, Magistr-press Publ.*, 2011, pp. 462-491.

Kylasov A.V. *Metodologiya i terminologiya e'tnosporta* [Methodology and terminology of ethnosport]. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of sports science], 2011, no. 5, pp. 41-43.

Lepekhin I. I. *Puteshestviya po razny'm provinciym Rossijskogo gosudarstva* [Travels in Various Provinces of the Russian State]. Moscow, T8 Izdatel'skie tekhnologii Publ., 2019. 564 p.

Smirnov P.I. *Globalizatsiya i osnovny'e problemy chelovechestva* [Globalization and the main problems of mankind]. Credo New, 2013, no. 3, p. 8.

Khajibullin I.Z. *Nacional'naya bor'ba kure'sh kak e'lement tradicionnoj fizicheskoy kul'tury bashkirskogo naroda. Diss. kand. ist. nauk* [National wrestling kuresh as an element of traditional physical culture of the Bashkir people. PhD hist. sci. diss. abstr.]. Ufa, 2008. 24 p.

Yakovlev Ya.I., Borokhin M.I., Druz`yanov I. I. *Xronologiya izucheniya nacional`ny`x igr Saxa s pervoj poloviny` 18 veka do 30-x godov 20 veka* [Chronology of the study of the national games of Sakha from the first half of the 18th century to the 30s of the 20th century]. *Uchyony`e zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 4 (170), pp. 383-387.

Поступила в редакцию 11.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

NATIONAL SPORTS – AN INTEGRAL PART OF THE CULTURE OF DIFFERENT PEOPLES

Elena V. Nogina

*Russian Customs Academy
Lyubertsy, Russia*

*PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor in the Department of Physical Education,
ph.: +7(966)077-84-41, e-mail: alio.nogina@yandex.ru*

Abstract. The spread of global forms of existence, social progress, world globalization and even globalization within the country, where people of various ethnic groups live, leads to the smoothing out of cultural traditions, the disappearance of customs and traditions, and the forgetting of original cultures. National sports are spheres where ethnic specificity has remained for a long time. In contrast to this tendency, anti-globalization campaigns are expanding on the globe, which are accompanied by movements to preserve the identity of peoples and the rapid growth of national self-awareness. The inalienable culture of every nation includes sports created by them. Throughout historical development, they accompany the life of the entire population and educate each member of society for the physical, mental and moral qualities necessary for life. An example of this is the most widespread form of national sport - wrestling, which since ancient times had a national coloration, and was used to prepare the population for interaction with the enemy. Many peoples have developed their own types of national struggle. In Russia there was wrestling in girth and on belts, in the Urals and in the Volga region – kuresh, Yakutia – hapsagai, in the North Caucasus – tutush. To prepare the population for military and domestic activities, other sports were also used, as well as physical exercises, many of which have been lost, others are successfully developing in our time. National systems of physical exercise and sports are reflected in the culture of many nations today. The revived cultural customs, including national sports, are increasingly emerging as an alternative to mass culture.

Key words: national sports, culture, ethnos, originality, customs, people, globalization, wrestling, national identity, identity, kuresh, hapsagai, tutush.

Cite as: *Nogina E. V. National sports – an integral part of the culture of different peoples. Kul`tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 156–158 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_156.

Received 11.05.2021
Accepted 29.06.2021

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ АРТИСТИЗМА И ФОРМИРОВАНИЯ «ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ» В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ И РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ



Сергей Александрович Руденко¹,
Лариса Кондратьевна Руденко²

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта¹
Санкт-Петербург, Россия
Дом культуры «Суздальский»²
Санкт-Петербург, Россия

¹Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики гимнастики,
тел.: +7(921)300-22-97, e-mail: sergey_rudenko2010@mail.ru
²Кандидат педагогических наук, тренер-хореограф,
тел.: +7(921)300-22-87, e-mail: larisa_rudenko74@mail.ru

Аннотация. В настоящей статье даётся определение такому многозначному понятию как «пластическая выразительность», которая в технико-эстетических видах спорта (в том числе, и в спортивной акробатике), как правило, связывается с демонстрацией исполнителем (парой или группой) хореографичности и артистизма в ходе соревновательных упражнений. Под «пластической выразительностью», по сути, понимается осмысленный способ передачи «внутреннего» (психического) состояния, переживаний посредством «внешних» (телесных) проявлений в виде стилистически оформленной «пластики движений». В качестве её основы можно считать комплексное развитие физических способностей (в первую очередь, координационных и гибкости), а также степень сформированности специальных умений и навыков. Практика показывает, что она может проявляться на трёх уровнях: «двигательном», «эмоционально-чувственном» и «ментальном»: соответственно, «первый» связан с хореографической и технической обученностью (мастерством), «второй» – с управлением эмоциональными состояниями и, наконец, «третий» – с умением сохранять образ и сюжетный замысел на протяжении всей композиции. Между тем, тренировка этой способности одинаково актуальна, как при совершенствовании артистизма и других показателей исполнительского мастерства у акробатов, выступающих в парных и групповых видах, так и при целенаправленном формировании «школы движений» и «гимнастического стиля» у спортсменов, специализирующихся в прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

Ключевые слова: «пластическая выразительность», «двигательная пластика», «экспрессия», «образность», «ментальность», «хореография», «артистизм», «школа движений», «спортивная подготовка», «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», «акробатические и гимнастические упражнения».

Для цитирования: Руденко С. А., Руденко Л. К. Пластическая выразительность как основа развития артистизма и формирования «школы движений» в спортивной акробатике и различных дисциплинах прыжков на батуте // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 159–161. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_159.

Часть 1

Определение понятия «пластическая выразительность»

В речи специалистов из разных технико-эстетических видов спорта нередко можно услышать такое словосочетание, как «пластическая выразительность». Смысл этого понятия обычно интерпретируется широко, но вместе с тем ограничивается исключительно рамками так называемой «спортивной хореографии». В данном случае, имеются в виду только те дисциплины, в которых соревновательные упражнения представлены в виде танцевальных композиций, следовательно, оценивается исполнительское мастерство спортсменов с позиции не только степени сформированности «техники» совершаемых элементов и их «трудности», но и уровня демонстрируемой хореографии и артистизма (как, например, в спортивной акробатике).

Немало сложнокоординационных видов спорта, где хореографические умения и навыки не являются предметом соревновательной деятельности. Однако судейство в них основано на критериях, которые, по сути, отражают качественную (эстетическую) сторону выступления, а это значит, чтобы произвести нужное «впечатление» на судей спортсмен должен обладать

определённым набором способностей (качеств), в котором есть место и для проявления «пластической выразительности». К примеру, в прыжках на батуте, помимо оценок по «технике» и «трудности», «синхронности» (соответственно, в дисциплине «синхронные прыжки»), предусмотрены «баллы» за «горизонтальное перемещение» и «время полёта», которые выставляются по результатам фиксации данных кинематических характеристик движения спортсменов с помощью специальных технических устройств и оборудования, что в значительной степени повышает объективность судейства. Полученные по этим критериям «баллы», прямо или косвенно, характеризуют качество и трудность исполняемых комбинаций. Между тем, можно предположить, что на итоговую оценку могут повлиять не только традиционно «измеряемые» (судейством) показатели технического мастерства спортсмена, но и те, которые «встроены» в систему этих критериев, и составляют основу такого понятия как «гимнастический стиль исполнения». В лучших образцах он выражается в технической точности демонстрируемых упражнений, которая обусловлена умением дифференцировать усилия по кинематическим и динамическим характеристикам. В конечном счёте, доведённая до совершенства, такая управляемость в позах и действиях спортсмена внешне создаёт у зрителя (наблюдателя) чувство эстетического наслаждения.

Не последнюю роль играет внешняя привлекательность исполнителя, которая «суммарно» определяется его мастерством, включая и способность подкреплять свои движения нужными физическими усилиями, опосредованно указывающими и на наличие психологических установок (мотивов), а также «фактурностью» (т.е. телосложением) и, отчасти, артистизмом (харизматичностью). Следовательно, повышение уровня спортивной подготовленности у батутистов, особенно на начальном этапе формирования «школы движений», можно добиться, используя разные подходы, в том числе основанные на развитии «пластической выразительности». Такая специальная тренировка реализуется в рамках не только занятий, посвящённых совершенствованию техники выполнения соревновательных комбинаций, но и отдельных «уроков» по хореографии.

Работая над развитием «пластической выразительности движений» в технико-эстетических видах спорта, – и не важно в каком аспекте совершенствования: хореографического мастерства или «школы движений», – нужно понимать, что она проявляется, с одной стороны, как физическая способность (вернее сказать, комплекс разных способностей и в первую очередь таких, как координационные и гибкость), с другой – как сложная и иерархическая система двигательных умений и навыков (т.е. в виде техники выполнения). Поэтому, в первом случае, её целенаправленное развитие должно осуществляться в рамках физической подготовки, а во втором – технической.

В различных учебниках и учебных пособиях по «Теории и методике физической культуры и спорта» термин «пластическая выразительность» редко используется: и даже, когда о нём упоминается, в частности, в ряду перечисления качественных (обобщенных) показателей спортивно-технического мастерства, – вместе с точностью, энергичностью, экономичностью, плавностью, волнообразностью и другими [Курамшин, 1999; Матвеев, 1990], – то не всегда можно понять в чём проявляется эта способность, как её тренировать. Хотя есть источники, в которых с небольшими пояснениями даётся определение «пластической выразительности» как способности выражать психическое состояние (прежде всего, эмоциональное), возникающее в процессе выполнения упражнения и реализации его замысла, и даже показаны пути её совершенствования через применение имитационных упражнений и сюжетных подвижных игр [Качественные характеристики движений]. Однако такая информация, по нашему мнению, не может претендовать на большой практический отклик.

Затруднения в определении «пластической выразительности» возникают и тогда, когда в специальной литературе встречаются похожие с ней понятия, к примеру, такие, как «двигательная пластика» или «телесно-двигательная пластика» [Курысь, 2013]. Однако несмотря на то, что смысловые поля этих терминов, наверняка, пересекаются (т.е. есть много общего), всё же каждый из них имеет свои отличительные признаки.

Немало методических и научных работ написано о развитии пластической выразительности в спортивно-гимнастических дисциплинах (к примеру, в художественной гимнастике): её определение, как правило, имеет широкую интерпретацию и раскрывается с позиции специальных требований к конкретному виду соревновательной деятельности. Между тем нужно признать, что фундаментальная теоретическая база под понятие «пластическая выразительность» подведена в различных танцевальных видах искусства, а особенно в балете.

Для отражения разных сторон исполнительского мастерства, к примеру, в спортивной акробатике и прыжках на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе, можно использовать такие «общие» по-

нятия, как «техничность», «трудность», «школьность» (имея в виду «школу движений»), «чистота исполнения». Разумеется, в парной и групповой акробатике этот ряд характеристик гораздо длиннее, поскольку соревновательные упражнения представляют собой не комбинации, как в «прыжковых» её видах, а музыкальные композиции, насыщенные большим разнообразием гимнастических и хореографических элементов. Следовательно, если требуется проанализировать «танцевальные» способности спортсменов, то лучше это сделать с помощью соответствующих терминов и профессионализмов: к ним можно отнести «артистичность», «хореографичность», «экспрессия», «образность» и, конечно же, «пластическая выразительность». Для уместности использования вышеперечисленных понятий нужно, во-первых, дать им определение, во-вторых, указать как они соотносятся друг с другом по признаку «общее и частное», а разбор (анализ) лучше начать с поиска значения ключевых слов, из которых они состоят.

В термине «пластическая выразительность» одним из таких ключевых является слово «пластика» (греч. «готовый для лепки», «податливый») [Большой толковый словарь..., 1998], которое указывает на искусство создания объёмных изображений (к примеру, в скульптуре), а именно – на гармоничность, художественную выразительность объёмных форм, отражающих внутренний мир, сущность изображаемой вещи. С позиции разнообразных форм двигательной деятельности (в частности, хореографии) «пластика» подразумевает искусство изящных движений, жестов, их соразмерность и согласованность, создающие общее впечатление гармонии во внешнем облике. Иначе говоря, этот термин характеризует возможности предмета изменять свои формы (т.е. деформироваться), сохраняя свою целостность. В этом смысле, проявление пластики в движениях, позах и перемещениях можно охарактеризовать с помощью таких дихотомий, как «быстро-медленно», «сильно-слабо», «статично-динамично», «ритмично-аритмично», «плавно-резко (скачкообразно, стремительно)», «прямолинейно-криволинейно», «волнообразно-зигзагообразно», «ожидаемо-внезапно» и других. Поэтому для достижения требуемой пластичности в движениях, к примеру, в ходе выполнения танцевальной композиции, необходимо использовать возможности тела, как биомеханической и анатомо-физиологической системы, а внешние механизмы управления совершаемыми действиями лучше свести к так называемой «позной координации», предполагающей качественное исполнение отдельных поз (положений, позиций), движений, перемещений, разных вариантов вращения тела (с сохранением требуемой динамической осанки), и своевременных переходов от одного двигательного акта (фазы, действия, фрагмента, части) к другому. В целях специальной тренировки «двигательной пластики», помимо координации движений, необходимо развивать гибкость, а именно: подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата, приводящей к вариативности в возможности совершать движения с разной амплитудой. Эта способность зависит ещё и от силы, упругости и эластичности мышечно-суставного аппарата, (к примеру, за «упругость» и «эластичность» мышц отвечают, соответственно, коллагеновые и эластичные волокна). К тому же, эффект от специальной физической подготовки, направленной на развитие пластики движений, может быть усилен, если её сочетать с совершенствованием технического мастерства, достигая в исполнении необходимой «рациональности», «эффективности» и «эстетичности».

Работа над «пластикой» движений неизбежно связана и с повышением степени их «выразительности». Применительно к танцевальным композициям она указывает не только на «внешние» проявления – на особенности стиля и манеры исполнения, уровень вла-

дения «пластическими» средствами, – но и на умение управлять «внутренними» состояниями, т.е. исполнять хореографию с нужной экспрессией и образной (ментальной) наполненностью. Поэтому чаще всего эти понятия соединяют и, предположительно, используют в словосочетаниях двух типов – «выразительная пластика» и «пластическая выразительность». Определяющая роль в них принадлежит «второму» слову, которое представлено в форме существительного (т.е. отвечает на вопрос «Что?»), тогда как «первое» является прилагательным (т.е. связано с вопросом «Какая?») и отражает отличительный признак. Иными словами, переводя на язык философии, «первое» слово указывает на форму, а «второе» – на содержание. Следовательно, в одном случае речь идёт о «пластике движений», как совокупности используемых специфических средств, тогда как в другом – о «выразительности», как эмоциональной и смысловой «подачи» хореографии посредством стилистически оформленной «пластики движений», как способе передачи «переживаний» (психических состояний).

Под «пластической выразительностью», чаще всего понимают способность или комплекс умений адекватно и в меру проявлять в хореографии (в идеале, технически и эстетически выверенной) эмоциональность и чувственность. Хотя этому понятию есть лексический аналог (синоним) – «экспрессия» (лат. «выражение»), которая трактуется как сила и яркость выражения эмоций, чувств и переживаний [Большой толковый словарь..., 1998]. Именно так понимается один из пяти критериев артистизма в спортивной акробатике под названием «выразительность».

В психологии «двигательно-пластическая выразительность движений» раскрывается с позиции двух составляющих – «структурной» и «пластической»:

- «первая» указывает на содержательность и информативность движения, к примеру, она особенно проявляется в «языке» жестов, а также и способности воспроизводить структуру двигательного действия в соответствии с нужным образцом, делая его понятным для окружающих (речь идет об интеллектуальном компоненте познания языка движений);

- «вторая» подразумевает способность к тонким тоническим напряжениям мышц в зависимости от эмоциональной включённости в двигательных акт, что, в свою очередь, будет порождать «новые» дополнительные смысловые и образные ориентиры [Горшкова, 2003].

Между тем в хореографии «пластическую выразительность», как способность, которую можно охарактеризовать как частное проявление артистизма, не стоит ограничивать только рамками «эмоционального переживания», обусловленного эстетическим восприятием и отношением к исполнению: помимо этого, все позы и движения должны совершаться ещё и с нужной координированностью и акцентированностью, кинематической точностью и динамизмом, «образностью» и «сюжетностью».

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Продолжение статьи см. в № 3 (79), 2021

PLASTIC EXPRESSIVENESS AS THE BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF ARTISTRY AND THE FORMATION OF A "SCHOOL OF MOVEMENTS" IN SPORTS AEROBATICS AND VARIOUS DISCIPLINES OF TRAMPOLINE JUMPING

Sergej A. Rudenko¹, Larisa K. Rudenko²

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health¹
Saint Petersburg, Russia
Suzdalsky House of Culture²
Saint Petersburg, Russia*

¹PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Gymnastics Theory and Methodology, ph.: +7(921)300-22-97, e-mail: sergey_rudenko2010@mail.ru

²PhD in Pedagogy, Choreography trainer, ph.: +7(921)300-22-87, e-mail: larisa_rudenko74@mail.ru

Abstract. This article defines such a multi-valued concept as "plastic expressiveness", which in technical and aesthetic sports (including sports acrobatics), as a rule, is associated with the demonstration of choreography and artistry by the performer (couple or group) during competitive exercises. "Plastic expressiveness", in fact, is understood as a meaningful way of transmitting the "internal" (mental) state, experiences through "external" (bodily) manifestations in the form of stylistically designed "motion plasticity". As its basis, we can consider the complex development of physical abilities (primarily of coordination and flexibility), as well as the degree of formation of special skills and abilities. Practice shows that it can manifest itself on three levels: "motor", "emotional-sensory" and "mental": respectively, the "first" is associated with choreographic and technical training (skill), the "second" – with the management of emotional states, and, finally, the "third" – with the ability to preserve the image and plot idea throughout the composition. Meanwhile, the training of this ability is equally relevant, both when improving artistry and other indicators of performing skills in acrobats performing in pair and group types, and when purposefully forming "a school of movements" and "gymnastic style" in athletes specializing in trampoline jumping, acrobatic track and double minitramp.

Key words: "plastic expressiveness", "motion plasticity", "expression", "imagery", "mentality", "choreography", "artistry", "school of movements", "sports training", "sports acrobatics", "trampoline jumping", "acrobatic and gymnastic exercises".

Cite as: Rudenko S. A., Rudenko L. K. Plastic expressiveness as the basis for the development of artistry and the formation of a "School of movements" in sports acrobatics and various disciplines of trampoline jumping. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 159–161 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_159.

Поступила в редакцию 11.05.2021
Подписана в печать 29.06.2021

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ПЕРЕРЫВОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РАССЛАБЛЯЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ
ДЛЯ ГЛАЗ В РАМКАХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Светлана Валерьевна Власова¹, Татьяна Ярославовна Магун²,
Юлия Михайловна Скороходова³

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского^{1, 2, 3}
Липецк, Россия*

¹Студентка,
тел.: +7-952-590-84-24, e-mail: sveta.vlacova@gmail.com

²Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин,
тел.: +7-915-553-60-80, e-mail: magun@mail.ru

³Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
тел.: +7-950-809-02-41, e-mail: skorohodova-yulya76@mail.ru

Аннотация. В настоящее время сложилась напряжённая эпидемиологическая ситуация с пандемией COVID-19 в мире. Многие страны ввели карантинные меры в образовательный процесс школьников, переводя их на дистанционное обучение, в результате чего у детей возрастает нагрузка на психоэмоциональную и зрительную системы. Дети вынуждены проводить продолжительное время у экранов компьютеров и гаджетов в течение длительного отрезка времени, что влечёт за собой офтальмологические расстройства. В данной работе выдвинута и успешно защищена гипотеза о целесообразности введения перерывов в дистанционном образовательном процессе с целью проведения расслабляющей гимнастики для глаз для коррекции патологической усталости зрения и улучшения психоэмоционального фона учащихся.

Ключевые слова: гимнастика для глаз, психоэмоциональный фон, дистанционное образование, школьники.

Для цитирования: Власова С. В., Магун Т. Я., Скороходова Ю. М. Целесообразность введения перерывов для занятий расслабляющей гимнастикой для глаз в рамках дистанционного образования школьников // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 162–165. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_162.

Введение

В эпоху развития компьютерных технологий очень сложно представить повседневную жизнь без гаджетов, а тем более образовательный процесс современной молодёжи. Электронные устройства настолько тесно вошли в жизнь человека, что с лёгкостью заменяют живое общение с помощью телекоммуникаторов. Два этих основополагающих фактора позволяют осуществлять образовательный процесс в удалённой от стен школы и других учебных заведений форме. Ввиду сложившейся напряжённой эпидемиологической обстановки с пандемией COVID-19, многие школы мира переводят отдельные классы или все учебные параллели на дистанционный образовательный процесс, что оказывает негативную нагрузку на психо-эмоциональную сферу и сильное напряжение на не до конца сформированные органы зрения учеников.

В данной работе предложена гипотеза решения проблем обучающихся во время дистанционного процесса

посредством введения перерывов для занятий расслабляющей гимнастикой для глаз.

Орган зрения – это сложная структура, имеющая в своей основе гладкие и поперечно-полосатые мышцы, которые устают и изнашиваются от постоянной беспрерывной позы на протяжении продолжительного отрезка времени, вследствие чего происходит застой крови в отдельных частях глаза, что ведёт к гипоксии и атрофии органа в целом.

Гимнастика поможет восстановить кровообращение, вернуть нормальное питание клеткам, укрепить мышцы и снять напряжение с глаз, также во время выполнения гимнастики ученики будут отвлекаться от учебного процесса, разгружая ментальную сферу, что повысит психо-эмоциональный фон и добавит работоспособности ребятам.

Таким образом, *цель нашей работы* – коррекция патологической усталости зрения и улучшение психоэмоционального фона учащихся.

Обоснованием к проведению исследовательской работы явилась новизна проблемы «удалённой школы»,

так как в новейшей истории пандемия такого характера впервые охватывает весь мир и сильно меняет образовательный процесс в средних учебных заведениях. Школьники всех возрастов столкнулись с проблемой телекоммуникативного характера не только с досуговой, но и образовательной целью, что в разы увеличило нагрузку на органы зрения и восприятия. В данной работе будет исследован вариант релаксации органов зрительной и ментальной сфер посредством введения перерывов для занятий расслабляющей гимнастикой глаз.

Материалы и методы исследования

В настоящим исследовании мы использовали собственную методику расслабляющей гимнастики глаз, основанной на изменении фокуса, массаже глаз и расслаблении за счёт ощущения «полной слепоты зрения». Кроме этого, наш принцип работы использовался в сочетании с методикой врача нетрадиционной медицины и доктора психологии Мирзакарима Санакуловича Норбекова, основанной на оздоровлении не только соматики, но и психологии человека в целом. В данной работе использовались труды врача, касающиеся восстановления органов зрения посредством гимнастики для глаз с основным акцентом на выполнение упражнений «до предела и более» [Норбеков, 2012].

Результаты и их обсуждение

Исследование было проведено в МБОУ гимназии № 12 г. Липецка. Исследуемый контингент – ученики параллели 11-х классов. Им была предложена анкета, содержащая 10 вопросов, на которые нужно было дать односложный ответ:

1. Чувствуете ли Вы усталость глаз к середине дня?
2. Чувствуете ли Вы «песок» на глазах по утрам?
3. Чувствуете ли Вы подёргивание век перед сном?
4. Видите ли Вы «мелькание ярких мушек» во время работы с компьютером?
5. Видите ли Вы «тёмные пятна» на белом фоне дисплея?

6. Вы видите «двойное изображение»?
7. Жмуритесь ли Вы, выйдя на дневной свет?
8. Видите ли Вы вспышки при смыкании век глаза?
9. Приходится ли Вам напрягать зрение и суживать поле обзора при разглядывании вывесок магазинов на улице?

10. Раздражает ли Вас случайный вопрос на отвлечённую тему со стороны близких и родных, не относящийся к учебному процессу?

Если при ответе на данные вопросы три и более ответов являются положительными – это патологическая усталость глаз и психо-эмоциональной сферы, требующая коррекции.

С ребятами была проведена разъяснительная работа и из желающих была сформирована экспериментальная группа с результатами патологической усталости в составе 45 человек, эксперимент длился 1 месяц с 20.09.2020 г. по 20.10.2020 г.

Группе школьников был предложен алгоритм действия по проведению расслабляющей гимнастики для глаз, которая содержит следующие этапы:

Подъём после сна:

1. Открываем и сильно зажмуриваем глаза – 7 раз.
2. Часто моргаем – 5 сек.
3. Закрываем глаза, поднимаем брови, имитируя сильное удивление – 7 раз.
4. Часто моргаем – 5 сек.

Расслабляющая гимнастика для глаз в течение учебного дня:

Рекомендованная частота исполнения – каждые 20 мин работы с гаджетами.

Первая часть гимнастики выполняется по прикрепленной схеме (рис. 1). Держим спину прямо. Дыхание свободное. Каждое упражнение делаем по 7 раз и доводим до ощущения натяжения («до предела и более»), после каждого упражнения – частое моргание 5 сек.

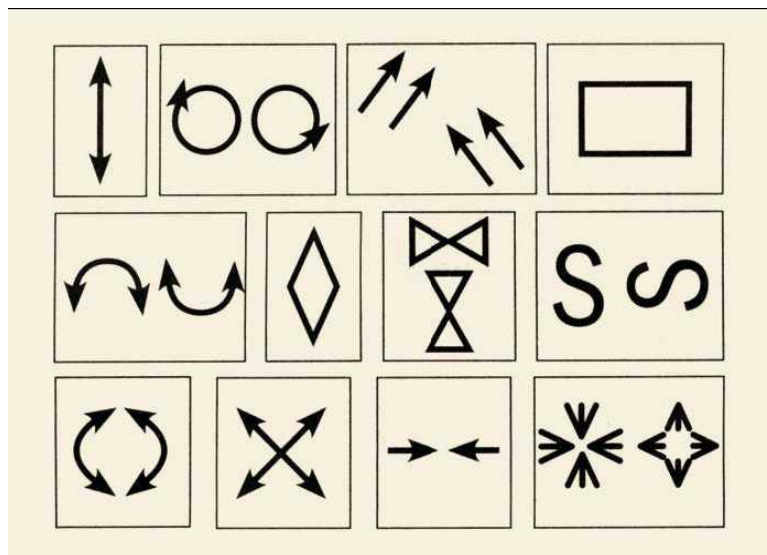


Рисунок 1 – Схема выполнения гимнастики для глаз

Вторая часть гимнастики – тренировка аккомодации и релаксация.

Тренировка аккомодации – вытягиваем руку перед собой, сгибаем кисть тыльной стороной к лицу. Смотрим на пальцы и на противостоящую стену и так 7 раз, часто моргаем.

Релаксация – указательные пальцы обеих рук трём друг об друга до ощущения теплоты, накладываем на веки в области зрачков и массажными круговыми движениями прорабатываем глаза (по 4 раза в каждую сторону), далее ладонями закрываем сомкнутые веки так, чтобы свет не попадал внутрь, до ощущения

«полной слепоты зрения» и представляем темно-зелёный цвет в течение 20 сек., открываем глаза, потом убираем ладони. Продолжаем работу.

Все ребята были проинструктированы по принятию правильной осанки во время нахождения за компьютером: сидеть с прямой спиной, никогда не наклонять голову вперёд, компьютер держать на расстоянии от глаз, соразмеряемом с расстоянием от собственного локтя до кончиков пальцев.

По истечении сроков эксперимента школьникам была предложена та же анкета вопросов, что применялась в начале исследования, в результате чего было выявлено, что у 71% всех исследуемых отсутствовала патологическая усталость глаз, а с остальными 14 ребятами (31%) была проведена личная дистанционная беседа, и стало известно, что 3 из них не ощутили никаких изменений, хотя исправно следовали правилам алгоритма, 5 – сослались на нехватку времени и не делали расслабляющую гимнастику, 6 школьников

делали гимнастику, но не регулярно, забывали или жаловались на нежелание заниматься гимнастикой из-за сильного перенапряжения и физической усталости.

Выводы

В результате проведённого исследования была выявлена положительная динамика в состоянии психоэмоциональной и зрительной сферах школьников во время дистанционного образовательного процесса посредством выполнения расслабляющей гимнастики для глаз.

Данная методика может быть рекомендована для проведения профилактической работы как в детских образовательных учреждениях, так и для самостоятельного использования в домашних условиях.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Березюк Е. А., Коротко Г. К., Миронова С. Х. Важность занятий физической культурой и использования гимнастики для глаз для коррекции зрения // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты : Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции (Кишинёв, 17.10.2017 г.). Под общ. ред. А. И. Востречева. Нефтекамск : Научно-издательский центр «Мир науки», 2017. С. 158-162.

Волкова Л. М. Корригирующая гимнастика для глаз в аспекте занятий физической культурой студентов // Теория и практика модернизации научной деятельности : Сборник статей Международной научно-практической конференции (Оренбург, 26.05.2019 г.). Отв. ред.: Сукиасян А. А. Уфа : ООО «ОМЕГА САЙНС», 2019. С. 182-184.

Захарченко О. А., Захарченко Д. Д. Эффективность применения гимнастики для глаз как профилактического средства на занятиях по физическому воспитанию // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы VI Международной научно-методической конференции (Уфа, 15.03.2018 г.). Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. С. 99-104.

Кирюшин П. В., Костромина В. А., Савкин Д. Д. Влияние физических упражнений и корригирующей гимнастики для глаз на коррекцию зрительной системы // Экономика и социум. 2020. № 5-1 (72). С. 748-750.

Ланская О. В. Психофизиологическая оценка эффективности методики корригирующей гимнастики для глаз при миопии // NOVAINFO.RU. 2016. Т. 3. № 56. С. 16-33.

Местникова А. Д. Здоровьесберегающая технология – гимнастика для глаз // Образование: традиции и инновации : Материалы XXII международной научно-практической конференции. Отв. ред. Н. В. Уварина (Прага, 27.12.2019 г.). Прага : World Press, 2019. С. 54-56.

Норбеков М.С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков. – Изд. АСТ, 2012. – 384 с.

Саньков М. А., Москаленко И. С., Онучин Л. А. Сочетание лечебной физкультуры и гимнастики глаз для предотвращения быстро прогрессирующей миопии // Научные исследования. 2019. № 2 (28). С. 30-33.

Теряева М. А. Аспекты гигиенической гимнастики для глаз на занятиях физической культурой у студентов высших учебных учреждений // Физическая культура, спорт и здоровье молодежи : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. под науч. ред. К. В. Чедова. Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2018. С. 153-156.

Устинова А. В., Пенкина К. Ю., Ярмamedов Д. М. Анализ эффективности гимнастики для глаз среди студентов различных факультетов медицинского университета по результатам анкетирования // Профессионально-ориентированное волонтерство: межпрофессиональное взаимодействие : Сборник научных трудов по материалам VI Всероссийского форума. Под ред. В. А. Лазаренко, Т. А. Шульгина, Н. А. Кетова., Е. П. Непочатых (Курск, 18-19 апреля 2019 г.). Курск : Курский государственный медицинский университет, 2019. С. 89-96.

References

Bereziuk E.A., Korotko G.K., Mironova S.H. Vazhnost` zanyatij fizicheskoy kul'turoj i ispol'zovaniya gimnastiki dlya glaz dlya korrekcii zreniya [The importance of physical training and eye exercises for vision correction]. *Razvitie sovremennoj nauki: teoreticheskie i prikladny'e aspekty` : Materialy` Mezhdunarodnoj (zaochnoj) nauchno-prakticheskoy konferencii* [Development of modern science: theoretical and applied aspects: Proceedings of the International (correspondence) scientific conference]. Neftkamsk, 2017, pp. 158-162.

Volkova L.M. Korrigiruyushhyaya gimnastika dlya glaz v aspekte zanyatij fizicheskoy kul'turoj studentov [Corrective gymnastics for eyes in the aspect of physical training of students]. *Teoriya i praktika modernizacii nauchnoj deyatel'nosti : Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Theory and practice of modernization of scientific activity : Collection of articles of the International scientific-practical conference]. Ufa, 2019, pp. 182-184.

Zakharchenko O.A., Zakharchenko D.D. E`ffektivnost` primeneniya gimnastiki dlya glaz kak profilakticheskogo sredstva na zanyatiyax po fizicheskomu vospitaniyu [The effectiveness of the application of gymnastics for the eyes as a preventive tool in physical education classes]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vy'sshego obrazovaniya : materialy` VI Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoy konferencii* [Physical education and sport in the system of higher education : materials of the VI International scientific and methodical conference]. Ufa, 2018, pp. 99-104.

Kiryushin P.V., Kostromina V.A., Savkin D. D. *Vliyanie fizicheskix uprazhnenij i korriruyushhej gimnastiki dlya glaz na korrakciju zritel'noj sistemy* [The influence of physical exercises and corrective gymnastics for the eyes on the correction of the visual system]. *E'konomika i socium* [Economics and Sotsium], 2020, no. 5-1 (72), pp. 748-750.

Lanskaya O.V. *Psixofiziologicheskaya ocenka e'ffektivnosti metodiki korriruyushhej gimnastiki dlya glaz pri miopii* [Psychophysiological assessment of the effectiveness of the method of corrective exercises for the eyes in myopia] // *NOVAINFO.RU*, 2016, vol. 3, no. 56, pp. 16-33.

Mestnikova A.D. *Zdorov'esberegayushhaya texnologiya – gimnastika dlya glaz* [Health-saving technology – gymnastics for the eyes]. *Obrazovanie: tradicii i innovacii : Materialy XXII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Education: Traditions and innovations : Materials XXII International Scientific-Practical Conference]. Prague, 2019, pp. 54-56.

Norbekov M.S. *Opy't duraka, ili Klyuch k prozreniyu. Kak izbavit'sya ot ochkov* [The experience of a fool, or the key to insight. How to get rid of glasses]. Moscow, AST Publ., 2012. 384 p.

Sankov M.A., Moskalenko I.S., Onuchin L.A. *Sochetanie lechebnoj fizkul'tury i gimnastiki glaz dlya predotvrashcheniya by'stro progressiruyushhej miopii* [Combination of physical therapy and eye exercises to prevent rapidly progressing myopia]. *Nauchny'e issledovaniya* [Scientific Research], 2019, no. 2 (28), pp. 30-33.

Teriaeva M.A. *Aspekty gigienicheskoy gimnastiki dlya glaz na zanyatiyax fizicheskoy kul'turoj u studentov vy'sshix uchebny'x uchrezhdenij* [Aspects of hygienic gymnastics for the eyes in physical education classes in students of higher educational institutions]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e molodyozhi : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical culture, sports and health of young people : Materials of the All-Russian scientific and practical conference]. Perm, 2018, pp. 153-156.

Ustinova A.V., Penkina K.Yu., Yarmamedov D.M. *Analiz e'ffektivnosti gimnastiki dlya glaz sredi studentov razlichny'x fakul'tetov medicinskogo universiteta po rezul'tatam anketirovaniya* [Analysis of the effectiveness of gymnastics for the eyes among students of different faculties of the medical university according to the results of the survey]. *Professional'no-orientirovanoe volon'tyorstvo: mezhproufessional'noe vzaimodejstvie : Sbornik nauchny'x trudov po materialam VI Vserossijskogo foruma* [Professional-oriented volunteerism: interprofessional interaction : Collection of scientific papers on the materials of the VI All-Russian Forum]. Kursk, 2019, pp. 89-96.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

PERFORMANCE OF INTRODUCING INTERRUPTIONS RELAXING EYE GYMNASTICS WITHIN THE FRAMEWORK DISTANCE EDUCATION FOR PUPILS

Svetlana V. Vlasova¹, Tatiana Ya. Magun², Yulia M. Skorokhodova³

*Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University^{1, 2, 3}
Lipetsk, Russia*

¹Student,

ph.: +7(952)590-84-24, e-mail: sweta.vlacova@gmail.com

²PhD of Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of Sports Disciplines Department,

ph.: +7(915)553-60-80, e-mail: magun@mail.ru

³Senior Instructor of the Sports Disciplines Department,

ph.: +7(950)809-02-41, e-mail: skorokhodova-yulya76@mail.ru

Abstract. Currently, there is a tense epidemiological situation with the Covid-19 pandemic in the world. Many countries introduce quarantine measures in the educational process of schoolchildren, transferring them to distance learning, as a result of which the load on the psycho-emotional and visual systems increases in children. Children are forced to spend a long time at the screens of computers and gadgets for a long period of time, which leads to ophthalmic disorders. In this paper, a hypothesis has been put forward and successfully defended about the advisability of introducing breaks in the distance educational process in order to conduct relaxing eye exercises to correct pathological fatigue of vision and improve the psycho-emotional background of students.

Key words: gymnastics for the eyes, psycho-emotional background, remote education, pupils.

Cite as: Vlasova S. V., Magun T. Ya., Skorokhodova Yu. M. Performance of introducing interruptions relaxing eye gymnastics within the framework distance education for pupils. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 162–165 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_162.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИЛЫ МЫШЦ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ



Татьяна Евгеньевна Сиверкина¹, Светлана Георгиевна Чернова²,
Дмитрий Игоревич Савченко³, Сими́на Татьяна Евгеньевна⁴

Государственный университет управления (ГУУ)^{1,2,3,4},
г. Москва

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова⁴,
г. Москва,

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры

²Старший преподаватель кафедры физической культуры

³Преподаватель кафедры физической культуры

⁴Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,
доцент кафедры физического воспитания

Аннотация. Художественная гимнастика является видом спорта, в котором сочетаются большая подвижность в суставах, сила и повышенная координация движений. Необходимо использовать данные спортивного отбора девочек в группы начальной подготовки по художественной гимнастике с учетом индивидуальных, функциональных и морфологических показателей. Исследования показали, что художественной гимнастикой занимаются в основном девочки микро- и мезосомного типов (50,0% и 36,7%). По пропорциональному уровню варьирования 66,7% девочек были относительно длинноногими. Полученные данные тензодинамографии и гониометрии, позволили проанализировать связь между силой и подвижностью в суставах, а применение методов антропометрии, соматотипирования, плантографии, плантометрии, гониометрии и тензодинамографии выявило наиболее перспективных гимнасток. Использование экспериментальной методики с учетом морфологических показателей доказало свою эффективность и проявилось в достоверном увеличении всех показателей развития основных физических качеств у девочек-гимнасток в экспериментальной группе.

Ключевые слова: художественная гимнастика, девочки 6-7 лет, соматометрия, тензодинамометрия, спортивный отбор, подвижность в суставах, специальная физическая подготовленность.

Для цитирования: Сиверкина Т. Е., Чернова С. Г., Савченко Д. И., Сими́на Т. Е. Взаимосвязь силы мышц и подвижности в суставах у девочек, занимающихся художественной гимнастикой // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 166–169. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_166.

Введение

В настоящее время занятия художественной гимнастикой чрезвычайно популярны у детей дошкольного возраста. Для обучения гимнастикой в спортивных школах воспитанницы должны быть физически здоровыми (в т. ч. иметь хорошее зрение, слух, нормально работающий вестибулярный аппарат, развитые двигательные функции), обладать пропорциональным телосложением, отвечающим требованиям художественной гимнастики, необходимыми «профессиональными» данными (выворотностью, подъемом стопы и др.). Кроме того, важно иметь такие качества как музыкальность и артистичность. [11]. В то же время, для успешных занятий художественной гимнастикой в коллективах системы дополнительного образования достаточно общего физического здоровья (исключение составляют серьезные недостатки телосложения) и желания самих воспитанников приобщаться к тренировочному процессу по художественной гимнастике. Если при приеме в ДЮСШОР по художественной гимнастике учитываются как показатели специальной физической подготовленности (гибкость, сила, быстрота, координация, выносливость), так и такие профессиональные данные как выворотность стоп, подвижность в тазобедренном, плечевых суставах, прыгучесть, то в системе дополнительного образования и в спортивных клубах эти физические качества и способности возможно сформировать или выработать в процессе занятий на подготовительных отделениях при определенных условиях и использовании соответствующих методик. Для педагогов подготовительных отделений в этой

сфере поле деятельности достаточно широко, многообразно, что дает мощный толчок для творчества и разработки специальных методик, позволяющих наиболее полно раскрыть и развить у гимнастки ту или иную способность. Художественная гимнастика является видом спорта, в котором сочетаются большая подвижность в суставах, сила и повышенная координация движений. [12]. Кроме того, гимнастика – один из самых молодых видов спорта, которым начинают заниматься девочки с 4-5 лет. Проводится первичный отбор на основе индивидуальных, функциональных и морфологических показателей ребенка [4].

В процессе отбора юных гимнасток важное значение имеет информация об «эталоно», в соответствии с которым следует определять способность к занятиям художественной гимнастикой девочек дошкольного возраста, организм которых интенсивно развивается. В процессе отбора в спорт высших достижений школы художественной гимнастики важны не только природные данные гимнасток, но и объективный прогноз их развития, возможность на начальном этапе предвидеть ведущие факторы, которые обеспечат высокий стабильный результат избранного вида спорта [3, 5, 6, 7].

Особое внимание необходимо обращать на выворотность, связанную с врожденным скручиванием бедренной кости вокруг вертикальной оси, и на подвижность в суставах. Факторами, определяющими подвижность в суставах, являются костные упоры, особое строение суставной капсулы, а также сила мышц и способность их к растяжению.

Традиционно для занятий художественной гимнастикой отбираются девочки, имеющие тонкокостное пропорциональное телосложение с удлиненными конечностями [5, 10], относящиеся преимущественно к

© Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г., Савченко Д.И., Сими́на Т.Е., 2021

астеническому типу телосложения и смежным с ним типам. У девочек, имеющих такой тип телосложения несколько снижены показатели развития основных физических качеств, а также функциональные возможности основных систем организма. Поэтому при реализации процесса физической подготовки юных гимнасток необходим поиск особых подходов, позволяющих контролировать как сам процесс, так и состояние их физической подготовленности. По мнению специалистов «...реализация физической подготовки гимнасток без учета морфотипологических особенностей, приводит к травмам и нарушениям со стороны опорно-двигательного аппарата, снижению мотивации отсева спортсменок» [1, 5, 6].

Цель исследования: определить эффективность методики физической подготовки гимнасток на основе дифференцированного подхода с учетом морфологических показателей.

Методы и организация исследования

Исследование проведено на базе Школы танца «Академия» (г. Балашиха) с сентября по апрель 2020-2021 учебного года. В эксперименте принимали участие 30 девочек 6-7 лет (15 девочек в экспериментальной группе (ЭГ) и 15 девочек в контрольной группе (КГ)), систематически занимающиеся на протяжении двух лет художественной гимнастикой. Девочки КГ занимались по методике, рекомендованной программой по художественной гимнастике [10]. При занятиях с девочками ЭГ использовался дифференцированный подход, учитывающий морфологические показатели (соматотипы) и особенности развития основных физических качеств. Занятия строились по типу увлекательной игры, в процесс которой внедряли необходимые спортивные элементы и упражнения хореографии.

Обязательно включали упражнения с предметами: скакалка, мяч, лента, булавы, обруч. Упражнения выполнялись индивидуально и в парах. В играх ставилось условие выполнения движений в крупных суставах с повышенной амплитудой. В занятия хореографией внедряли упражнения с ленточными эспандерами 0,4 мм. Также использовали резиновые (иглочатые, колючие) мячи диаметром 8-10 см при работе в партере для укрепления мышц стоп. Применяли статические напряжения основных групп мышц, которые используются в соревнованиях для удержания определенной позы. Для определения уровня развития физических качеств проводили тестирование с применением специальных упражнений. В исследовании были использованы следующие методы: антропометрия, с последующим соматотипированием (по Р.Н. Дорохову, В.Г. Петрухину) [2], плантография (по В.А. Штригер) [9], плантометрию, гониометрию и тензодинамографию 13 мышечных групп, тестирования. Цифровой материал обработан методами математической статистики.

Результаты

Исследования специалистов свидетельствуют о том, что художественной гимнастикой занимаются преимущественно девочки астенического и нормостенического типов. Разделение популяции на соматические типы резко сокращает внутригрупповую вариативность, что создаёт условия для типологического подхода, усиливающего эффект от занятий художественной гимнастикой в группах дошкольников одного возраста. Для облегчения выделения соматических типов приводим таблицу абсолютных значений для детей различных соматических типов (табл. 1).

Таблица 1 – Длина и масса тела девочек различных соматических типов

Возраст	Соматический тип	Длина тела (см)			Масса тела (кг)		
		М	σ	КВ	М	σ	КВ
6 лет	МиС	115,9	5,8	5,0	19,3	3,4	17,6
	МеС	117,7	5,8	5,0	21,4	3,6	16,8
	МаС	121,2	5,1	4,2	23,4	3,8	16,2
	МегС	127,1	5,7	4,5	28,2	3,4	12,1
7 лет	МиС	117,8	4,7	4,0	20,4	4,8	23,5
	МеС	119,0	5,8	4,9	22,1	3,8	17,2
	МаС	120,8	4,9	4,1	24,3	4,7	19,3
	МегС	125,9	6,2	5,0	27,2	4,9	18,0

Как следует из таблицы достоверность различия девочек МиС и МегС типов чрезвычайно высока ($p < 0,01$). Между соседними соматическими типами достоверность снижается ($p > 0,5$), что связано с широкой вариацией коэффициента трансгрессии за счет длины или массы тела. В исследуемых группах девочки 50% девочек относятся к микросомному типу и 36,7% - к мезосомному. Встречались девочки с хорошо и средне выраженной мышечной массой (23,3%), а 13,3% девочек имели повышенную жировую массу. По пропорциональному уровню варьирования 66,7% девочек были относительно длинноногими. Данные, полученные при проведении тензодинамографии и гониометрии, позволили выявить связь между морфологическими и

функциональными показателями у юных гимнасток, а именно между силой и подвижностью в суставах. При измерении подвижности голеностопного сустава выяснилось, что у (80%) девочек преобладает подошвенное сгибание. Это можно объяснить целенаправленным воздействием хореографической нагрузки [8]. Но при относительно равной величине активного сгибания стоп у девочек выявлены разные результаты пассивного сгибания. Коэффициент корреляции (r) между ними равен 0,5. Результаты гониометрии пассивного и активного разгибания стоп резко отличаются от результатов гониометрии сгибания, т.е. чем больше пассивная подвижность, тем больше и активная, r между ними 0,94. Скорее всего такая взаимосвязь существует

из-за постоянного воздействия на разгибатели голеностопного сустава при ходьбе.

Гимнастки этого возраста ещё мало работают на полупальцах, сила мышц-сгибателей стопы у них невелика. Об этом свидетельствуют результаты тензодинамометрии. Было выявлено изменение силы мышц-сгибателей стопы при разном их растяжении, определяемое с помощью изменения заданного угла разгибания стопы. Результаты показали, что максимальная сила проявляется при малом растяжении (при угле опора-стопа 10-14°). Сила укороченных мышц у 63,3% девочек составляет 15-30% и у 36,7% девочек - 30-40% от максимальной силы. В возрасте 6-7 лет у девочек очень слабо развита сила, и поэтому достоверных корреляционных связей между подвижностью и силой мышц-сгибателей стопы как у укороченных, так и удлиненных мышц мы не получили. Были проведены измерения и обработка полученных данных подвижности тазобедренного сустава и силы мышц бедра (сгибателей и разгибателей). Педагогические наблюдения показали, что на подвижность в тазобедренном суставе

при сгибании существенное влияние оказывает способность к растяжению мышц-антагонистов. Чем ниже тонус антагонистов, тем больше активная и пассивная подвижность у гимнасток. Коэффициент корреляции между активным и пассивным сгибанием в тазобедренном суставе составил 0,88. Пассивное и активное разгибание бедра также тесно взаимосвязаны ($r=0,62$). Были исследованы параметры отведения и приведения бедра. Так, активное отведение у 40,0% девочек составляет 45-55% от пассивной подвижности, а у 60% девочек - 62-74%. Активное и пассивное отведения бедра имеют достоверную корреляционную связь ($r=0,75$). Использование этих данных было обусловлено тем, что оно дает информацию о наследственности испытуемых спортсменок и отличается доступностью, высокой информативностью, однозначностью и удобством хранения и передачи данных. Специфика двигательной деятельности в художественной гимнастике обуславливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств.

Таблица 2 – Изменение показателей физических качеств у девочек-гимнасток в ЭГ и КГ до и после эксперимента, ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Показатели	КГ		ЭГ	
		до	после	до	после
1	Бег 30 м (сек.)	6,9±0,61	6,2±0,53*	7,0±0,63	6,1±0,59*
2	Прыжок в длину с/м (см)	116,3±14,36	125,3±16,87*	114,6±15,42	128,9±17,61* *
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8,3±3,81	10,1±4,47	8,1±3,63	11,9±5,02**
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек.)	18,6±2,49	21,5±3,21**	16,4 ±2,52	22,3±3,48**
5	Гибкость (см)	9,8±4,36	13,9±3,93**	9,2±4,68	14,2±4,23**

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * - достоверность различий ($p<0,05$); ** - достоверность различий ($p<0,01$)

При анализе развития основных физических качеств (табл. 2) к концу эксперимента было выявлено достоверное увеличение всех исследуемых показателей у девочек-гимнасток в ЭГ. У девочек-гимнасток КГ достоверно увеличились результаты в беге на 30 м, прыжке в длину с места, поднимании туловища из положения лежа на спине за 30 секунд и гибкости. Результаты показателя в сгибании и разгибании рук в упоре лежа у девочек КГ свидетельствуют о положительной тенденции его увеличения.

Специалисты отмечают, что занятия классической хореографией на регулярной основе являются одним из эффективных средств повышения качества работы ступней у девочек-гимнасток, вследствие чего при анализе результатов плантографии было выявлено улучшение состояния сводов стоп у 66,7% девочек в ЭГ и у

53,3% девочек в КГ. Это проявилось в уменьшении числа девочек, имеющих плоскостопие и уплощение сводов стоп.

Выводы

Проведённые исследования позволяют рекомендовать тренерам и преподавателям на ранних этапах занятий художественной гимнастикой использовать методику на основе дифференцированного подхода, учитывающую морфологические показатели, а также обращать особое внимание на развитие активной подвижности в суставах нижней конечности. С этой целью необходимо измерять тонус мышц и следить за его динамикой в ходе занятий. Тренеру также необходимо проводить не реже трёх раз в квартал измерения силы мышц-сгибателей и разгибателей суставов нижней конечности. Только сочетание данных по тонометрии мышц и их силе позволит тренеру индивидуализировать подход к тренировке юных спортсменок и без травм достигнуть необходимой подвижности в суставах.

Библиографический список

- Бикчурин, Н.М. Травмы и заболевания у юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Н.М. Бикчурин, Ф.В. Тахавиева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 6–10.
- Дорохов Р.Н. Методика соматотипирования детей и подростков / Р.Н. Дорохов, В.Г. Петрухин. – Малаховка, 1991. – 30 с.
- Загrevский О.И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский, И. Н. Зеленкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. – С. 38–41.
- Колиненко Е.А. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / Е.А. Колиненко, В.Е. Могилев, А.А. Ашарина // Известия Тульского Государственного Университета. Физическая культура. Спорт. – № 1. – 2017. – С. 147–152.

Ларионова Г.П. Методика физической подготовки девочек 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, с учетом морфотипологических различий / Г.П. Ларионова, И.Ю. Горская, А.С. Мартынова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). – С. 283-287.

Ларионова Г.П. Факторы будущей успешности начинающих спортсменок в художественной гимнастике / Г.П. Ларионова, Е.А. Малахова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). – С. 187-193.

Направленность занятий художественной гимнастикой детей 3-6 лет с учетом их психолого-физиологических особенностей / Р.Н. Терехина, Р.Б. Цаллагова, Ю.К. Родыгина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.М. Кабаева, З.Н. Кудрявцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). – С. 283-286.

Румба О.Г. Теоретическое и экспериментальное обоснование методики повышения качества работы ступней ног спортсменок в художественной гимнастике / О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 5 (51). – С. 81-86.

Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с.

Терехина, Р.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Художественная гимнастика" / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева. – Москва : Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. – 325 с.

Муравьева, Н.В. Актуальность применения театральных методик в оздоровительной аэробике на занятиях с детьми 8-15 лет // Н.В.Муравьева, С.И. Филимонова В сб.: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Матер. Междунар. Науч.-практ конф. посв. 90-летию основания каф. физвоспитания. Под ред. Л.Б. Андриященко, С.И. Филимоновой. 2019. С. 523-527.

Филимонова С.И. Оздоровительная направленность различных видов гимнастики: исследование проблемы // С.И.Филимонова, Е.Б.Деревлева, Л.В. Новоточина / Культура физическая и здоровье. 2011. № 6. С. 29-33.

References

Bikchurin N.M. Injuries and diseases in young athletes doing rhythmic gymnastics / N.M. Bikchurin, F.V. Takhaviya // Science and sport: modern trends. - 2018. - No. 4. - P. 6-10.

Dorokhov R.N. Methodology of somatotyping children and adolescents / R.N. Dorokhov, V.G. Petrukhin. - Malakhovka, 1991. - 30 p.

Zagrevsky O.I. Factor structure of physical fitness of young athletes 5–10 years old in rhythmic gymnastics / O. I. Zagrevsky, I. N. Zelenkina // Physical culture: upbringing, education, training. 2010. No. 5. - P. 38–41.

Kolinenko E.A. Methodology of sports selection at the stage of initial training in rhythmic gymnastics / E.A. Kolinenko, V.E. Mogilev, A.A. Asharina // Bulletin of the Tula State University. Physical education. Sport. - No. 1. - 2017. - P. 147-152.

Larionova G.P. Physical training method for girls 6–8 years old, going in for rhythmic gymnastics, taking into account morphotypological differences. Larionova, I. Yu. Gorskaya, A.S. Martynova // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft. 2020. No. 3 (181). - P. 283-287.

Larionova G.P. Factors of the future success of novice athletes in rhythmic gymnastics / G.P. Larionova, E.A. Malakhov // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft. 2019. No. 4 (170). - p. 187-193.

The focus of rhythmic gymnastics classes for children 3-6 years old, taking into account their psychological and physiological characteristics. Terekhina, R.B. Tsallagova, Yu.K. Rodygina, E.N. Medvedeva, A.A. Suprun, A.M. Kabava, Z.N. Kudryavtseva // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft. 2017. No. 12 (154). - S. 283-286.

Rumba O.G. Theoretical and experimental substantiation of the methodology for improving the quality of work of the feet of athletes in rhythmic gymnastics / O.G. Rumba // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft. 2009. No. 5 (51). - p. 81-86.

Sergienko L.P. Sports selection: theory and practice: monograph. M. : Soviet sport, 2013. - 1048 p.

Terekhina R.N. Approximate program of sports training in the sport "Rhythmic gymnastics" / R.N. Terekhina, I.A. Viner-Uzmanova, E.N. Medvedev. - Moscow: Federal center for training sports reserve, 2016. - 325 p.

Muravieva, N. V., Filimonova, S. I. The relevance of the use of theater techniques in health-improving aerobics in classes with children aged 8-15, in the collection: Physical culture, Sport, tourism: innovative projects and Best Practices. Materials of the International scientific and Practical Conference dedicated to the 90th anniversary of the founding of the Department of Physical Education. Edited by L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova. 2019. p. 523-527.

Filimonova S. I. Health-improving orientation of various types of gymnastics: a study of the problem // S. I. Filimonova, E. B. Derevleva, L. V. Novotochina / Physical culture and health. 2011. No. 6. p. 29-33.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

RELATIONSHIP OF MUSCLE STRENGTH AND MOBILITY IN THE JOINTS IN GIRLS
PERFORMING RHYTHMIC GYMNASTICS

Tatyana E. Siverkina¹, Svetlana G. Chernova², Dmitry I. Savchenko³, Tatiana E. Simina⁴

Plekhanov Russian University of Economics^{1,2,3,4},
Moscow,
*State University of Management*⁴,
Moscow

¹*Candidate of pedagogical sciences,*

²*Senior lecturer;*

³*Senior teacher lecturer*

⁴*The candidate of pedagogical sciences*

Abstract. Rhythmic gymnastics is a sport that combines greater mobility in the joints, strength and increased coordination of movements. It is necessary to use the data of the sports selection of girls in the groups of initial training in rhythmic gymnastics, taking into account individual, functional and morphological indicators. Studies have shown that girls of micro-and mesosomal types (50,0% and 36,7%) mainly practice rhythmic gymnastics. According to the proportionate level of variation, 66,7% of the girls were relatively long-legged. The obtained data of tensodinamography and goniometry allowed us to analyze the relationship between strength and mobility in the joints, and the use of methods of anthropometry, somatotyping, plantography, plantometry, goniometry and tensodinamography revealed the most promising gymnasts. The use of the experimental technique, taking into account the morphological indicators, proved its effectiveness and manifested itself in a significant increase in all indicators of the development of basic physical qualities in girls in the experimental group.

Key words: rhythmic gymnastics, girls 6-7 years old, somatometry, destinataire, sports selection, joint mobility, special physical fitness.

Cite as: Siverkina T.E., Chernova S.G., Savchenko D.I., Simina T.E. Relationship of muscle strength and mobility in the joints in girls performing rhythmic gymnastics. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 166–169 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_166.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ВИСЦЕРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



Мария Михайловна Юльцова

Государственный институт русского языка имени А. С. Пушкина
Москва, РоссияДоцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, мастер спорта России,
тел.: +7(901)789-61-29, e-mail: MMJultsova@pushkin.institute

Аннотация. Вегетативные расстройства (их происхождение, клинические проявления и лечение) являются одной из актуальных проблем современной медицины. Функцией вегетативной нервной системы является удержание функциональных параметров деятельности различных систем в границах гомеостаза, т. е. поддержание постоянства внутренней среды; вегетативное обеспечение психической и физической деятельности, адаптация к меняющимся внешним средовым условиям. Практически не существует таких заболеваний, в развитии и течении которых, не играла бы важную роль вегетативная система. Знание основных вегетативных

синдромов помогает диагностике и повышению качества лечения болезней, с расстройствами вегетативной нервной системы. А также в современном здравоохранении кинезиология - одно из наиболее быстроразвивающихся и интересных современных направлений. Это система медицинского ухода за здоровьем, которая использует мышцы для тестирования как диагностический инструмент и рассматривает человека в целом, используя набор мягких и безопасных приёмов.

Ключевые слова: вегетативная нервная система, висцеральная терапия, лечение, пациенты.

Для цитирования: Юльцова М. М. Вегетативная нервная система и висцеральная терапия // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 171–173. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_171.

Введение

Вегетативная нервная система (ВНС) интересует многих хиропрактиков и мануальных терапевтов, потому что совместные манипулятивные техники, например, высокоскоростные низкоамплитудные манипуляции и мобилизации, по-видимому, вызывают острые изменения в опосредованной ВНС физиологии. Сложность этого вопроса оправдывает систематический критический обзор литературы.

ВНС – это основная часть нервной системы, которая состоит из двух анатомически и функционально различных ветвей: парасимпатической и симпатической. Его конечная ответственность заключается в обеспечении поддержания гомеостаза путем регуляции клеток, тканей и функций органов [Колтошова, 2015]. АНС контролируется супраспинальными центрами, такими как лимбическая система, гипоталамус и некоторые ядра ствола мозга (например, периакведуктальная серая область). В целом вегетативная активация может быть оценена косвенно с помощью различных не инвазивных маркеров вегетативной опосредованной физиологии, таких как проводимость кожи и вариабельность сердечного ритма [Кинезиология].

Кинезиолог занимается, в основном, функциональными проблемами со здоровьем, то есть случаями, когда орган не поврежден, но его функция страдает, а врачи традиционной медицины могут предложить только симптоматическое лечение (*лечение симптомов, а не причины*) в виде болеутоляющих таблеток и других не излечивающих в полной мере средств.

Кинезиология – достаточно очень молодая наука. Ее возраст насчитывает чуть более 50 лет. Кинезиология возникла из хиропрактики (*мануальной терапии*). Основателем кинезиологии считается американский доктор Джордж Гудхарт, который в ходе обследования мышц выявил их реакцию на различные патологии организма и способы коррекции этих нарушений. Гудхарт смог связать знания традиционной китайской медицины с изменениями мышц при разных болезнях.

Висцеральная терапия (ВТ) была разработана всемирно известным французским остеопатом и физиотерапевтом Жан-Пьером Барралем. Сравнительные исследования показали, что висцеральная терапия полезна при различных расстройствах.

ВТ способствует функциональному и структурному дисбалансу во всем организме, включая мышечно-скелетную, сосудистую, нервную, мочеполовую, дыхательную, пищеварительную и лимфатическую дисфункции. Он оценивает и рассматривает динамику движения и подвешивания по отношению к органам, мембранам, фасциям и связкам. ВТ усиливает проприоцептивную связь внутри тела, тем самым оживляя человека и снимая симптомы боли, дисфункции и плохой осанки.

Материалы и методы исследования

Манипулятивные техники (МТ) широко используются для лечения различных болевых состояний широким спектром терапевтов [Колтошова, 2015]. Несмотря на их популярность среди терапевтов и пациентов [Колтошова, 2015] и интенсивные научные исследования в течение многих лет, мы до сих пор не понимаем, как работают эти методы. Возможное влияние МТ на активность ВНС получило значительное исследовательское внимание [Джордж Гудхарт...]. Однако лежащие в их основе механизмы все еще гипотетичны. Было установлено, что соматовегетативные рефлекс часто используются в качестве потенциальных механизмов острых изменений вегетативно-опосредованной физиологии (например, висцеральных реакций) после МТ. Стоит отметить, что МТ, по-видимому, вызывает как гипоалгезию, так и симпатозекссудацию. Так, было высказано предположение, что может быть активировано периакведуктальное серое вещество – структура, инициирующая антиноцицептивные процессы и вегетативную регуляцию. Тем не менее, исследователи пришли к выводу, что нет достаточных доказательств того, что реакции (гипоалгезия и симпатическое возбуждение) могут включать специфическую активацию этой структуры.

Интересно также отметить, что ранние концепции ВТ предполагали, что коррекция спинальной дисфунк-

ции может привести к улучшению висцерального функционирования путем "нормализации" вегетативной активности.

Результаты

Интегративный подход к оценке и лечению пациента требует оценки структурных взаимосвязей между внутренними органами и их фасциальными или связочными прикреплениями к опорно-двигательному аппарату. Деформации в соединительной ткани внутренних органов могут быть результатом хирургических рубцов, спаек, болезни, осанки или травмы. Паттерны напряжения формируются через фасциальную сеть глубоко внутри тела, создавая каскад эффектов, далеких от их источников, которые организм должен будет компенсировать. Это создает фиксированные, ненормальные точки напряжения, которые тело должно перемещать, и это хроническое раздражение уступает место функциональным и структурным проблемам.

Существуют определенные связи между соматическими структурами, такими как мышцы и суставы, вегетативная нервная система, внутренние органы, спинной и головной мозг. Например, синувентральные нервы иннервируют межпозвоночные диски и имеют прямые связи с вегетативной нервной системой, которая иннервирует висцеральные органы. Синувентральные нервы и нервная система связаны со спинным мозгом, который имеет связи с головным мозгом. Таким образом, человек с хронической болью может испытывать раздражение и облегчение не только в опорно-двигательном аппарате (включая суставы, мышцы, фасции и диски), но и в висцеральных органах и их соединительных тканях (включая печень, желудок, желчный пузырь, кишечник и надпочечники), периферической нервной системе, симпатической нервной системе и даже спинном и головном мозге.

Благодаря самоотверженной работе Жан-Пьера Барраля, физиотерапевта и остеопата, практикующие врачи сегодня могут использовать ритмические движения висцеральной системы в качестве важных терапевтических инструментов. Клиническая работа Барраля с внутренними органами привела его к разработке формы мануальной терапии, которая фокусируется на внутренних органах, их окружающей среде и потенциальном влиянии на многие структурные и физиологические дисфункции. Термин, который он придумал для этого лечения, был «Висцеральная терапия».

Висцеральная терапия опирается на пальпацию нормальных и аномальных сил внутри тела. Используя определенные техники, терапевты могут оценить, как аномальные силы взаимодействуют, накладываются друг на друга и влияют на нормальные силы тела.

Библиографический список

- Байрамукова М. А., Шевченко П. П. Современные методы лечения вегетативной нервной системы // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 4-1. С. 53-55.
- Джордж Гудхардт // KinesioPortal : Кинезиология для всех. URL: <http://www.kinesioportal.ru/library/2018/07/09/DZHordzh-Gudhardt.phtml> (дата обращения: 30.04.2021).
- Кинезиология: В каждом пациенте живёт врач. URL: <https://akulich.info/kineziologiya/> (дата обращения: 30.04.2021).
- Колтошова Т. В. Предпосылки теоретического осмысления понятия кинезиологии в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2015. № 396. С. 202-207.
- Лаборд С., Мосли Е., Тайер Дж. Вариабельность сердечного ритма и тонус блуждающего нерва сердца в психофизиологических исследованиях – рекомендации по планированию экспериментов, анализу данных и представлению данных. Фронт Психол. 2017. № 8. С. 213.
- Amoroso Borges V. L., Bortolazzo G. L., Neto H. P. Влияние спинальных манипуляций и миофасциальных методов на вариабельность сердечного ритма: систематический обзор. J Bodyw Mov Ther., 2018, vol. 22, no. 1, pp. 203-208.

References

- Bairamukova M. A., Shevchenko P. P. Modern methods of treatment of vegetative nervous system. International Student Scientific Bulletin. 2016, no. 4-1, pp. 53-55.
- George Goodhardt. Available at: <http://www.kinesioportal.ru/library/2018/07/09/DZHordzh-Gudhardt.phtml> (accessed 30 April 2021).

Цель состоит в том, чтобы помочь нормальным силам организма устранить аномальные эффекты, каковы бы ни были их источники. Эти эффекты могут быть глобальными, охватывая многие области функционирования организма.

Висцеральная терапия используется для локализации и решения проблем во всем теле. Он стимулирует ваши собственные естественные механизмы для улучшения функционирования ваших органов, рассеивания негативных последствий стресса, повышения подвижности опорно-двигательного аппарата через соединительнотканые соединения и влияния на общий обмен веществ. Сегодня висцеральная терапия выполняет самые разные медицинские работники. Практикующие врачи включают врачей-остеопатов, врачей-аллопатов, врачей хиропрактики, врачей восточной медицины, врачей-натуропатов, физиотерапевтов, трудотерапевтов, массажистов и других лицензированных работников тела.

В нескольких обзорах литературы уже исследовались, в качестве основной цели, острые эффекты ВТ на вегетативно-опосредованную физиологию [Джордж Гудхардт...; Байрамукова, 2016; Amoroso, 2018]. В своем обзоре и метаанализе Chu et al. [Джордж Гудхардт...] обнаружили, что совместная мобилизация грудного и шейного отделов позвоночника вызывает симпатическую реакцию в верхней конечности, аналогично Kingston et al. [Байрамукова, 2016], который обнаружил, что совместная мобилизация позвоночника приводит к симпатическому возбуждению. Некоторые исследователи пришли к выводу, что шейно-пояснично-крестцовые и грудные манипуляции могут стимулировать, соответственно, парасимпатическую и симпатическую нервную систему.

Выводы

Ранние концепции ВТ предполагали, что коррекция спинальной дисфункции может привести к улучшению висцерального функционирования путем "нормализации" вегетативной активности. В настоящее время все еще нет ничего необычного в том, что некоторые терапевты выполняют манипуляции для улучшения конкретных висцеральных проблем, а иногда делают это на основе концепции взаимосвязи между позвонками и анатомической организацией ВНС, как показано в "Мерикальной системе". Однако в настоящее время нет очевидных клинических доказательств, подтверждающих обоснованность этой активности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Kinesiology: In Every Patient Lives a Doctor. Available at: <https://akulich.info/kineziologiya/> (accessed 30 April 2021).

Koltoshova T. V. Prerequisites for theoretical understanding of the concept of kinesiology in the physical education of students. Bulletin of Tomsk State University. 2015, no. 396, pp. 202-207.

Laborde S., Mosley E., Thayer J. Heart rate variability and vagus nerve tone in psychophysiological research - recommendations for planning experiments, data analysis and data presentation. Front Psychol. 2017, no. 8, p. 213.

Amoroso Borges B. L., Bortolazzo G. L., Neto H. P. Effects of spinal manipulation and myofascial techniques on heart rate variability: a systematic review. J Bodyw Mov Ther., 2018, vol. 22, no. 1, pp. 203-208.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM AND VISCERAL THERAPY

Maria M. Yultsova

*Pushkin State Russian Language Institute
Moscow, Russia*

*Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Master of Sports of Russia,
ph.: +7(901)789-61-29, e-mail: MMJultsova@pushkin.institute*

Abstract. Vegetative disorders (their origin, clinical manifestations and treatment) are one of the most pressing problems of modern medicine. The function of the autonomic nervous system is to keep the functional parameters of various systems within the boundaries of homeostasis, i.e., to maintain the constancy of the internal environment; to provide vegetative mental and physical activity, to adapt to changing external environmental conditions. There are practically no such diseases in the development and course of which the vegetative system would not play an important role. Knowledge of the main autonomic syndromes helps to diagnose and improve the quality of treatment of diseases with disorders of the autonomic nervous system. And also in modern healthcare, kinesiology is one of the most rapidly developing and interesting modern areas. It is a medical health care system that uses muscles for testing as a diagnostic tool and examines the person as a whole using.

Key words: autonomic nervous system, visceral therapy, treatment, patients.

Cite as: Yultsova M. M. Autonomic Nervous System and Visceral Therapy. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 171–173 (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_171.

Received 11.05.2021

Accepted 29.06.2021

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

УДК 615.825

DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_174

КОМПЕТЕНЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЧЕМПИОНАТА «АБИЛИМПИКС» КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ



Олеся Александровна Комачева¹, Мария Григорьевна Ситкина²,
Татьяна Михайловна Булкова³, Наталья Игоревна Фёдорова⁴

Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма^{1, 2, 3, 4}
Смоленск, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры,
тел.: +7(910)7261519, e-mail: comacheva@yandex.ru

²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры,
тел.: +7(904)3657575, e-mail: masha_zhuravleva@mail.ru

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,
тел.: +7(904)3660855, e-mail: uta.bulls@gmail.com

⁴Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры,
тел.: +7(910)7115664, e-mail: doc_fni777@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие и становление движения «Абилимпикс» в мире и в России. Определяются основные задачи, которые основаны на успешной социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, интеграции данной категории граждан и повышение мотивации к их профессиональному развитию и совершенствованию. Описывается организация и проведение соревнований в рамках чемпионата «Абилимпикс» по компетенции «адаптивная физическая культура» в Смоленской области. Целью данных соревнований является реализация государственной политики в области профессиональной ориентации детей и подростков, позволяющей сформировать гармонично развитую личность в единстве трудового, творческого, интеллектуального, физического, духовного, нравственного и психического развития, имеющую возможность выбрать сферу деятельности, наиболее соответствующую личностным качествам и потребностям рынка труда.

Ключевые слова: чемпионат «Абилимпикс», адаптивная физическая культура, конкурс профессионального мастерства, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

Для цитирования: Комачева О. А., Ситкина М. Г., Булкова Т. М., Фёдорова Н. И. Компетенция «Адаптивная физическая культура» чемпионата «Абилимпикс» как средство социализации и профессиональной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 174–177. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_174.

Введение

В настоящее время в России насчитывается около 15 миллионов инвалидов [Сидоров, 2016]. По данным ряда авторов [Ким, 2019; Полторацкая, 2019] из 2,57 миллионов инвалидов трудоспособного возраста работает только 817,2 тысяч человек, а количество неработающих инвалидов составляет 1,75 миллионов человек или 68,1% от численности инвалидов трудоспособного возраста.

Перед нашей страной поставлена задача успешной социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Успешная интеграция данной категории граждан неразрывно связана с их

профессиональной реабилитацией [Соколов, 2019; Абилимпикс1].

Целью реабилитации лиц трудоспособного возраста в Смоленской области является реализация государственной политики в области профессионального определения детей и подростков, позволяющего сформировать всесторонне развитую личность в единстве трудового, творческого, интеллектуального, физического, духовного, нравственного и психического развития, способную выбрать сферу деятельности, наиболее соответствующую личностным качествам и потребностям рынка труда [Концепция...].

Люди с ограниченными возможностями здоровья обладает такими же потребностями, желаниями и интересами, как и здоровые их сограждане. Однако, людям данной категории приходится отстаивать свое пра-

© Комачева О.А., Ситкина М.Г., Булкова Т.М., Фёдорова Н.И., 2021

во на достойную жизнь и профессиональное самоопределение. Одним из способов помочь людям с инвалидностью достойно жить, трудиться и реализоваться в профессии является проведение конкурса профессионального мастерства «Абилимпикс» [Абилимпикс2; Официальный сайт...].

Результаты исследования

Соревнования Абилимпикс распространяются сегодня на все категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и проводятся по семидесяти четырем профессиональным компетенциям [Абилимпикс1; Конкурсные задания...].

Создателем движения «Абилимпикс» является Японская организация по вопросам занятости пожилых людей и инвалидов, ищущих работу (Japan Organization for Employment of the Elderly, Persons with Disabilities and Job Seekers, JEED), которая была создана в 1971 году. Данная организация в 1972 году с целью развития трудовых навыков и стимулирования социально-экономической активности людей с ограниченными возможностями здоровья в обществе провела первый конкурс по профессиональному мастерству. В настоящее время чемпионаты проводятся ежегодно, в них участвуют инвалиды и лица с ограниченными возможностями различных нозологических групп. Движение «Абилимпикс» охватывает более пятидесяти стран мира, однако ведущей в Международной Федерации «Абилимпикс» остается Японская организация. Победители данных чемпионатов завоевывают награды и получают возможность дальнейшего трудоустройства. Организаторы «Абилимпикса» в Японии и многих других странах очень быстро смогли привлечь внимание государства и представителей работодателей. Но самая важная проблема, которую смогли решить данные чемпионаты, заключается в мотивации самих инвалидов. «Абилимпикс» предоставил людям с инвалидностью новые возможности для их развития и личностного роста.

Начиная с 2015 года, на территории Смоленской области начали организовываться региональные отборочные этапы Национального чемпионата «Абилимпикс». Соревнования проходят по следующим компетенциям: художественный дизайн, бисероплетение, швейное дело, художественное вышивание, дошкольное воспитание, администрирование баз данных, малярное дело, ремонт и обслуживание автомобилей, обработка текста, медицинский и социальный уход [Абилимпикс1; Концепция...]. В 2019 году впервые начали проводиться соревнования по компетенции «Адаптивная физическая культура». Конкурсную

площадку организовали на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В чемпионате по данной компетенции приняло участие пять студентов. Соревнования состояли из двух модулей. Первый модуль включал разработку и проведение основной части урока по физической культуре, направленного на профилактику ожирения для обучающихся старшего школьного возраста (9-11 класс) специальной медицинской группы. К допустимым тридцатипроцентным изменениям конкурсного задания относилось название основного заболевания (гипотония, сколиотическая болезнь, сахарный диабет). Второй модуль заключался в разработке и проведении основной части физкультурно-оздоровительного занятия для слабовидящих учащихся старшего школьного возраста с использованием новых видов оборудования. К допустимым тридцатипроцентным изменениям конкурсного задания относилось сочетание современных видов оборудования (босу и ролл, степ платформа и фитбол, бодибар и фитбол).

Выполнение задания на рабочем месте осуществлялось в следующей последовательности. Участникам предлагалось изучить конкурсное задание первого и второго модулей, определить цель, задачи и содержание конкурсного задания для каждого модуля, разработать содержание конкурсных заданий. Конкурсантам следовало подобрать необходимые инвентарь и оборудование для выполнения конкурсного задания в каждом модуле, отрепетировать выполнение конкурсного задания на рабочем месте без привлечения волонтеров и затем продемонстрировать конкурсные задания. Победителям регионального чемпионата предоставляется возможность принять участие в Национальном чемпионате, участие в котором в дальнейшем может гарантировать высокий уровень их социализации и трудоустройства.

Выводы

Следует отметить, что движение «Абилимпикс» действительно меняет отношение общества к трудоустройству людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, мотивирует государство создавать необходимые условия для получения доступного образования любого уровня, стимулирует инвалидов к получению востребованных специальностей с последующим трудоустройством.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

Распоряжение Администрации Смоленской области от 30.04.2020 № 760-р/адм «Об утверждении Концепции совершенствования системы профессиональной ориентации в Смоленской области до 2024 года». URL: <http://dpo-smolensk.ru/about/ocenka/1-mehanizm-rezultatov/1.4/files/07-08-20-6.pdf> (дата обращения: 25.03.2021).

«Абилимпикс» – международная олимпиада по профессиональному мастерству для людей с инвалидностью. URL: http://www.eduportal44.ru/koiro/CROS/fros/KRPO/SiteAssets/SitePages/Конференция-2016/WSR_Abilympix_next_03sm.pdf (дата обращения: 03.05.2021).

Абилимпикс 2020 // Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Смоленский педагогический колледж». URL: <http://spedkoll.ru/abil2018/1542-abilim18.html> (дата обращения: 26.03.2021).

Ким И. А. Движение «Абилимпикс» как актуальный инструмент социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Опыт Красноярского колледжа сферы услуг и предпринимательства // Образование и воспитание. 2019. № 5 (25). С. 36-38.

Конкурсные задания 2020 года чемпионата «Абилимпикс». URL: <https://абилмпиксмо.рф/news/236-konkursnye-zadaniya-2020-goda> (дата обращения: 25.03.2021).

Концепция проведения конкурсов профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс» на 2017–2020 годы. URL: https://бпоото.рф/document/Абилимпикс/Kontseptsia_Abilympix.pdf (дата обращения: 03.05.2021).

Официальный сайт Национального чемпионата по профессиональному мастерству для людей с инвалидностью «Абилимпикс». URL: <http://abilympicspro.ru> (дата обращения: 03.05.2021).

Полторацкая Н. Л., Репина Г. А. Чемпионат Абилимпикс Смоленской области как средство развития профессиональной образовательной инклюзии // Формирование региональной системы – от непрерывного инклюзивного образования до сопровождения при трудоустройстве : сборник научно-методических материалов. Уфа : Аэтерна, 2019. С. 199-203.

Сидоров В. В., Куницына О. С. Движение «Абилимпикс» как один из способов повышения мотивации к профессиональному самоопределению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья // Инновационное развитие профессионального образования. 2016. № 1 (09). С. 75-76.

Соколов А. Е., Татарнинова Е. Г. Олимпиадное движение «Абилимпикс!» – первый шаг к реализации профессиональной деятельности лиц с ОВЗ // Молодёжь в меняющемся мире: векторы развития в глобальной современности : материалы X всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2019. С. 199-203.

References

Rasporyazhenie Administracii Smolenskoj oblasti ot 30.04.2020 no. 760-r/adm "Ob utverzhdenii Konceptii sovershenstvovaniya sistemy` professional'noj orientacii v Smolenskoj oblasti do 2024 goda" [Order of the Smolensk Region Administration from 30.04.2020 № 760-r/adm "On approval of the Concept of improving the vocational guidance system in Smolensk region until 2024"]. Available at: <http://dpo-smolensk.ru/about/ocenka/1-mehanizm-rezultatov/1.4/files/07-08-20-6.pdf> (accessed 25 March 2021).

"Abilimpiks" – mezhdunarodnaya olimpiada po professional'nomu masterstvu dlya lyudej s invalidnost`yu [Abilimpics is an international Olympiad in professional excellence for people with disabilities]. Available at: http://www.eduportal44.ru/koiro/CROS/fros/KRPO/SoundAssets/SoundPages/Conference-2016/WSR _ Abilympics _ next _ 03sm.pdf (accessed 3 May 2021).

Abilimpiks 2020 [Abilympics 2020]. Available at: <http://spedkoll.ru/abil2018/1542-abilim18.html> (accessed 26 March 2021).

Kim I. A. *Dvizhenie "Abilimpiks" kak aktual'nyj instrument socializacii invalidov i lic s ogranichenny`mi vozmozhnostyami zdorov`ya. Opyt Krasnoyarskogo kolledzha sfery` uslug i predprinimatel'stva* ["Abilympics" movement as an actual mean for the socialization of disabled people and persons with disabilities. Experience of the Krasnoyarsk College of Services and Entrepreneurship]. *Obrazovanie i vospitanie* [Education and upbringing], 2019, no. 5 (25), pp. 36-38.

Konkursny`e zadaniya 2020 goda chempionata "Abilimpiks" [Competition tasks of the 2020 championship "Abilympics"]. Available at: <https://babilimpiksmo.rf/news/236-konkursnye-zadaniya-2020-goda> (accessed 3 May 2021).

Konceptiya provedeniya konkursov professional'nogo masterstva dlya lyudej s invalidnost`yu "Abilimpiks" na 2017–2020 gody` [The concept of conducting professional craftsmanship competitions for people with disabilities "Abilympics" for 2017-2020]. Available at: https://бпоото.рф/document/Абилимпикс/Контseptsia_Abilimpix.pdf (accessed 3 May 2021).

Oficial'nyj sayt Nacional'nogo chempionata po professional'nomu masterstvu dlya lyudej s invalidnost`yu "Abilimpiks" [The official website of the National Championship of Professional Excellence for People with Disabilities "Abilympics"]. Available at: <http://abilympicspro.ru> (accessed 3 May 2021).

Poltoratskaya N.L., Repina G.A. *Chempionat Abilimpiks Smolenskoj oblasti kak sredstvo razvitiya professional'noj obrazovatel'noj inklyuzii* [Championship of the Abilimpics of the Smolensk region as a means of developing professional educational inclusion]. *Formirovanie regional'noj sistemy` – ot nepreryv'nogo inklyuzivnogo obrazovaniya do soprovozhdeniya pri trudoustrojstve : sbornik nauchno-metodicheskix materialov* [Formation of a regional system – from continuous inclusive education to support in employment : collection of scientific and methodological materials]. Ufa, 2019, pp. 199-203.

Sidorov V.V., Kunitsina O.S. *Dvizhenie "Abilimpiks" kak odin iz sposobov pov`sheniya motivacii k professional'nomu samoopredeleniyu invalidov i lic s ogranichenny`mi vozmozhnostyami zdorov`ya* ["Abilympics" movement as one of the ways to increase motivation for professional self-determination of disabled people and persons with disabilities]. *Innovacionnoe razvitie professional'nogo obrazovaniya* [Innovative development of vocational education], 2016, no. 1 (09), pp. 75-76.

Sokolov A.E., Tatarinova E.G. *Olimpiadnoe dvizhenie «Abilimpiks!» – pervyj shag k realizacii professional'noj deyatelnosti lic s OVZ* [Olympic movement "Abilimpics" – the first step to the implementation of the professional activities of persons with disabilities]. *Molodyozh` v menyayushhemsya mire: vektory` razvitiya v global'noj sovremennosti : materialy` X vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Youth in a changing world: development vectors in global modernity : materials of the X All-Russian Scientific and Practical Conference]. Ekaterinburg, 2019, pp. 199-203.

Поступила в редакцию 23.04.2021

Подписана в печать 29.06.2021

THE COMPETENCE "ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE" OF THE "ABILYMPICS" CHAMPIONSHIP, AS A MEAN OF SOCIALIZATION AND PROFESSIONAL ORIENTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Olesya A. Komacheva¹, Maria G. Sitkina², Tatiana M. Bulkova³, Natalya I. Fedorova⁴

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism^{1, 2, 3, 4}
Smolensk, Russia

¹PhD of Pedagogy, Associate Professor, department of Sports Medicine and Adaptive Physical Culture
ph.: +7(910)726-15-19, e-mail: comacheva@yandex.ru

²PhD of Pedagogy, Associate Professor, department of Sports Medicine and Adaptive Physical Culture
ph.: +7(904)365-75-75, e-mail: masha_zhuravleva@mail.ru

³PhD of Pedagogy, Associate Professor, department of Sports Medicine and Adaptive Physical Culture
ph.: +7(904)366-08-55, e-mail: uta.bulls@gmail.com

⁴PhD of Pedagogy, Associate Professor, department of Sports Medicine and Adaptive Physical Culture
ph.: +7(910)7115664, e-mail: doc_fni777@mail.ru

Abstract. This article examines the development and formation of the Abilympics movement in the world and in Russia. The main tasks are defined, which are based on the successful socialization of persons with disabilities, including persons with disabilities, integration of this category of citizens and increased motivation for their professional development and improvement. The organization and holding of competitions within the framework of the Abilympics championship in the competence of "adaptive physical culture" in the Smolensk region is described. The purpose of these competitions is to implement the state policy in the field of professional orientation of children and adolescents, which allows you to form a harmoniously developed personality in the unity of labor, creative, intellectual, physical, spiritual, moral and mental development, having the opportunity to choose the sphere of activity that most corresponds to the personal qualities and needs of the labor market.

Key words: "Abilympics" championship, adaptive physical culture, professional skills competition, disabled people and persons with disabilities.

Cite as: Komacheva O. A., Sitkina M. G., Bulkova T. M., Fedorova N. I. The competence "Adaptive physical culture" of the "Abilympics" championship, as the mean of socialization and professional orientation of persons with disabilities. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 174–177. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_174.

Received 23.04.2021
Accepted 29.06.2021

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ: ИТОГИ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



Сергей Иванович Крамской¹,
Ирина Анатольевна Амельченко²

Белгородский государственный технологический
университет им. В. Г. Шухова^{1, 2}
Белгород, Россия

¹Кандидат социологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
тел.: +7(910) 322-69-33, e-mail: sport.kafedra@yandex.ru

²Кандидат биологических наук, доцент, доцент
кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(915) 579-35-88, e-mail: amelchenko67@bk.ru

Для цитирования: Крамской С. И., Амельченко И. А. Инновационные подходы в физическом воспитании и спорте: итоги научной конференции // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2. С. 178–179. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_178.

14 апреля 2021 г. в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) прошла XVII Международная научная конференция «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях», организованная кафедрой физического воспитания и спорта.¹

Открывая пленарное заседание, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова, профессор С.И. Крамской, напомнил, что конференция проводится ежегодно, нынешняя – уже семнадцатая по счёту. В своё время белгородцы организовали её совместно с коллегами из Харькова. В этом году к очному формату была добавлена онлайн-трансляция, что позволило расширить состав участников. В работе конференции приняли участие учёные из вузов Москвы, Ташкента, Минска, Воронежа, Губкина, Белгорода и Белгородской области.

От имени ректората участников конференции приветствовала И.П. Авилова, проректор по культурно-воспитательной и социальной работе, кандидат экономических наук, профессор. В своём выступлении она подчеркнула, что БГТУ им. В.Г. Шухова славен традициями, и одна из них – ежегодная встреча представителей научного сообщества для обсуждения актуальных проблем физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях, рассмотрение путей инновационного развития данной отрасли. Это способствует продвижению идей здорового образа жизни среди студенчества и профессорско-преподавательского коллектива вуза.

На успешную работу участников конференции напутствовал и директор Института технологического оборудования и машиностроения БГТУ им. В.Г. Шухова С.С. Латышев, кандидат технических наук, доцент. Он отметил, что в период дистанционной формы взаимодействия оперативно были разработаны необходимые информационные ресурсы для организации учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова, канд. социол. наук, профессор С.И. Крамской подчеркнул, что в университете при содействии ректората создана достойная мате-

риально-техническая база, что позволяет развивать 38 видов спорта. За последние 10 лет подготовлено более 20 мастеров спорта международного класса. Грамотная кадровая политика, внимание и заинтересованность руководства вуза, хорошие творческие связи с федерациями, спортивными клубами являются основными векторами развития физической культуры и спорта в вузе.

В соответствии с программой конференции прошло слушание и обсуждение научных докладов. По целому ряду вопросов состоялась оживлённая научная дискуссия. Содержательный доклад о климатических условиях как факторе влияния на величину двигательной активности студентов представил доктор педагогических наук, профессор В.Л. Кондаков (Белгородский государственный национальный исследовательский университет). Представлены результаты исследований и анализ научных работ по рассматриваемой проблеме отечественных и зарубежных авторов.

О необходимости конструктивной физической культуры для цивилизации с позиции систематизации оздоровительных технологий сообщил в своём выступлении доцент Воронежского государственного института физической культуры, кандидат медицинских наук Волков В.К. Появление желания научиться правильно воспринимать и адекватно реагировать на внешние воздействия тесно связано с увеличением готовности к оптимизации двигательной активности, занятиям дыхательными упражнениями, релаксацией и холодным закаливанием.

В работе конференции активное участие приняли представители БГТУ им. В.Г. Шухова. И.А. Амельченко (кандидат биологических наук, доцент) в своём докладе сделала анализ издательской деятельности кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова за 2016-2020 гг., который отражает накопленный опыт учебно-методической работы и организации спортивно-массовых мероприятий, различные аспекты формирования физической культуры личности в алгоритме здоровьесформирующих технологий. В публикационной активности преподавателей, в соответствии с современными требованиями, увеличилось количество работ, индексируемых в международных научно-исследовательских базах Web of Science и Scopus. Г.Ф. Жован (кандидат педагогических наук,

доцент) обобщила опыт участников образовательного процесса дисциплин физической культуры в дистанционном формате. Выявлены трудности при данной форме обучения для преподавателей и студентов, предложены пути преодоления возникших проблем. Е.А. Бондарь (кандидат педагогических наук, доцент) поделилась опытом использования дыхательных практик для укрепления здоровья во время занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения. Обучение студентов подобранным дыхательным упражнениям актуально в связи с неблагоприятной эпидемической обстановкой. В.К. Белов (кандидат педагогических наук, доцент) рассмотрел информативные показатели физического развития, двигательной подготовленности и функциональных возможностей юных пловцов для совершенствования системы отбора и ориентации в учебно-тренировочные группы на этапе начальной спортивной подготовки.

По сложившейся традиции, на конференции осуществлялось взаимодействие специалистов, работающих в вузах, с методистами спортивных школ. Формировать здоровье человека, фундамент его будущего благополучия необходимо ещё в младшем возрасте. Большой интерес у аудитории вызвало выступление заслуженного тренера РСФСР Рудова В.М. (МБУ «Спортивная школа» Яковлевского городского округа Белгородской области) об использовании игровых технологий развития внимания, восприятия, памяти, воображения и мышления. Ребёнок должен получать творческую работу в игровой форме для стимулирования интеллектуальной деятельности, при этом стоит задача формирования его личности, в которой способности являются лишь одним из компонентов её структуры.

К началу работы конференции выпущен сборник статей в 2-х частях, общим объёмом 454 страницы. В

сборнике работ опубликованы труды учёных из России, Узбекистана и Белоруссии.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для преподавателей, научных работников, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов, магистров, а также учителей средних школ, студентов и лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом.

Прошедшая конференция показала, что в настоящее время в вузе серьёзное внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Проводится большая работа по созданию современной спортивной базы.

Участники конференции выразили мнение, что представляется целесообразным совершенствование физкультурно-спортивной деятельности по следующим направлениям:

- повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов с целью адаптации к реалиям рыночной экономики, предъявляющим высокие требования к уровню работоспособности и здоровья человека;
- усиление значимости воспитательного процесса во время занятий физической культурой и спортом;
- ознакомление студентов с основными положениями конструктивной физической культуры для построения технологии здоровьесбережения и оптимальной жизненной стратегии;
- активизация и расширение внеучебных форм физкультурно-спортивной работы с учащейся молодёжью;
- осуществление целенаправленных мер по совершенствованию методологических подходов при проведении учебно-тренировочных занятий;
- строительство и реконструкция спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом высшем учебном заведении.

INNOVATIVE APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: THE RESULTS OF THE SCIENTIFIC CONFERENCE

Sergey I. Kramskoy¹, Irina A. Amelchenko²

*Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov^{1, 2}
Belgorod, Russia*

¹*PhD of sociology, professor, head of the department
of Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(910)322-69-33, e-mail: sport.kafedra@yandex.ru*

²*PhD of Biology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
ph.: +7(915)579-35-88, e-mail: amelchenko67@bk.ru*

Cite as: Kramskoy S. I., Amelchenko I. A. Innovative approaches in physical education and sport: the results of the scientific conference. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2021, no. 2, pp. 178–179. (in Russian). DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_178.

Поступила в редакцию 11.05.2021

Подписана в печать 29.06.2021

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует
производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч №03214643000000013100
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ БАНКА РОССИИ
БИК 012007084
ОКТМО 20701000
Кор/сч 40102810945370000023

Журнал включён в общероссийский каталог АО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО

о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-75590 от 26.04.2019,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор)

Учредитель (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)

Подписано в печать 29.06.2021 г.
Формат 60 x 84/8 Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл-печ. л. 20,79. Уч-изд. л. 20,42.
Тираж 1000 экз (1-й завод – 80 экз). Заказ 91.

Дата выхода в свет 30.06.2021 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел. : (473) 264-44-20, тел. /факс: (473) 254-56-43
E-mail: kultura fiz@yandex ru

Рукописи рецензируются, носители не возвращаются
Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.