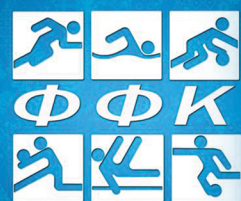




СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



в ТГПУ им. Л. Н. Толстого
с 1977 года

Материалы всероссийской научно-практической
конференции с международным участием



Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н. Толстого»

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

*Материалы
всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

Тула
ТГПУ им. Л. Н. Толстого
2023

ББК 75.4(2Рос)
С56

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент *М. В. Куликова*
(ответственный редактор);
кандидат педагогических наук, доцент *А. Ю. Фролов*;
кандидат педагогических наук, доцент *В. В. Борисова*;
кандидат педагогических наук, доцент *И. В. Полякова*;
кандидат педагогических наук, доцент *Л. В. Руднева*;
кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серёгина*;
кандидат педагогических наук *Л. В. Тарасенко*;
кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Шепеленко*

- Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием [Электронный ресурс] / под ред. М. В. Куликовой. – Электрон. дан. – Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2023. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Минимальные систем. требования: Intel Celeron 1700 MHz и выше, 128 Мб RAM, 300 Мб на винчестере, ОС Microsoft Windows 7 и выше; дисковод CD-ROM 2x и выше, SVGA 64 Mb; мышь. – Загл. с этикетки диска. – ISBN 978-5-6049754-0-4.**

В сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные технологии в физическом воспитании и спорте». Главной целью сборника является привлечение внимания к наиболее актуальным проблемам и перспективным направлениям развития физической культуры и спорта. Статьи и тезисы, включенные в сборник, публикуются в авторской редакции.

Сборник конференции адресован научным работникам, преподавателям, студентам, аспирантам и лицам, занимающимся проблемами физического воспитания и спорта. Материалы сборника представляют интерес и для практикующих педагогов – учителей по физической культуре, инструкторов по физической культуре, тренеров спортивных школ.

ББК 75.4(2Рос)

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Антонов Алексей Евгеньевич, Серёгина Ольга Борисовна</i> Особенности профессиональной физической подготовленности будущих учителей физической культуры в современных условиях.....	8
<i>Бахтиярова Татьяна Валерьевна, Бельская Ксения Сергеевна, Пантюхина Екатерина Андреевна</i> Тестирование уровня развития моторики рук студентов Института физической культуры и спорта	15
<i>Борисова Вера Валерьевна, Титова Анна Владимировна, Архипов Александр Викторович</i> Основные аспекты разработки программ повышения квалификации специалистов фитнес-индустрии	23
<i>Волынская Елена Владимировна, Уварова Алена Игоревна</i> Изучение показателей быстродействия у студентов различных спортивных специализаций	28
<i>Гилев Геннадий Андреевич, Зино Гала</i> Совершенствование мастерства выполнения борцовских приемов дзюдоистами при повышении их скоростно-силовой подготовленности	33
<i>Гребенкин Дмитрий Валериевич</i> Организационно-методические условия профилактики травматизма в учебно-тренировочном процессе по айкидо.....	37
<i>Гребенкина Анастасия Валерьевна</i> Организационно-методические условия применения айкидо в физическом воспитании младших школьников	42
<i>Давыдова Мария Владимировна</i> Современный мечевой бой как высоко мотивирующий и патриотический вид отечественных единоборств	47
<i>Дробышева Ксения Андреевна</i> Детерминанты формирования жизнестойкости спортсменов юношеского возраста	56
<i>Егоров Владимир Николаевич, Ха Тхи Льен, Миронов Дмитрий Леонидович</i> Структурно-содержательная компоновка занятий по физической культуре у иностранных студентов и технология ее реализации в учебном процессе.....	61
<i>Зданевич Александр Александрович</i> Проявление максимальной частоты движений у детей школьного возраста	68

<i>Карпова Виктория Константиновна, Тарасенко Людмила Васильевна</i> Средства формирования правильной осанки подростков, занимающихся сценическим фехтованием	73
<i>Коришунова Анастасия Вадимовна</i> Теоретическое обоснование применения аквааэробики в физическом воспитании старшекласниц с избыточным весом.....	77
<i>Котляров Игорь Владимирович, Шепеленко Светлана Алексеевна</i> Совершенствование процесса физической подготовки пожарных на основе применения средств кроссфита	81
<i>Красникова Инна Владимировна, Феклисова Дарья Дмитриевна</i> Особенности качества сна и внимания у студентов с разными хронотипами.....	86
<i>Кутепова Екатерина Андреевна, Руднева Лидия Викторовна</i> Восстановление координационных способностей средствами лфк у лиц с нарушением мозгового кровообращения.....	92
<i>Ласинская Кира Евгеньевна</i> Использование игры бочке для развития координации у детей 7–8 лет с интеллектуальными нарушениями	100
<i>Латунова Ирина Андреевна</i> Особенности применения фехтования в развитии физических качеств подростков, занимающихся айкидо	108
<i>Макеев Геннадий Алексеевич, Полякова Ирина Вячеславовна</i> К вопросу цифровизации физического воспитания студентов	114
<i>Макеева Вера Степановна, Жао Фань</i> Комплексная оценка ритма и темпа в базовой технике баскетболисток 15–16 лет.....	118
<i>Мартьянова Елена Георгиевна, Чеснова Елена Николаевна</i> Спортивно-оздоровительный туризм в Тульской области	125
<i>Матрохина Алина Павловна, Шепеленко Светлана Алексеевна</i> Теоретическое обоснование применения средств фитнеса в процессе подготовки юных баскетболисток	131
<i>Мишина Анастасия Викторовна</i> Влияние режима дня на психическое здоровье дошкольников.....	136
<i>Мишина Анастасия Викторовна</i> Реализация дидактических принципов как условие психолого-педагогического сопровождения здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста.....	140
<i>Мусаев Муса Русланович, Калашиников Юрий Борисович</i> Особенности психофизического развития тхэквондистов 12–14 лет и возможности их коррекции	143

<i>Николаева Анастасия Дмитриевна</i>	
Фитнес-трекеры в профилактике гиподинамии на современном этапе развития человечества	148
<i>Окунев Артем Михайлович, Куликова Марина Викторовна</i>	
Организационно-методические условия реализации адаптированной образовательной программы для школьников с интеллектуальными нарушениями	153
<i>Оськин Игорь Алексеевич, Филатова Александра Викторовна</i>	
Повышение результативности спортсменов-кикбоксеров с помощью методики саморегуляции.....	157
<i>Панова Ирина Петровна, Панов Кирилл Сергеевич, Храмцов Алексей Владимирович</i>	
Эффективность методики развития специфических координационных способностей в тренировочном процессе юных хоккеистов.....	161
<i>Петров Виталий Владимирович, Стаханов Ян Денисович</i>	
Социальные сети в организации обратной связи в дополнительном образовании. Опыт тренера кендо	167
<i>Полякова Ирина Вячеславовна, Петрова Ирина Ивановна</i>	
Применение айкидо в физическом воспитании дошкольников	175
<i>Полякова Ирина Вячеславовна, Волков Владислав Олегович, Есенков Юрий</i>	
Современные подходы в совершенствовании координационных способностей детей	180
<i>Родин Юрий Иванович</i>	
От классической рациональности к транснаучному познанию феноменов физической культуры.....	187
<i>Родин Юрий Иванович, Лушникова Елена Николаевна</i>	
На пути к оздоровительной физической культуре детей дошкольного возраста.....	199
<i>Романова Елена Владимировна</i>	
Развитие волевых качеств подростков на уроках физической культуры	206
<i>Рыמיшина Марина Витальевна, Якушина Валентина Сергеевна</i>	
Двигательная активность и уровень здоровья сельских школьников.....	211
<i>Савина Ирина Викторовна</i>	
Организация воспитания и основные направления здорового образа жизни молодежи.....	219

*Савостин Николай Михайлович, Никонова Ольга Алексеевна,
Савостина Анна Николаевна*

Использование координационной лестницы в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях реализации программы региональной инновационной площадки222

Сафонов Кирилл Борисович

Реализация индивидуальных образовательных траекторий будущих учителей физической культуры при изучении гуманитарных дисциплин230

Сафонов Кирилл Борисович

Формирование коммуникативной компетентности и аспекты личностно-профессионального развития студентов факультета физической культуры233

Семянчикова Дарья Ивановна, Серёгина Ольга Борисовна

Средства духовно-нравственного воспитания студентов факультета физической культуры в процессе учебной ознакомительной практики по туризму236

Смухи Ильяс Рэдо Мохаммедович

Теоретическое обоснование проблематики применения цифровых информационных технологий в физическом воспитании студентов педагогического вуза242

Совмиз Зарема Рустемовна

Теоретические аспекты изучения особенностей коллективных эмоций и группового копинга в спортивных командах246

Туревская Елена Ильинична, Хвалина Наталия Анатольевна

Конфликтологическая компетентность как один из аспектов подготовки спортсменов253

Умнякова Нина Львовна, Таничева Татьяна Геннадьевна

Обучение детей младшего школьного возраста безопасности на воде258

Федотенко Инна Леонидовна, Янева Анжелика

Формирование ценностного отношения к здоровью у будущих психологов.....264

Филиппова Светлана Октавьевна, Денисенко Олег Константинович

Организация постреабилитационных мероприятий в условиях фитнес-клуба269

Хлестов Дмитрий Владимирович

Привлечение школьников к занятиям физической культурой и спортом (на примере Южного административного округа г. Москвы).....274

Цянь Даомин, Барчукова Галина Васильевна

Структура и содержание соревновательной деятельности сильнейших азиатских игроков в настольный теннис.....278

<i>Шидловский Георгий Яковлевич, Шидловская Тамара Николаевна</i> Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность студентов первого курса Сахалинского государственного университета.....	283
<i>Шорина Татьяна Алексеевна, Миронов Дмитрий Леонидович, Егоров Владимир Николаевич</i> Влияние средств пилатеса на динамику восстановления работоспособности пловцов высокой квалификации.....	289
<i>Щербакова Анна Юрьевна</i> Мониторинг мотивации студентов I и II курсов к занятиям физической культурой отделения оздоровительной гимнастики	296
<i>Эйдельман Любовь Николаевна, Цой Светлана Евгеньевна</i> Проблемы организации проведения занятий адаптивной физической культурой в высшем учебном заведении.....	301

УДК 378.22
ББК 74.489

Антонов Алексей Евгеньевич

аспирант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
chelsia_8@mail.ru

Серёгина Ольга Борисовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. Рассматриваются вопросы формирования профессиональной физической подготовленности будущих учителей физической культуры. Приведены данные о сложности достижения достаточного уровня профессиональной физической подготовленности.

Ключевые слова: профессиональная физическая подготовленность, учитель физической культуры, студенты факультета физической культуры.

Antonov Alexey Evgenievich

Postgraduate Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
chelsia_8@mail.ru

Seregina Olga Borisovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
serolgbor@yandex.ru

FEATURES OF PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN MODERN CONDITIONS

Abstract. The issues of formation of professional physical fitness of future teachers of physical culture are considered. The data on the difficulty of achieving a sufficient level of professional physical fitness are presented.

Keywords: professional physical fitness, physical education teacher, students of the Faculty of Physical Culture.

Наблюдения за динамикой физической подготовленности абитуриентов факультета физической культуры на протяжении последних 3–5 лет позволяют говорить о том, что её уровень имеет тенденцию к снижению. Это явление, на наш взгляд, имеет множество объяснений.

Негативное влияние на развитие мотивации к занятиям спортом детей и их родителей, молодежи оказало наполнение информационного пространства сведениями о невозможности российских спортсменов выступать на международной арене, или выступать под нейтральным флагом, несправедливое отстранение от участия в соревнованиях и даже лишения медалей спортсменов по данным антидопинговой компании.

Причиной снижения мотивации будущих абитуриентов факультета физической культуры послужило изменение геополитической обстановки, что привело к уменьшению проведения соревнований как международного, так и всероссийского и регионального уровней. Недостаточность приобретения опыта соревновательной деятельности или понимание бесперспективности выхода на международный уровень становится причиной отказа от активных занятий спортом некоторых, подающих большие надежды, спортсменов.

Активное привлечение школьников к участию в фестивалях ВФСК ГТО в некоторой степени решило проблему по повышению значимости физкультурно-спортивной деятельности, но, несмотря на то что, как в стране, так и по Тульскому региону, увеличивается количество спортивных сооружений и открывается множество возможностей для занятий физической культурой и спортом, сегодняшние старшеклассники имеют недостаточный уровень мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В старших классах преобладает в психологическом настрое направленность на подготовку к сдаче ЕГЭ, волнение и неопределенность куда же и на какое направление подготовки всё-таки поступать. Принятие решения учиться на факультете физической культуры порою наступает в процессе приёмной кампании и в период зачисления, то есть по остаточному принципу. Кроме этого, сегодняшние студенты третьего и четвертого курса, в связи с пандемией, сдавали вступительные экзамены в дистанционном формате и только по теории физической культуры. По этой же причине абитуриенты следующих лет осваивали школьную программу по физической культуре в том же формате. К сожалению, далеко не всем

учителям физической культуры удалось достаточно позитивно влиять на физическую подготовленность подростков в условиях проведения уроков в он-лайн-режиме.

Всё это послужило причиной снижения требований к результатам выполнения заданий программы вступительных испытаний по теории и практике физической культуры. Это, в свою очередь, повлекло определенные сложности в освоении студентами программ дисциплин учебного плана подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образование направленности Физическая культура и Дополнительное образование. Недостаточность общей физической подготовленности наиболее выражено проявляется на первом курсе при выполнении заданий по дисциплинам «Лыжный спорт», «Легкая атлетика», «Плавание», специальной физической подготовки – «Гимнастика», на втором курсе – «Спортивные и подвижные игры».

Одной из задач преподавателей факультета является повышение уровня физической подготовленности студентов, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обеспечивающих качественную профессиональную физическую подготовленность.

Согласно толковому словарю спортивных терминов под редакцией Ф. П. Сулова под профессиональной физической подготовленностью понимается направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развития профессионально важных способностей [1].

Для учителя физической культуры уровень физической подготовленности сказывается не только на возможности демонстрировать обучаемым личный пример в отношении к культуре физической, но и на качестве учебного процесса, а также на самочувствии, состоянии здоровья на протяжении периода профессиональной деятельности.

Как известно, учителя физической культуры выполняют следующие функции:

- проектировочные,
- управленческо-организаторские,
- прогностически-ориентирующие,
- образовательно-просветительские,
- воспитательные,
- административно-хозяйственные.

Различные стороны педагогической деятельности учителя физической культуры осуществляются в особых условиях, отличающихся от условий профессиональной деятельности учителей других предметов. Среди таких выделяют три группы:

- психологическая напряженность,
- физическая нагрузка,
- внешне-средовые факторы.

Выделение сторон педагогической деятельности и условий, в которых осуществляется профессиональная деятельность, носит условный характер, поскольку проявляются они не в четкой последовательности, а реализуются одновременно и взаимосвязанно.

Одним из направлений подготовки будущих учителей физической культуры является практическое повышение уровня физической подготовленности и мотивации к систематическим занятиям, поддержанию на достаточно высоком уровне профессиональной физической подготовленности, необходимой для противостояния повышенному шуму в ходе занятий с детьми, утомлению, вызываемому нагрузкой при показе и выполнении вместе с обучающимися физических упражнений, страховке учащихся при выполнении ими различных элементов, статической и динамической нагрузки при судействе подвижных, учебных и контрольных игр, при проведении занятий на воде.

Чтобы уточнить или опровергнуть мнение о снижении уровня профессиональной физической подготовленности будущих учителей физической культуры в связи с изменяющимися условиями обучения и применения дистанционных технологий, нами было проведено наблюдение, тестирование, анкетирование, математическая обработка данных и педагогическое интерпретирование результатов исследования, в котором приняли участие студенты факультета физической культуры 3-его и 5-ого курсов. Студенты 3-его курса при поступлении в условиях пандемии не проходили творческое испытание, а сдавали только тестирование по теории физической культуры, студенты 5 курса сдавали вступительный экзамен с демонстрацией результатов в творческих испытаниях.

В основу исследования положено предположение о том, что уровень физической подготовленности студентов, поступивших на факультет без учета их двигательной подготовленности ниже, чем у студентов, при поступлении которых показатели физической подготовленности учитывались.

За годы обучения в факультете будущие учителя физической культуры имеют возможность совершенствовать двигательные умения и развивать физические качества в процессе освоения спортивных дисциплин учебного плана подготовки бакалавров. Для обеспечения достаточного уровня профессиональной физической подготовленности преподавателями факультета используются как традиционные методики, так и современные технологии, позволяющие как формировать, так и контролировать динамику

показателей физической подготовленности, при этом теоретические дисциплины позволяют овладеть методиками корректирования организации занятий, управления деятельностью в области физической культуры. Немаловажную роль при этом играет и самостоятельная работа студентов по закреплению вновь приобретаемых и совершенствованию имеющихся умений, углубления знаний в теории и методике физической культуры.

Наиболее часто реализуемыми, кроме постоянно применяемых на теоретических занятиях информационно-коммуникационных технологий, являются проектные технологии и технологии оценивания достигнутых результатов, на практических занятиях по спортивным дисциплинам – игровые технологии и технологии оценивания достигнутых результатов. Также студентам предлагается осуществлять контроль функционального состояния с помощью электронных устройств для мониторинга состояния здоровья.

По результатам тестирования физической подготовленности студентов, принявших участие в эксперименте, была проведена математическая обработка данных. Результаты представлены в таблице [2].

Таблица 1

**Результаты диагностики
физической подготовленности студентов 3-его и 5-ого курсов**

Показатели	Результаты 3 курса	Результаты 5 курса	Т-критерий
Общая выносливость (6-мин. Бег) м	1621,7±45,3	1749,7±42,6	2,05
Быстрота (100 м) с	13,4±0,09	13,2±0,08	1,66
Гибкость (наклон вперед, стоя на скамье) см	6,64±0,44	6,53±0,51	0,16
Сила (подтягивание на высокой перекладине) кол-во раз	13,6±0,5	14,1±0,54	0,67
Координационные способности (челночный бег 3х10 м) с	6,8±0,1	6,4±0,09	1,5
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места) см	214±2,6	223±2,3	2,59

Примечание: при $t = 2,09$ ($p < 0,05$); при $t = 2,85$ ($p < 0,01$); при $t = 3,85$ ($p < 0,001$).

Определение уровня достоверности различий между показателями физической подготовленности студентов позволило выявить различия на до-

стоверном уровне по показателям общей выносливости и скоростно-силовых способностей, причем показатели лучше у студентов 5-ого курса. Это говорит о том, что учет уровня физической подготовленности при поступлении на факультет физической культуры имеет большое значение.

Недостаточность развития выносливости и скоростно-силовых способностей характеризует, по нашему мнению, меньшую работоспособность, приспособляемость к изменяющимся условиям. Средствами развития выносливости и скоростно-силовых способностей являются, в первую очередь, легкоатлетические виды физкультурно-спортивной деятельности (циклические и ациклические), упражнения гимнастики, спортивных и подвижных игр.

Велика вероятность отсутствия достоверности различий по показателям силы, гибкости, быстроты и координационных способностей, заключается в том, что базой развития данных качеств в период пандемии послужили самостоятельные занятия в, как правило, ограниченном пространстве, где невозможно устроить подвижные или спортивные игры, а вот индивидуальные широко известные средства развития силы и гибкости стали наиболее популярными в период пандемии.

Стоит отметить, что никакие теоретические занятия полноценно не заменят процесс формирования и развития профессионально значимых качеств при прохождении сплава (практики по туризму), похода выходного дня, лыжной гонки и т. п. В то же время, участие в них невозможно без предварительной теоретической подготовки.

Подводя итоги проведенного исследования, можно констатировать, что формированию профессиональной физической подготовленности студентов третьего курса следует уделить особое внимание. Развитие выносливости лежит в основе высокого уровня работоспособности будущего учителя, его профессионального долголетия и здоровья. Студентам выпускного курса следует использовать знания, полученные в процессе обучения на факультете, и умения, приобретенные за годы профессиональной подготовки для поддержания достаточно высокого уровня профессиональной физической подготовленности. Для получения более значимых результатов и разработки методического обеспечения процесса формирования профессиональной физической культуры, требуется продолжение исследования.

Литература

1. Толковый словарь спортивных терминов: ок. 7400 терминов / Абсаламова И. В. и др. ; сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. М. : Физкультура и спорт, 1993.
2. Туревский И. М., Фролов А. Ю., Тарасенко Л. В. Методология и методика исследовательской деятельности в области физической культуры : учеб. пособие. Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015.

УДК 612.8
ББК 75.0

Бахтиарова Татьяна Валерьевна

старший преподаватель

Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)
ovsyannickova.tatyana2016@yandex.ru

Бельская Ксения Сергеевна

студент

Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)
ksn.blsk@bk.ru

Пантюхина Екатерина Андреевна

тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Средняя школа № 1 (Липецк, Россия)
Vasilyeva_e.a@mail.ru

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ РУК СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Статья содержит результаты тестирования моторики кисти студентов II курса ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского». Исследование проводилось с помощью компьютерного комплекса «НС-Психотест» и включало в себя четыре специализированных методики оценки мелкой моторики рук.

Ключевые слова: мелкая моторика, моторика кисти, студенты, НС-Психотест.

Bakhtiarova Tatiana Valeryevna

Senior Lecturer

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)
ovsyannickova.tatyana2016@yandex.ru

Belskaya Ksenia Sergeevna

Student

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

ksn.blsk@bk.ru

Pantyukhina Ekaterina Andreevna

Coach-Teacher of Gymnastics

School № 1 (Lipetsk, Russia)

Vasilyeva_e.a@mail.ru

TESTING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF HAND MOTOR SKILLS OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article contains the results of testing the motor skills of the brush of 2nd-year students of the P.P. Semenov-Tyan-Shan State Pedagogical University. The study was conducted using the computer complex «NS-Psychotest» and included four specialized methods for assessing fine motor skills of the hands.

Keywords: fine motor skills, brush motor skills, students, NS-Psychotest.

Введение. Уровень моторики рук в спортивной деятельности имеет важное значение. В большинстве видов спорта от работы кистей рук напрямую зависит спортивный результат. Спортсмены взаимодействуют с окружающим миром через захваты различных предметов – винтовка в биатлоне, булавы и лента в художественной гимнастике, мяч в волейболе и баскетболе. В этих видах спорта от работы руками требуется высокая точность и чувство контроля спортивного инвентаря с постоянной концентрацией внимания. Быстрая и точная работа с предметами позволяет добиться успеха в спортивной деятельности [1, с. 18; 2, с. 109; 3, с. 102; 4, с. 101].

Во многих исследованиях изучается моторика рук у детей, в то время как работ, связанных с изучением моторики у студентов и взрослых, почти нет.

В связи с этим целью исследования является оценка уровня моторики рук у студентов 2-ого курса обучающихся на институте физической культуры и спорта.

Содержание. В исследовании принимали участие обучающиеся 2 курса института физической культуры и спорта, направление подготовки «Оздоровительная физическая культура» в количестве 13 человек (3 девушки и 10 юношей). Студенты занимаются разными видами спорта и имеют разную квалификацию. Исследование было проведено в ЛГПУ

имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. Г. Липецк. Тестирование мелкой моторики рук проводилось на компьютерном комплексе «НС-Психотест» и включало следующие методики: динамометрия (сила мышц и выносливость), теппинг-тест, оценка статического и динамического тремора.

Тест № 1 «Оценка мышечной силы»

Цель – определить силу мышц кисти.

Методика проведения теста: Исходное положение стоя, одна рука вытянута в сторону. На выдохе студент выполняет максимальное усилие (сжимает динамометр) и удерживает его 1–2 секунды. Измерение проводится на обе руки.

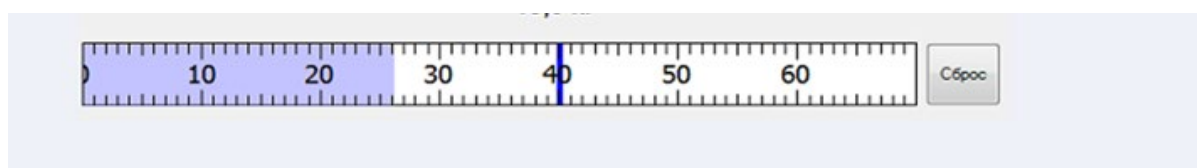


Рис. 1. Шкала измерения силы кисти

В таблице 1 отображены средние показатели силы кисти левой и правой кисти.

Таблица 1

Средние показатели мышечной силы кисти левой и правой кисти у девушек и юношей (кг)

Пол	Левая рука	Правая рука
Девушки	23,17±19,30	27,17±22,80
Юноши	41,40±12,82	43,05±13,52

Вывод. Полученные данные отражают половых особенностей мышечной силы кисти. Результаты мышечной силы выше у юношей чем у девушек. В средних значениях у девушек ведущая рука по силе – правая (27,17 кг), показатель левой руки составил 23,17 кг. Полученные данные отражают показатели нормы. У юношей так же ведущая по мышечной силе рука правая (43,05 кг), показатель левой руки чуть ниже – 41,40 кг. Результаты юношей отражают показатели ниже нормы.

Тест № 2 «Оценка мышечной выносливость»

Цель – определить выносливость мышц кисти.

Методика проведения теста: Исходное положение стоя, одна рука вытянута в сторону. По команде «Можно» студенту необходимо максимальное время удерживать нагрузку (не менее 50–70 % от максимальной силы). Измерение проводится на обе руки.

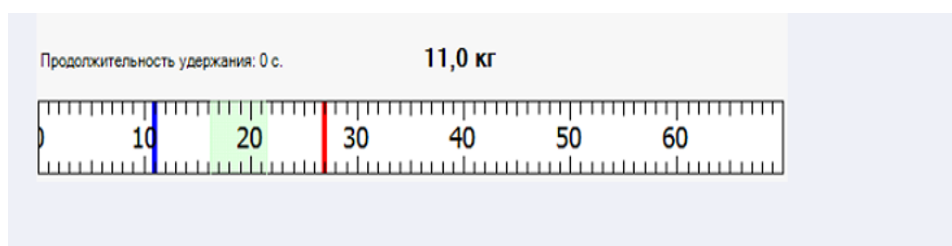


Рис. 2. Шкала измерения выносливости кисти

В ходе исследования были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

Средние показатели выносливости левой и правой кисти (%)

Уровень выносливости	Левая рука	Правая рука
Высокий	11 человек (84,6 %)	13 человек (100 %)
Средний	1 человек (7,6 %)	—
Низкий	1 человек (7,6 %)	—

Вывод. У всех студентов ведущая по выносливости рука – правая. Высокий показатель выносливости правой кисти обнаружен у всех студентов. У большинства студентов (84,6 %) выявлен высокий уровень выносливости левой кисти и по 7,6 % средний уровень и низкий. Низкий показатель мы связываем с тем что студент сознательно прервал выполнение теста.

Тест № 3 «Теппинг – тест»

Цель – определить особенностей нервной системы (лабильность, выносливость, общая работоспособность) и текущего функционального состояния и для оценки моторных асимметрий путем измерения динамики темпа движений кисти.

Методика проведения теста: студент сидит на стуле, в руке держит специальную указку как карандаш или ручку. Локоть руки должен лежать на столе. По команде «Можно» студент стучит по резиновой пластинке с максимальной частотой до сигнала «Стоп». Тест выполняется на обе руки.

Таблица 3 демонстрирует данные теста № 3.

Таблица 3

Средние показатели теппинг-теста

Показатель	Левая рука	Правая рука
Общее число ударов	185,7±46,48	204,2±51,01
Уровень выносливости (балл)	6,6±1,73	8,2±2,08
Уровень лабильности (балл)	5,4±1,43	6,6±1,71
Лабильность нервной системы	34,46±8,76	38,15±9,60

Вывод. По средним данным характеризующих общее число ударов за 32 секунды по левой руке определен уровень выносливости выше среднего, по правой руке высокий уровень. На основании полученных данных у всех студентов выявлен высокий уровень выносливость и правой и левой кисти, однако уровень выносливости правой руки выше чем левой. Показатели уровня лабильности в баллах отражает средний уровень для левой руки, в то время как уровень правой находится в диапазоне к выше среднему. Лабильность нервной системы (количество ударов в первой части теста) характеризует высокий темп и свидетельствует о возможности работать в очень быстром темпе.

Тест № 4 «Оценка статического тремора»

Цель – определить качество координации движений и способность к произвольной регуляции движения во время статической нагрузки.

Методика проведения теста: Исходное положение сидя на стуле, пластина координациометра располагается на уровне глаз испытуемого. Студент берет щуп так как держит ручку, рука вытянута вперед. По команде «Можно» студент вводит щук на глубину 5–7 мм в указанное отверстие (рисунок 3). Его задача удерживать щуп в центре стараясь не касаться стенок до сигнала «Стоп». Далее переходит в следующее отверстие. Тест выполняется сначала левой, затем правой рукой.

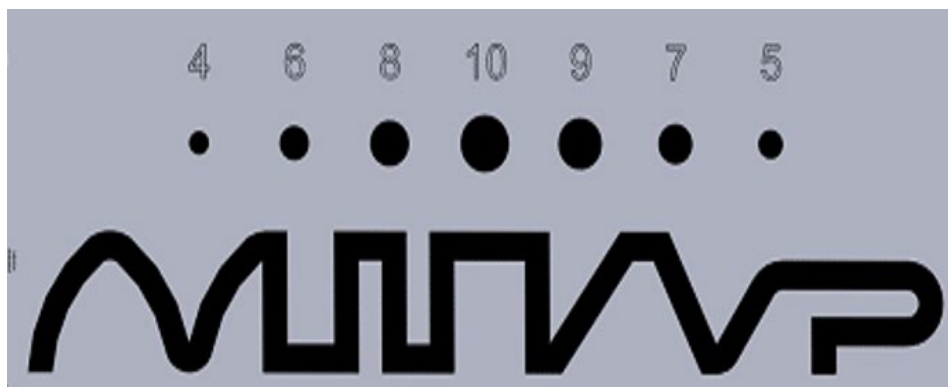


Рис. 3. Пластина координациометра

Ниже в 4 таблице приведены полученные результаты теста.

Таблица 4

Средние показатели статического тремора

Показатель	Левая рука	Правая рука
Время координации, сек	43,05±10,63	44,00±10,86
Средняя частота касаний, Гц	0,718±0,20	0,454±0,14
Средняя длительность касаний, сек	0,647±0,19	0,333±0,11

Уровень тремора	Левая рука	Правая рука
Высокий	1 человек (7,6 %)	–
Выше среднего	–	–
Средний тремор	6 человек (46,2 %)	4 человека (30,8 %)
Тремор ниже среднего	3 человека (23,1 %)	–
Низкий	3 человека (23,1 %)	9 человек (69,2 %)

Вывод. Время координации правой руки немного больше чем левой, такой результат правой руки может свидетельствовать об инертности нервных процессов.

Данные характеризующие среднюю частоту касаний левой руки больше чем правой. Показатель левой руки свидетельствует о среднем уровне тремора, показатель правой говорит о низком уровне тремора. По показателям средней длительности касаний значение левой руки были выше, следовательно, степень сенсорного контроля над движениями левой руки хуже.

Тестирование статического тремора показало лучшие результаты правой руки. У студентов выявлен средние и низкие показатели тремора правой руки, в то время как тремор левой руки заметно хуже.

У одного студента был выявлен высокий уровень тремора что отражает значительное нарушение способности к устойчивому удержанию вытянутой руки в фиксированной позиции, выраженный постуральный тремор.

Низкий уровень тремора показывает отсутствие нарушений способности к устойчивому удержанию вытянутой руки в фиксированной позиции.

Тест № 5 «Оценка динамического тремора»

Цель теста – определить качество координации движений и способность к произвольной регуляции движения во время движения руки.

Методика проведения теста: студент сидит на стуле и удерживает специальный щуп в руке как ручку или карандаш. По сигналу «Можно» студент вытянутой вперед рукой вводит щуп на 5–7 мм в глубину дорожки и начинает как можно быстрее двигаться по лабиринту слева, направо, а затем в обратном направлении. Выполняя задание необходимо стараться не касаться стенок дорожки.

Результаты теста представлены в таблице 5.

Таблица 5

Средние показатели динамического тремора

Показатель	Левая рука	Правая рука
Среднее количество касаний	99,08±25,28	55,77±15,56
Время координации, сек	53,54±13,98	55,17±14,61

Уровень тремора	Левая рука	Правая рука
Высокий	3 человека (23,1 %)	—
Выше среднего	2 человека (15,4 %)	—
Средний тремор	5 человек (38,5 %)	4 человек (30,8 %)
Тремор ниже среднего	1 человек (7,6 %)	2 человека (15,4 %)
Низкий	2 человека (15,4 %)	7 человек (53,8 %)

Вывод. Среднее количество касаний левой руки составило 99, правой намного меньше – 55. Такой показатель демонстрирует увеличение точности движений правой рукой. Данные показателя время координации в средних значениях демонстрирует лучший результат левой руки 53 секунды, на правой 55. При высоких значениях времени прохождения лабиринта диагностируется инертность нервных процессов у студентов, при низких – подвижность.

По результатам уровня тремора наблюдается лучшие показатели правой руки, чем левой. Высокий уровень динамический тремор характеризует значительное нарушение способности к выполнению плавных сложнокоординированных движений. Тремор выше среднего отражает незначительное нарушение способности к выполнению плавных сложнокоординированных движений. Низкий уровень тремора отражает нарушение способности к выполнению плавных сложнокоординированных движений.

Кроме того, были выявлены два студента амбидекстра, у остальных студентов преобладает правая рука.

Заключение

1. Полученные результаты динамометрии выявили ведущую по силе и выносливости правую руку у всех студентов. По результатам мышечная сила кисти оказалась выше у юношей. Показатели силы кисти у девушек находятся в пределах возрастной нормы, у юношей чуть ниже нормы. Уровень выносливости правой кисти у всех студентов на высоком уровне, уровень левой немного ниже.

2. Результаты теппинг-теста говорят о высоких показателях выносливости обеих рук. Уровень выносливости правой руки немного выше левой. Уровень лабильности отражает средний уровень для левой руки, выше среднего для правой. Лабильность нервной системы показывает высокий темп работы.

3. По результатам теста «Оценка статического тремора» время координации правой руки немного больше. Средняя частота касаний левой руки больше чем правой. Такой результат свидетельствует о среднем уровне тремора левой руки, в то время как результат правой руки – низкий уровень.

Степень сенсорного контроля над движениями левой руки ниже правой. Тестирование статического тремора показало лучшие результаты правой руки. У студентов определен средний и низкий показатель тремора правой руки, результат тремора левой руки заметно хуже.

4. Анализ данных по тесту «Оценка динамического тремора» среднее количество касаний демонстрирует увеличение точности движений правой рукой. Время координации в средних значениях составило меньше на левой руке. По результатам уровня тремора наблюдается лучшие показатели на правой руке. Так же в процессе тестирования были выявлены 2 студента амбидекстра, у остальных студентов выявлена ведущая правая рука.

5. В целом, комплексная оценка мелкой моторики кисти студентов института физической культуры и спорта показала средний уровень, что позволяет сделать вывод о хорошей координации тонкими движениями кистей и пальцев рук, но в тоже время требует дальнейшего развития. Стоит отметить, что данные в статье представлены в средних значениях отражая лишь общую картину уровня мелкой моторики, тогда как разброс индивидуальных значений каждого студента достаточно широкий.

Литература

1. Киселева Ж. И., Валетов М. Р., Шляпникова В. В. Развитие мелкой моторики рук обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // АНИ: педагогика и психология. 2022. № 3(40). С. 17–20.
2. Коробова С. А., Мищенко И. А. Оценка статического и динамического тремора студентов первого и четвертого курсов института естественных, математических и технических наук // Школа мол. ученых по проблеме гуманитарных наук : сб. материалов обл. профильного семинара. Елецк : Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина. 2020. С. 190–192.
3. Померанцев А. А., Беспяткин В. Э., Травков Д. А., Бахтиярова Т. В. Определение антропометрических показателей кисти на основе компьютерного зрения // ТиПФК. 2023. № 5. С. 101–104.
4. Шишкина О. Е., Воронцов П. Г. Развитие мелкой моторики у студентов института стоматологии в процессе занятий физической культурой и спортом // ТиПФК. 2023. № 3. С. 101.

УДК 796.077.4
ББК 75.1

Борисова Вера Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
borisovav5@rambler.ru

Титова Анна Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
ann29357975@yandex.ru

Архипов Александр Викторович

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
aav86@mail.ru

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты разработки программ повышения квалификации для работников фитнес-индустрии. Анализируется опыт работы российских и зарубежных фитнес-клубов в этом направлении.

Ключевые слова: персональный тренер, инструктор тренажёрного зала, фитнес-клуб, программа повышения квалификации.

Borisova Vera Valerievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
borisovav5@rambler.ru

Titova Anna Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
ann29357975@yandex.ru

Arkhipov Alexander Viktorovich

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

aav86@mail.ru

THE MAIN ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT PROGRAMS FOR FITNESS INDUSTRY SPECIALISTS

Abstract. The article discusses the main aspects of the development of professional development programs for employees of the fitness industry. The experience of Russian and foreign fitness clubs in this direction is analyzed.

Keywords: personal trainer, gym instructor, fitness club, professional development program.

В настоящее время в России очень динамично развиваются многие сферы человеческой деятельности. Начиная с 2000-х годов виден рост тренажёрных залов в крупных городах России, это требует подготовку квалифицированных кадров фитнес индустрии [2, 3, 5].

Несмотря на то, что профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» появился в нашей стране в приказах Министерства труда в апреле 2023 года, действовать он начал с 01.09.2023 года, выявляется много нерешённых проблем с подготовкой кадров в этой области [4]. Изучение научно-методической литературы показало, что к настоящему времени практически нет программ образования и переподготовки кадров в фитнес – среде, соответствующих данному профессиональному стандарту [3, 5]. В этой связи представляет определённый интерес зарубежный опыт по данному вопросу.

Проведём краткий обзор функций персонального тренера и инструктора тренажёрного зала утверждённый ЕНФА (европейской ассоциацией здоровья и фитнеса) [1].

В квалификационной сетке (EQF) выделяют 4 уровня подготовки:

1. Фитнесс ассистент (EQF 2 level) – ассистент тренера, проводит разминочные упражнения, assisteрует тренеру или инструктору, разбирается в общих вопросах здорового образа жизни, мотивирует к занятиям фитнесом членов клуба, может предоставить информацию об услугах клуба, знаком с основными системами организма. Возрастная категория +14.

2. Инструктор тренажёрного зала или групповых программ (EQF 3 level) при условии выполнения требований к уровню 2, проводит вводные инструктажи, помогает разобраться с индивидуальными целями, имеет право составлять базовые тренировочные программы, знаком с вопросами диетологии.

3. Персональный тренер (EQF 4 level) при выполнении условий уровня 3, способен индивидуализировать тренировочную программу, знаком с различными техниками и методиками преподавания, способен разработать стратегию в питании для снижения веса и набора мышечной массы.

4. Персональный тренер с людьми с ограниченными возможностями (EQF 5 level) при соблюдении уровня 4, имеет право работать с женщинами во время и после беременности, работает с лицами с незначительными ограничениями по здоровью.

На ряду с функциями разработаны и образовательные стандарты, квалификационные требования, требования к базовым знаниям для каждого уровня подготовки. Необходимыми являются знания в области: анатомии, физиологии, методики построения тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, знания основ медицины, диетологии, специальной медицины для уровня (EQF 5), менеджмент, основы психологии.

Проанализировав существующий в России образовательный стандарт и стандарты в Европе, была разработана экспериментальная программа повышения квалификации инструкторов тренажёрного зала. Программа была опробована на 2 группах сотрудников фитнес клуба, осуществляющего свою деятельность на базе Государственного профессионального образовательного учреждения «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области».

Занятия проводились в форме семинаров и практических занятий, свидетельства и дипломы о повышении квалификации не выдавались. Но был проведён входящий и исходящий мониторинг оценки уровня знаний для статистических данных.

Программа имела объём 72 часа, 36 часов было отведено на семинарские занятия, 36 часов на практические занятия.

Целью семинарских занятий было обобщить знания по следующим дисциплинам:

- общая анатомия (цель: наглядное изучение скелетной мускулатуры с кинезиологией и основных систем организма) 6 часов;
- физиология (цель: систематизировать знания о физиологических процессах в организме на различных этапах тренировочной деятельности) 6 часов;
- теория и методика оздоровительной тренировки (цель: сформировать целостное представление о фитнес тренировке для различных групп населения с учётом половых и возрастных особенностей клиентов фитнес клуба) 10 часов;
- основы медицинских знаний (цель: изучить основы первой помощи в зале, научиться понимать и различать патологические изменения в следствии тренировочной деятельности) 2 часа;

- основы здорового питания (цель: дать понятие о здоровом питании, основных нутриентах пищи, научиться рассчитывать базовый рацион, корректировать рацион в зависимости от целей клиента) 6 часов;

- менеджмент в работе фитнес тренера (цель: научиться предлагать и продавать фитнес услуги, научиться слушать и слышать клиента, научиться удерживать клиента на длительный период времени) 6 часов.

Практические занятия были разделены так же по группам, количество практических занятий эквивалентно теоретическим по направлениям.

В рамках общей анатомии, физиологии, медицины, основ питания, были разработаны, тестовые задания с вариантами ответов, были разработаны практикумы по аудиторному заполнению с прикладными задачами.

В рамках теории и методики преподавания были разработаны практические занятия, изучались различные методики проведения занятия, педагогические стили, изучалась техника выполнения упражнений.

В рамках менеджмента в работе тренера были проведены практические занятия включающие устное, контактное моделирование ситуаций продаж и конфликтных ситуаций.

В данном эксперименте в качестве учеников принимали участие сотрудники фитнес клуба имеющие высшее или среднеспециальное физкультурное образование, в каждой группе было 5 человек.

Занятия проводились сотрудниками и приглашёнными преподавателями имеющими высшее профильное педагогическое образование, действующими тренерами с высшим педагогическим образованием. В разработке участвовал преподаватель имеющий европейскую лицензию ENFA personal trainer (EQF 4).

Финансирование данного проекта было проведено за счёт клуба в рамках обмена опытом.

В заключении хотелось бы отметить, что в настоящий момент:

- в работу фитнес-клуба на базе Государственного профессионального образовательного учреждения «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области» внедрена программа повышения квалификации инструктора тренажёрного зала позволяющая подготовить компетентных специалистов для работы по данному направлению;

- продолжается педагогический эксперимент, по окончании которого предполагается использовать полученные данные для построения программ повышения квалификации работников фитнес индустрии.

Литература

1. Исследование рынка тренажерных залов и отраслевая статистика. URL: <https://allmotos.ru/2022/03/gym-market-research-industry-stats/> (дата обращения: 13.11.2023).
2. Левченкова Т. В. Структура и содержание педагогической компетентности специалистов в области детского фитнеса // Пед. журн. 2017. Т. 7. № 3А. С. 231–241.
3. Пармузина Ю. В. Базовый курс фитнес-тренера : учеб.-метод. пособие. Волгоград : ВГАФК, 2020.
4. Профессиональный стандарт – специалист по фитнесу (фитнес-тренер). URL: <https://spk-fkis.ru/upload/doc/PS-Specialist-po-fitnessu--fitness-trener--vUuh.pdf/> (дата обращения: 13.11.2023).
5. Физкультурно-оздоровительные технологии : учеб. пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. М. : Изд-во «Юрайт», 2023.

УДК 796.012
ББК 75.0

Волынская Елена Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)
vol.67@mail.ru

Уварова Алена Игоревна

студент

Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)
a.uvarova2000@yandex.ru

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫСТРОДЕЙСТВИЯ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Аннотация. В статье проанализированы показатели, характеризующие способность к быстрдействию у студентов с учетом их спортивной специализации. Рассмотрены физиологические основы быстроты, исходя из индивидуальных особенностей нервных процессов. Определена связь между скоростными способностями спортсменов и избранным видом спорта.

Ключевые слова: быстрдействие, элементарные формы проявления быстроты, спортивная специализация.

Volynskaya Elena Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)
vol.67@mail.ru

Uvarova Alena Igorevna

Student

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)
a.uvarova2000@yandex.ru

STUDYING THE INDICATORS OF ELEMENTARY FORMS OF SPEED AMONG STUDENTS OF VARIOUS SPORTS SPECIALIZATIONS

Abstract. The article analyzes the indicators characterizing the students' ability to speed, taking into account their sports specialization. Physiological bases of speed are considered based on individual characteristics of nervous processes. The connection between the speed abilities of athletes and a selected sport has been determined.

Keywords: speed, elementary forms of speed, sports specialization.

Для экспериментальных исследований наиболее значимыми и доступными являются такие элементарные формы проявления быстроты как, время одиночных движений, время двигательной реакции – скрытый период простой и сложной сенсомоторной реакции или реакция на движущийся объект, максимальный темп движений [1, 2]. Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и эффективность нервно-мышечной координации [2].

Элементарные формы быстроты, являясь основой скоростных возможностей, слабо поддаются совершенствованию, так как пределы роста быстроты, контролируются генетическими задатками. Такое явление как стабилизация скорости движений, можно повысить с помощью тренировок и специфических средств, создающих предпосылки для дополнительного повышения лабильности нервных центров и работающих мышц и для преодоления, так называемого скоростного барьера [2]. А на время двигательной реакции влияют еще такие факторы, как квалификация, возраст, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что скоростные способности спортсмена прямым образом зависят от избранного вида спорта и физиологических врожденных особенностей. Учитывая такие данные, как специализация, возраст, пол, максимальная частота движений рук и ног, опытным путем определим, в каких видах спорта быстроедействие играет существенную роль.

Цель исследования: изучить показатели быстрогодействия у студентов спортсменов института физической культуры и спорта с учетом их спортивной специализации.

Для достижения поставленной цели, были использованы следующие методы исследования: определение времени простой двигательной реакции «тест линейка», измерение динамики темпа движений кисти «теппинг-тест», определение максимальной частоты движения рук и ног при помощи видеосъемки, оценка элементарного вида произвольной реакции человека на зрительный стимул «простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)» при помощи аппаратно-программного комплекса «НС-ПсихоТест».

В исследовании приняли участие студенты 3 курса института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского». Всего нами было протестировано 30 юношей, среди которых 8 легкоатлетов, 10 спортсменов, занимающихся спортивными играми, 12 студентов, занимающихся единоборствами и 21 девушка из которых 5 легкоатлеток, 4 спортсменки, занимающихся спортивными играми, 8 девушек, занимающихся единоборствами, 4 девушки, занимающихся спортивными танцами. Средние значения показателей, характеризующих быстродействие у спортсменов, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели, характеризующие быстродействие у студентов, ($M \pm m$)

Специализация спортсменов, (n)	Время двигательной реакции, с	Теппинг-тест, раз	Макс. частота движений рук, раз	Макс. частота движений ног, раз	ПЗМР, мс
ЮНОШИ					
Легкая атлетика, (n=8)	0,20 $\pm$ 0,03	67,92 $\pm$ 3,95	64,12 $\pm$ 3,49	71,25 $\pm$ 3,03	201,81 $\pm$ 6,96
Спортивные игры, (n=10)	0,18 $\pm$ 0,01	70,32 $\pm$ 1,95	71,51 $\pm$ 1,81	82,25 $\pm$ 3,82	205,25 $\pm$ 7,12
Единоборства, (n=12)	0,18 $\pm$ 0,02	71,95 $\pm$ 1,17	72,75 $\pm$ 1,80	85,75 $\pm$ 4,04	205,11 $\pm$ 13,84
ДЕВУШКИ					
Легкая атлетика, (n=5)	0,19 $\pm$ 0,01	64,28 $\pm$ 2,86	48,0 $\pm$ 5,18	45,6 $\pm$ 1,02	223,86 $\pm$ 9,68
Спортивные игры, (n=4)	0,17 $\pm$ 0,01	73,76 $\pm$ 4,18	62,4 $\pm$ 2,87	62,2 $\pm$ 1,61	208,62 $\pm$ 4,89
Единоборства, (n=8)	0,17 $\pm$ 0,03	78,54 $\pm$ 9,29	64,5 $\pm$ 2,65	65,25 $\pm$ 2,68	199,84 $\pm$ 7,49
Спортивные танцы (n=4)	0,18 $\pm$ 0,02	67 $\pm$ 3,86	56,0 $\pm$ 1,58	59,75 $\pm$ 1,48	215,51 $\pm$ 3,82

Для сравнения полученных в исследовании значений показателей быстродействия у студентов и определения уровня их развития, полученные средние значения были сравнены с нормативными, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Средние нормативные значения показателей
быстродействия для спортсменов**

Уровень развития	Время двигательной реакции, с	Теппинг-тест, раз	Макс. частота движений рук	Макс. частота движений ног	ПЗМР, мс
Низкий	> 0,23	< 50	< 55	< 50	> 233
Средний	0,18–0,23	50–70	55–65	50–60	193–233
Высокий	< 0,18	> 70	> 65	> 60	< 193

Самый высокий показатель времени двигательной реакции (ВДР) был выявлен у спортсменов, занимающихся спортивными играми и единоборствами у которых значения соответствовали $0,18 \pm 0,02$ секунды. Юноши, занимающиеся легкой атлетикой, показали средний уровень развития ВДР со значениями $0,20 \pm 0,03$ секунд (таблица 1). В оценке темпа движений кисти по тесту «теппинг-тест» наибольший показатель у спортсменов, занимающихся единоборствами $71,95 \pm 1,17$ раз, что при сравнении с нормативными показателями, соответствует высокому уровню развития. У спортсменов, занимающихся спортивными играми этот показатель также на высоком уровне $70,32 \pm 1,95$ раз, а у легкоатлетов на среднем – $67,92 \pm 3,95$ раз. У спортсменов, чья деятельность связана с единоборствами, показатель максимальной частоты движений рук и ног выше, чем у остальных спортсменов. Простая зрительно-моторная реакция у всех спортсменов находится на среднем уровне значений основных статистических показателей, однако лучший результат отмечается у легкоатлетов с показателем $201,81 \pm 6,96$ мс.

Среди девушек самый лучший показатель времени двигательной реакции отмечается у представительниц единоборств и спортивных игр с результатом $0,17 \pm 0,03$ секунды. Средний уровень развития по показателям времени двигательной реакции наблюдается у представительниц спортивных танцев $0,18 \pm 0,02$ секунды. По результатам теппинг-теста высокие показатели наблюдаются у спортсменок, занимающихся единоборствами, средние значения которых $78,54 \pm 9,29$ раза. Средний уровень развития отмечается у легкоатлеток, результат которых соответствовал $64,28 \pm 2,86$ раз. Примерно такие же значения были и у представительниц спортивных танцев, чей уровень развития темпа движений кисти соответствует среднему (таблица 1). Максимальная частота движений рук у всех спортсменок находится на среднем уровне, но у представительниц единоборств этот показатель близок к высокому нормативному значению. Низкий показатель темпа движений кисти был выявлен у легкоатлеток всего $48,0 \pm 5,18$ раз. Высокий

уровень частоты движений ног также отмечается у представительниц единоборств, а средний и низкий показатель у спортсменок, занимающихся спортивными танцами и представительниц легкой атлетики. Простая зрительно-моторная реакция у всех спортсменок находится на среднем уровне, однако лучший результат был зарегистрирован у девушек, занимающихся единоборствами, значения которых соответствовали $199,84 \pm 7,49$ мс.

Обобщая результаты практического исследования, можно сделать вывод, что высоким уровнем развития показателей, характеризующих способность к быстрой реакции, обладают представители игровых видов спорта и единоборств, что обусловлено спецификой избранного вида спорта. Ситуационные виды спорта характеризуются высокой динамичностью, нестандартностью, быстрой сменой ситуации, требующей моментальной ответной реакции в условиях дефицита времени. Условия ситуационной деятельности требуют высокой возбудимости и лабильности нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Литература

1. Павлов В. В., Гжемская Н. Х., Тагирова Н. П. Развитие элементарных форм быстроты у мальчиков 8–10 лет при различной двигательной активности // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 2(144). С. 176–181.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. Изд. 2-е, испр. и доп. М. : Олимпия Пресс, 2005.

УДК 796.89
ББК 75.715.9

Гилев Геннадий Андреевич

доктор педагогических наук, профессор

Московский педагогический государственный университет
(Москва, Россия)

Московский политехнический университет (Москва, Россия)
ga.gilev@mpgu.edu

Зино Гала

аспирант

Московский педагогический государственный университет
(Москва, Россия)

zinohala880@gmail.com

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАСТЕРСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ БОРЦОВСКИХ ПРИЕМОВ ДЗЮДОИСТАМИ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ИХ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация. Показано, что определение отстающих компонентов (скоростных или силовых качеств) в скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста индивидуализирует планирование специальной физической подготовки. Повышение отстающих скоростных или силовых качеств в выполнении борцовских приемов оптимизирует процесс совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, тренировочный процесс, отстающие компоненты, развитие скоростно-силовых качеств.

Gilev Gennady Andreevich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

Moscow Polytechnic University (Moscow, Russia)
ga.gilev@mpgu.edu

Zino Gala

Postgraduate Student

Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)
zinohala880@gmail.com

IMPROVING THE SKILLS OF PERFORMING WRESTLING TECHNIQUES BY JUDOISTS WHILE INCREASING THEIR SPEED-STRENGTH PREPAREDNESS

Abstract. It is shown that the determination of lagging components (speed or power qualities) in the speed-strength readiness of a judoka individualizes the planning of special physical training. Increasing lagging speed or strength qualities in performing wrestling techniques optimizes the process of improving the sportsmanship of judokas.

Keywords: judokas, training process, lagging behind components, development of speed and strength qualities

Введение. Уровень скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, в большинстве случаев, определяют величиной силы, проявляемой спортсменом в целенаправленном двигательном действии. Используется также вариант определения скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, который основан на показателях количественных выполненных движений на силовых устройствах при различных величинах дозированного сопротивления за определенное время [4].

Данные направления позволяют в определенной мере установить уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена, но не дают возможности для определения отстающих или превалирующих компонентов в скоростно-силовом двигательном проявлении дзюдоиста. Данная реальность в большинстве случаев, приводит к ошибочному планированию выбора нагрузок для дальнейшего повышения спортивного мастерства в части скоростно-силовой подготовленности. В частности, развитие исключительно силовых характеристик при выполнении борцовских приемов дзюдоиста порой приводит к снижению результата соревновательной деятельности [2].

Гипотеза исследования: учет силового и скоростного компонентов в выполнении скоростно-силового упражнения позволит целенаправленно осуществлять планирование тренировочного процесса с позиции повышения результативности данного упражнения.

Методика и организация исследования. Определение отстающих компонентов в скоростно-силовой подготовленности при выполнении дзюдоистом борцовского действия осуществлялась путем фиксации величины развиваемой силы при выполнении одиночного с максимальным усилием ударного движения на техническом устройстве [3]: отдельно в силовом режиме (силовой потенциал) при установке начального сопротивления 75 % от статического усилия и скоростном (скоростной потенциал) – 25 % от статического усилия при последующей реализации в соответствующих циклах борцовских приемов.

Реализация силового и скоростного потенциалов предусматривала выполнение борцовских приемов дзюдоистом на техническом устройстве при

соответствующих величинах изначального сопротивления за определенный промежуток времени. При этом определялась средняя величина проявляемых усилий соответственно в силовом и скоростном режимах работы.

Степень реализации силового потенциала в силовом и скоростном режимах работы определялась соотношением средней величины проявляемых усилий в соответствующих циклах борцовских приемов к величине силы, зафиксированной при одиночном с максимальным усилием борцовского приема. Анализ соотношения величины реализации силового потенциала в скоростном и силовом режимах указывает на отстающие и более развитые компоненты (силовые или скоростные) скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Например, если в скоростном режиме спортсмен реализует 76 % скоростного потенциала, зарегистрированного при выполнении одиночного борцовского приема, а в силовом соответственно 55 %, то отстающим звеном в скоростно-силовом проявлении следует признать силовые возможности данного спортсмена.

Для подтверждения правомерности данного заключения при определении отстающих или преобладающих компонентов в скоростно-силовой подготовленности, нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали дзюдоисты на этапе спортивного совершенствования. Спортсмены, разделенные по недостоверно различимым по физическим, техническим и результативным параметрам, составили контрольную и экспериментальную группы (КГ и ЭГ) по 12 человек.

На протяжении трех месяцев испытуемые занимались 6 раз в неделю по одной программе в спортивном зале. Спортсмены КГ для развития скоростно-силовых качеств использовали упражнения, способствующие повышению силовых физических качеств. Тогда как дзюдоисты ЭГ акцентировали развитие своих отстающих компонентов скоростно-силовой подготовленности с учетом индивидуальных оценок степени реализации силового и скоростного потенциала в соответствующих силовом и скоростном режимах.

Результаты и их обсуждение. Тестирование эффективности выполнения борцовских приемов, включая величину прикладываемой силы, в конце эксперимента выявило прогресс у дзюдоистов обеих групп. Однако, спортсмены ЭГ группы продемонстрировали наиболее значительный прирост результатов. Достоверное улучшение у них отстающих компонентов в скоростно-силовой подготовленности позволило более чем в 1,5 раза превысить улучшение результативности участников КГ.

Повторное тестирование на определение степени реализации силового и скоростного потенциала в конце педагогического эксперимента выявило у испытуемых КГ достоверное улучшение этого показателя в силовом режиме выполнения борцовских приемов на техническом устройстве. Тогда

как в скоростном режиме выполнения борцовских приемов у этих спортсменов зафиксировано достоверное снижение степени реализации скоростного потенциала. С учетом полученных данных можно заключить, что акцентированное развитие силовых качеств при выполнении упражнений у испытуемых КГ, отрицательно повлияло на поддержание зафиксированной до начала эксперимента степени реализации скоростного потенциала в скоростном режиме выполнения борцовских приемов. Полученные данные у испытуемых КГ подтверждают результаты исследований, демонстрирующих, что улучшение силового потенциала, при снижении скоростных показателей в реализации скоростно-силовой подготовленности не является оптимальным вариантом в повышении результативности спортсменов [1].

Заключение. Определение отстающих компонентов (скоростных или силовых) в скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, позволяет оптимизировать процесс планирования развития скоростно-силовой подготовки борцовских приемов дзюдоиста.

Литература

1. Волкова Л. М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2016.
2. Гилев Г. А. Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М. : ВНИИ физ. культуры и спорта, 1998.
3. Гилев Г. А., Куракин А. Л. Устройство для тренировки пловцов : патент 2069065 // Моск. автомобилестроительный ин-т, 1996.
4. Спахов Д., Казмамбетова А., Садыкова Д. Особенности скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов // Актуальные вопросы науки и образования: теоретические и практические аспекты : материалы междунар. (заочной) науч.-практ. конф. 2018. С. 139–145.

УДК 273.3
ББК 75.1

Гребенкин Дмитрий Валериевич

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
ikeda@bk.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО АЙКИДО

Аннотация. В статье освещаются результаты влияния на снижение суставных травм в айкидо комплекса упражнений, направленных на развитие специальной гибкости.

Ключевые слова: профилактика травматизма, травмы суставов, гибкость, айкидо.

Grebenkin Dmitry Valerievich

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
ikeda@bk.ru

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR INJURY PREVENTION IN THE AIKIDO TRAINING PROCESS

Abstract. The article highlights the results of the impact on the reduction of joint injuries in Aikido of a set of exercises aimed at the development of special flexibility.

Keywords: injury prevention, joint injuries, flexibility, Aikido.

Актуальность. Большинство специалистов в области физической культуры и спорта едины во мнении, что гибкость, как двигательное качество, является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека [1, 4, 5]. При занятиях айкидо гибкость мышц и суставов тела играет неотъемлемую роль во многих движениях и выполняемых техниках, а также является профилактикой травматизма.

Неблагоприятного воздействия на суставы занимающихся айкидо возможно снизить благодаря целенаправленному развитию общей и специальной гибкости, надежности функционирования сочленений. Основными факторами надежной работы суставов являются широкая амплитуда

движений и большой резерв гибкости. Высокий уровень развития гибкости (необязательно максимальный) дает возможность выполнять техники легче, быстрее, экономичнее, реализуя в них весь достигнутый физический потенциал.

Чаще получают травмы айкидоки с меньшей эластичностью мышц и ограниченной подвижностью в суставах. Это происходит по причине приспособляемости мышц к определенному упражнению и, соответственно, сокращение только в том диапазоне, который обычно требуется для его выполнения. Более энергичные движения создают повышенную нагрузку на неэластичные мышцы и приводят к хроническим травмам из-за перенапряжения мышечных тканей.

Именно поэтому как общая, так и специальная разминка занимающихся айкидо должна быть интенсивной, продолжительной, разнообразной. Для того, чтобы сократить количество травм мышц и капсульно-связочного аппарата, разминки обязательно должна включать основательную и всестороннюю проработку суставов, регулярные растягивания.

Кроме того, если занимающийся, все-таки получил травму, растягивание поможет сделать восстановительный период более комфортным, поскольку оно уменьшает мышечные боли, и ускоряет выздоровление, восстановление поврежденной мышцы [2].

Исходя из изложенного было проведено исследование влияния на занимающихся айкидо специально подобранного комплекса упражнений по развитию гибкости с целью предотвращения процесса травматизма в учебно-тренировочном процессе.

Целью исследования являлось разработать комплекс упражнений на развитие специальной гибкости для занимающихся айкидо и оценить его эффективность для профилактики суставных травм в айкидо.

В качестве рабочей гипотезы предполагалось, что применение специальной методики развития гибкости занимающихся айкидо будет способствовать минимизации травматизма в учебно-тренировочном процессе айкидо.

Обсуждение результатов. Экспериментально-опытная работа проводилась с января 2023 года на базе Тульской региональной общественной организации «Федерация Айкидо» и включала разработку и внедрение методики развития гибкости в учебно-тренировочном процессе айкидо с целью профилактики травматизма занимающихся.

В педагогическом эксперименте приняло участие 24 юноши в возрасте 11–14 лет. Из них было сформировано 2 группы: экспериментальная (ЭГ) – 12 человек и контрольная (КГ) – 12 человек. Именно в этом возрасте есть все предпосылки для развития гибкости у ребенка благодаря подвижности позвоночного столба и высокой эластичности связочного аппарата.

В дальнейшем, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом.

В обеих группах, являющихся группами начального уровня обучения, включающих в себя по 12 детей каждая, на первом этапе методом опроса и выяснения причин пропуска занятий был проведен количественный подсчет возникших у юных айкидок травм суставов за январь–февраль 2023 года. Таким образом, за это время было выявлено 3 айкидоки из 24, получивших травмы суставов, из которых 2 айкидоки получили травмы плечевого сустава и 1 айкидока травму голеностопного сустава.

На втором этапе исследования был разработан комплекс упражнений на развитие специальной гибкости в суставах позвоночного столба, тазобедренного сустава, на подвижность плечевого и голеностопного суставов.

Комплекс составлялся на основе специальных упражнений на растягивание; упражнения для суставов позвоночного столба; упражнения для тазобедренных суставов; упражнения для плечевых суставов; упражнения для голеностопных суставов [3]. Продолжительность выполнения комплекса составляла 20 минут.

Перед применением данного комплекса со всеми испытуемыми было проведено тестирование на оценку уровня подвижности в суставах (гибкости). Общая гибкость определялась упражнением «мост», подвижность в плечевом суставе определялась упражнением выкрут прямых рук назад, подвижность в суставах позвоночного столба определялась по степени наклона туловища вперед из положения сидя и из положения стоя.

Из полученных данных на начальном этапе эксперимента было установлено, что участники обеих групп занимающихся айкидо (контрольной и экспериментальной) находятся на одинаковом уровне развития такого физического качества как гибкость. При этом уровень гибкости начинающих айкидок в обеих группах можно охарактеризовать как низкий.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в тренировочном процессе у юных айкидок необходимо уделить повышенное внимание тренировке гибкости в таких важных для данного вида единоборств суставах.

Данные эксперимента легли в основу разработки методики развития гибкости в учебно-тренировочном процессе айкидо.

На следующем этапе исследования в экспериментальной группе применялся вышеописанный комплекс, с целью улучшения подвижности в суставах в течение шести месяцев: март–август 2023. Занятия проводились три раза в неделю, они были включены в систему тренировки юных айкидок. Данный комплекс упражнений выполнялся сразу после разминки, в подготовительной части занятия.

Для оценки прироста подвижности в суставах после применения специальных упражнений выполнялось повторное тестирование в этой же группе и по той же методике и включающее те же тесты, что и в первый раз.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности участников исследования на конечном этапе экспериментальной деятельности

№	ТЕСТ	КГ	ЭГ	t	P
1	Наклон из и.п. стоя, см	5,83±0,42	4,42±0,33	2,64	<0,05
2	«Мост», см	27,00±1,10	23,75±0,43	2,75	< 0,05
3	Наклон из положения сидя на полу, см	4,92±0,33	3,58±0,33	2,87	< 0,05
4	Выкрут прямых рук назад, см	47,92±0,55	45,33±0,77	2,74	< 0,05

Выводы. В ходе контрольных измерений на начальном этапе эксперимента зафиксированы результаты, которые позволяют констатировать, что участники обеих групп находятся на одинаковом уровне развития такого физического качества как гибкость. Эти данные легли в основу разработки методики развития гибкости в учебно-тренировочном процессе айкидо.

Все результаты в экспериментальной группе значительно повысились после первого тестирования вследствие целенаправленного развития подвижности в суставах, при этом в контрольной группе произошло лишь незначительное улучшение показателей гибкости (таблица 1). Уровень подвижности по всем исследуемым суставам в экспериментальной группе изменился с низкого на средний, что позволяет сделать вывод о том, что предложенный комплекс упражнений на гибкость способствовал ее увеличению в выбранных суставах.

На последнем этапе исследования методом опроса и выяснения причин пропусков занятий была произведена количественная оценка суставных травм за два последующих месяца: сентябрь, октябрь 2023 года. Занимающиеся при этом продолжали выполнять предложенный комплекс упражнений, но он был направлен не на развитие специальной гибкости, а на ее поддержание. Было установлено, что за указанный период травма была у 2 айкидок (причем это травмы плечевого сустава) в контрольной группе.

Таким образом, после применяемого комплекса упражнений на развитие специальной гибкости в экспериментальной группе удалось избежать

травм суставов. Следовательно, хорошо развитая эластичность связочного аппарата уменьшает вероятность получения суставных травм.

В результате проведенного исследования можно сделать выводы о том, что наиболее частыми у принявших участие в исследовании айкидок 11–14 лет были травмы плечевого сустава, и именно эти суставы у исследуемой группы нуждаются в большем укреплении, а укрепить их, повысить надежность и прочность суставов можно за счет использования высокоамплитудных движений в сочетании с силовыми упражнениями.

При целенаправленном развитии подвижности в суставах и при дальнейшем поддержании этой подвижности на определенном уровне (необходимом для айкидо) значительно снижается количество суставных травм. Предложенный комплекс можно использовать в процессе тренировки на постоянной основе.

Литература

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990.
2. Башкиров В. Ф. Профилактика травматизма у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1987. С. 32.
3. Бумарскова Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. М. : НИУ МГСУ, 2015. С. 128.
4. Добровольский В. К. Предупреждение травм у спортсменов. М. : Физкультура и спорт. 1976. С. 54.
5. Физические качества человек – воспитание гибкости : учеб.-метод. пособие / В. Н. Иваницкий, Н. А. Петухов, Н. П. Гордеева, В. Э. Бельц, Н. С. Ермакова. Томск : Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2017. С. 81.

УДК 273.3
ББК 75.1

Гребенкина Анастасия Валерьевна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
nastyal20283@yandex.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ АЙКИДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье освещаются результаты влияния на процесс физического совершенствования младших школьников, занимающихся айкидо, комплекса организационно-методических условий, включающих учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, мотивирующих факторов, партнерского сотрудничества с родителями.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, возрастные особенности, айкидо.

Grebenkina Anastasia Valeryevna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
nastyal20283@yandex.ru

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR THE USE OF AIKIDO IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article highlights the results of the influence of a complex of organizational and methodological conditions on the process of physical improvement of younger schoolchildren engaged in Aikido, including consideration of age and individual characteristics of children, motivating factors, partnership with parents.

Keywords: physical education, junior schoolchildren, age characteristics, Aikido.

Актуальность. В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Наряду с общеобразовательной школой, которой принадлежит ведущая роль во всестороннем развитии личности школьника, особое значение имеют спортивные секции дополнительного образования, призванные решать проблему

дефицита двигательной активности, дополнять школьную программу по физическому воспитанию и устранять ее пробелы, в том числе секции восточных единоборств [1, 2].

Восточное единоборство айкидо относится к числу средств физического воспитания, которое предоставляет широкие возможности раскрытия и использования всех качеств, необходимых в жизни: физических, психических, интеллектуальных и духовно-нравственных. Основу такой подготовки, на которой и строится решение данных задач, будет составлять специально-двигательная подготовка, включающая в себя как основные компоненты, так и специфические, присущие только айкидо.

На сегодняшний день отмечается довольно низкий уровень общей физической подготовленности юных айкидок, начинающих занятия в 7–10 летнем возрасте. Практика показывает, что большинство новичков имеют изначально низкий уровень общей физической подготовленности.

В связи с этим, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможностей реализации айкидо как одного из средств физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Возникает необходимость разработки наиболее эффективных методик повышения общей физической подготовленности юных айкидок на этапе начальной подготовки, особенно в первый год тренировочного процесса, повышения мотивации к занятиям [3, 4].

Исходя из изложенного было проведено исследование влияния на процесс физического совершенствования младших школьников, занимающихся айкидо, комплекса организационно-методических условий, включающих учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, мотивирующих факторов, партнерского сотрудничества с родителями.

Целью исследования являлось выявить, обосновать и экспериментально проверить эффективность определенных организационно-педагогические условия применения айкидо для повышения физического развития младших школьников.

В качестве рабочей гипотезы предполагалось, что учёт определенных организационно-педагогических условий, использование специально разработанных учебно-методических материалов позволит увеличить эффективность физического развития детей младшего школьного возраста в результате занятий айкидо.

Обсуждение результатов. Экспериментально-опытная работа проводилась с января 2023 года на базе Тульской региональной общественной организации «Федерация Айкидо» и включала разработку и внедрение комплекса организационно-педагогических условий физического развития детей в процессе занятий айкидо.

В педагогическом эксперименте принимает участие 24 мальчика в возрасте 7–10 лет. Из них сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ) – 12 человек и контрольная (КГ) – 12 человек.

На первом этапе (ноябрь – декабрь 2022 года) была разработана экспериментальная программа тренировочного процесса для этапа начальной подготовки детей 7–10 лет в айкидо.

На втором этапе (январь - февраль 2023) был проведен набор младших школьников в группы начальной подготовки. Дети были распределены в группы в соответствии с местом жительства и удобным графиком занятий.

Таким образом, часть групп естественным путем была сформирована с учетом возраста и уровнем подготовки (первый год занятий айкидо, без опыта занятий), а часть так же естественным путем оказалась смешанной – разный возраст и разный уровень подготовки занимающихся (7–10 лет, опыт занятий от первого года до 4 кю). Таким образом, мы получили возможность сформировать две группы детей: первая группа – ребята занимаются в группе с учетом возраста и опыта занятий, вторая – ребята занимаются в смешанной группе. Число исследуемых – по 12 мальчиков в каждой группе.

В начале марта 2023 проведен педагогический констатирующий эксперимент (педагогическое тестирование), получены первые данные по общепфизической подготовке (на основании выполнения следующих упражнений: подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), проведен анализ и доказана однородность двух групп испытуемых.

На третьем этапе (март – август 2023 года) проводился педагогический эксперимент: контрольная группа тренировалась по общепринятой методике (включающей в себя разминочный комплекс, отработку техники приемов, расслабляющие упражнения). Экспериментальная группа тренировалась по усовершенствованной программе, разработанной с учетом психофизиологических возрастных особенностей детей (разминочный комплекс; игровой компонент (до 30 %); разработанные подводящие упражнения, отработка техники приемов айкидо), кроме того, учитывались индивидуальные особенности детей, использовались мотивирующие факторы, выстраивались партнерские отношения с родителями занимающихся. Количество часов тренировочного процесса в обеих группах совпадает и составляет 72 часа (занятия).

На четвертом этапе педагогического констатирующего эксперимента (педагогическое тестирование), получены итоговые данные по группам.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности участников исследования на конечном этапе экспериментальной деятельности

№	ТЕСТ	КГ	ЭГ	t	P
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4,33±0,39	5,67±0,43	2,31	<0,05
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32,17±1,17	35,25±0,73	2,23	< 0,05
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5,42±0,33	4,17±0,22	3,15	< 0,05
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	23,08±0,90	26,33±1,27	2,09	< 0,05

Выводы. В ходе контрольных измерений на начальном этапе эксперимента зафиксированы результаты, которые позволяют констатировать, что участники обеих групп находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности.

Все результаты в экспериментальной группе значительно повысились относительно первого тестирования вследствие целенаправленного внедрения в учебно-тренировочный процесс определенных организационно-методических условий, при этом в контрольной группе произошло лишь незначительное улучшение показателей гибкости (таблица 1).

Кроме того, путем опроса у занимающихся в экспериментальной группе отмечен более высокий уровень мотивации к занятиям.

Таким образом, увеличение уровня физической подготовленности юных айкидок в экспериментальной группе, мотивации к занятиям, что позволяет сделать вывод об эффективности созданных для занимающихся организационно-методических условий.

Литература

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека: (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физ. культуры / под ред. В. К. Бальсевич. – М. : Нов. время. 2009. № 7. С. 120.
2. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физ. культуры. М. : Нов. время. 2007. № 5. С. 139.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия. 2009. С. 160.
4. Дуркин П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования ЗОЖ. М. : Физ. культура в школе. 2009. № 2. С. 206.

УДК 796.034.2:796.86
ББК 75.4

Давыдова Мария Владимировна

*президент Международной федерации современного меча боя
и Федерации современного меча боя России,
вице-президент Союза национальных и неолимпийских видов спорта
России*

(Москва, Россия)
mdavidova@list.ru

СОВРЕМЕННЫЙ МЕЧЕВОЙ БОЙ КАК ВЫСОКО МОТИВИРУЮЩИЙ И ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ВИД ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. Статья посвящена обзору нового вида отечественных спортивных единоборств – современному мечевому бою (СМБ). Его значение рассматривается сквозь призму социально-педагогической полезности, актуальности патриотического воспитания молодого поколения, возрождения средневековых воинских традиций многонационального народа России и народов Евразии. Патриотическое воспитание, встроенное в спортивную подготовку, способно оказать позитивное влияние на сплоченность молодежи и общества в целом.

Ключевые слова: современный мечевой бой, единоборство, патриотическое воспитание в спорте, воинские традиции.

Davydova Maria Vladimirovna

*The President of the International Federation of Modern Sword Fighting
and the Federation of Modern Sword Fighting of Russia*

*Vice-President of the Union of National and Non-Olympic Sports
of Russia*

(Moscow, Russia)
mdavidova@list.ru

MODERN SWORD FIGHTING AS A HIGHLY MOTIVATING AND PATRIOTIC KIND OF DOMESTIC MARTIAL ARTS

Abstract. The article is devoted to a review of a new type of domestic combat sports, modern sword fighting (MSF), through the prism of its socio-pedagogical usefulness, patriotic education of the younger generation, through the revival of medieval military traditions of the multinational people of Russia and the peoples of Eurasia. Patriotic education, built into sports training, can have a positive impact on the cohesion of youth and society as a whole.

Keywords: Modern sword fighting, martial arts, patriotic education in sports, military traditions.

Кто с мечом к нам придет, тот от меча и погибнет.
На том стояла и стоять будет Русская Земля.

Слова главного героя из к\ф «Александр Невский»

Актуальность. Современный спорт – это элемент «мягкой силы» и один из важных инструментов влияния на формирование мировоззрения общества. Кумиры в спорте для подростков и молодежи являются образцами для подражания, в первую очередь, в поведении, ценностях, артикулируемых смыслах и целях. Часто выдающиеся спортсмены-чемпионы становятся лидерами общественного мнения и способны влиять на взгляды целого поколения своих фанатов.

Если углубиться в историю происхождения различных видов спорта в мире, то несложно заметить, что каждый вид спорта когда-то был народной игрой или забавой определенного этноса. Далее ему был придан современный спортивный формат, но он продолжает нести в себе отпечаток той народной культуры, в которой он зародился. Во второй половине 20-го века, благодаря средствам массовой информации и телевидению, страны-лидеры олимпийского движения начали использовать спорт как способ влияния на молодежь не только своей страны, но и других стран, в которые они приносили свои спортивные традиции. Англия – футбол, Канада – хоккей, США – баскетбол, Япония – каратэ, это лишь малая толика примеров. Через любовь к определенному виду спорта, молодым людям разных стран прививается и любовь к стране, чей позитивный образ «защит» внутри конкретного вида спорта. В 21-м веке размах такого влияния приобрел планетарный характер благодаря интернету и информационным технологиям.

Если говорить о боевых искусствах и спортивных единоборствах, то лидерами по формированию любви к культуре своего народа через спорт являются японцы и китайцы, которые наводнили своими видами различных единоборств все страны мира, включая и нашу страну. Через занятия каратэ и айкидо, ушу и кунг-фу детям с самых юных лет внедряется в сознание любовь и интерес к восточным странам, а не к собственной тысячелетней истории и культуре. Детей с четырех лет учат носить кимоно, считать на китайском, заучивать слова и фразы на японском, сидеть или стоять в определенных позах, несущих отчетливый отпечаток культуры источника.

С древнейших времен, на протяжении тысяч лет, люди сражались на мечах со щитами и защищали свою землю с холодным оружием в руках. В каждой стране мира во времена античности и средневековья были свои воины – богатыри, батыры, кшатрии, берсерки и др. Архетип мечевого боя близок и понятен абсолютно всем народам мира. В Тайланде есть свой вид

боев на имитаторах мечей – «Краби-Крабонг», в Турции – «Матрак», в Японии – «Спочан», в Индии – «SQAY», и в каждой из этих стран данные единоборства поддерживаются государством, как способ формирования у подрастающего поколения ценностных ориентаций и самоидентичности с воинскими традициями своего народа.

Наша страна имеет более чем тысячелетнюю историю, наполненную подвигами наших выдающихся предков, сражавшихся за Родину с мечом в руках. Былины и летописи, гравюры и фрески, шедевры декоративно-прикладного искусства, живопись, фольклор донесли до наших времен образы великих воинов-освободителей, защитников Земли Русской – витязей, богатырей, ратников, дружинников, казаков. Великие полководцы – Александр Невский, Дмитрий Донской, Кузьма Минин и Дмитрий Пожарский, Александр Суворов – все они владели мечом или саблей и воплощали в себе образец Защитника Отечества, мудрого военачальника, духовно и нравственно сильной личности, образец отваги и мужества. Имея такой колоссальный пласт воинских традиций и культуры, нашему государству имело бы смысл поддерживать и развивать свой собственный особый и колоритный вид единоборств с «русским кодом»* и нести его по всему миру для привития молодежи внутри нашей страны и других стран уважения, интереса и любви к традициям «русского мира»*, а, соответственно, и к нашей стране (*здесь и далее понятие «русский мир» и ему подобные термины используется для обозначения общности многонационального народа России и стран СНГ, проживающего на территории «Большой Евразии», объединенного русским языком, единой историей от Древней Руси, Российской Империи, СССР до Российской Федерации. По материалам Проханова А. А.)

Опираясь на богатейшие воинские традиции нашего многонационального народа, Федерация Современного Мечевоего Боя России занимается возрождением, проработкой и популяризацией в России с 2011 года и за рубежом с 2015 года – нашего собственного вида единоборств с мечом, саблей и щитом, в современном спортивном безопасном и увлекательном формате. Организация несет в мир миссию популяризации традиций «русского богатырства», повышения имиджа и привлекательности наших традиций воинских искусств с имитаторами и макетами холодного оружия. По нашему мнению, массовый спорт может и должен участвовать в формировании позитивного образа, уважения и интереса молодого поколения к традициям наших предков, участвовать в патриотическом воспитании детей и молодежи, закладывать внутрь спортивной подготовки юных и молодых спортсменов ценностные ориентиры нашей культуры.

Содержание и особенности СМБ. Современный мечевой бой представляет собой поединок или групповой бой спортсменов, применяющих

имитаторы средневекового клинкового оружия (спортивных мечей и спортивных саблей) и спортивных щитов, выполненных из мягких полимерных материалов. Победителей в поединках определяют специально подготовленные судьи по определенным Правилам. Состязания проходят в полный контакт, при этом вероятность травм сведена, практически, к нулю, благодаря специальному легкому и мягкому защитному снаряжению.

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация современного мечевого боя России» создана в России в 2011 г. За годы работы ОФСОО «ФСМБР» создано более 150 секций и клубов по современному мечевому бою в более чем 50 регионах страны от Благовещенска до Калининграда, от Ямала до Крыма, действуют клубы в ЛНР и ДНР. С 2011 г. Федерацией СМБ России проведено 1855 мероприятий (из них 604 соревнования), в которых приняли участие 94712 человек*. Проведено более 100 семинаров по подготовке инструкторов и судей, которые прошли более 1000 человек. Популярность СМБ растет с каждым годом, и ежегодно по всей стране, в том числе в удаленных регионах, открываются десятки новых клубов СМБ, что говорит о востребованности и актуальности данного вида спортивных единоборств (*Данные статистики представлены за период с осени 2011 г. по осень 2023 г.).

Данный вид единоборств развивается под эгидой Российского Союза Боевых Искусств (РСБИ) с 2018 года, Союза национальных и неолимпийских видов спорта России (СННВС) с 2018 г., входит в состав Российской Федерации Кендо (РФК) с 2021 г.

Современный мечевой бой способствует физическому и интеллектуальному развитию занимающихся, развитию координации, ловкости и выносливости, формированию здорового образа жизни и сотрудничеству молодежи стран и народов Евразийского континента и всего мира. Большое внимание в работе Федерации уделяется возрождению старинных воинских традиций владения щитом и мечом, патриотическому воспитанию юных спортсменов и привитию им норм доблести и чести, принципов ЗОЖ, любви к Родине через изучение её традиций и истории.

Техника фехтования со щитом (большим или малым) и мечом (саблей) в двух руках, которая применялась нашими предками (и всеми народами мира) с древнейших времен до конца эпохи средневековья, полностью отличается от фехтования эпохи Возрождения и Нового Времени, которое в основных чертах воспроизводит олимпийское фехтование, а также существенно отличается от кендо, в котором бамбуковый меч (синай) спортсмен держит двумя руками. Такой вид сражений сформировал неповторимый комплекс приемов и техник поединков, симметрично развивает все группы мышц и обе стороны тела спортсменов, требует специальной физической

и технико-тактической подготовки, имеет свои особенные двигательные паттерны, которые формируются по специально разработанной за последние 10 лет уникальной методике подготовки спортсменов разного возраста и пола. Данная методика подготовки позволяет российским спортсменам побеждать на многих международных соревнованиях по СМБ и смежным видам единоборств в мире (HEMA, SQAY, Chanbara, Soft combat и др.) с 2015 г., демонстрируя самый высокий уровень подготовки наших бойцов на международном уровне.

С 2015 г. Федерация СМБ успешно развивается на международном уровне, проводятся Чемпионаты Европы, Евразии, Мира. Спортсмены занимаются современным мечевым боем в 30 странах мира: Азербайджане, Армении, Болгарии, Великобритании, Ирландии, Греции, Грузии, Хорватии, США, Польше, Италии, Белоруссии, на Кипре, в Израиле, Франции, Португалии, Австрии, Перу, Турции, Мексике, Латвии, Испании, Нидерландах, Чили, Литве, Узбекистане, Казахстане, ОАЭ, Киргизии, Молдове, Эстонии.

В Чемпионате Мира по СМБ 2019 г. участие приняли более 500 спортсменов из 21 страны. Чемпионаты и Первенства России проводятся с 2013 г. и собирают ежегодно более 500 лучших спортсменов из всех 8 ФО РФ. В 2017 г. была создана и официально зарегистрирована Международная Федерация Современного Мечевого Боя (International Federation of Modern Sword Fighting), благодаря которой реализуется независимая от западных или восточных спортивных организаций стратегия развития СМБ в мире.

Снаряжение для СМБ доступно по цене, универсально по размерам и обладает высокой износостойкостью, что позволяет использовать комплект экипировки много лет и бюджетно создавать новые клубы в любом регионе России или других странах мира. Для занятий СМБ не требуется особого покрытия и оборудования площадок и залов – им можно заниматься на траве на открытом воздухе, в зале с любым покрытием, не требуется специальных дорогостоящих тренажеров и оборудования. Все это важные экономические факторы для популяризации и развития СМБ в России и в мире.

Современный мечевой бой, как вид спорта, обладает всеми необходимыми параметрами: стандартами спортивного инвентаря и защитной экипировки, регламентами и правилами проведения соревнований, критериями оценки уровня подготовки спортсменов, методикой подготовки спортсменов, инструкторов и судей, специализированной формой организации спортивной площадки. Особое внимание в современном мечевом бое уделяется безопасности, высокая степень которой достигается применением имитаторов мечей, сабель и щитов из мягких полимерных материалов, специально стандартизированных под определенный возраст, рос и вес спортсменов.

СМБ, как высоко мотивирующий вид отечественных единоборств.

Большинство популярных видео игр, в которые играют современные дети, имеют средневековую или фэнтези-тематику, в которой персонажи сражаются на мечах и прочих видах клинкового и древкового оружия против армий соперников или монстров. Таким образом, у детей уже сформирован интерес к боям на мечах и желание попробовать взять в руки настоящий или спортивный меч. Самой яркой частью тренировочного и соревновательного процессов в СМБ являются командные (3х3, 5х5 человек) и массовые бои (10х10, 20х20, 50х50, 100х100 человек) с различными игровыми сюжетами – «захват флага», «битва на мосту», «битва на островах», «битва на ладьях», «защита командира» и многие другие. Сами по себе такие бои настолько увлекательны для детей и подростков, для молодежи и взрослых, что участники могут часами сражаться друг с другом без усталости, без риска травм, благодаря легкому современному защитному снаряжению.

Еще одной особенностью СМБ, как массового спорта с патриотическим компонентом, является то, что дети начинают интересоваться и увлекаться историей своей страны и других стран в разные эпохи, начинают читать, разбираться в оружии и доспехах, в составе делегаций клубов посещать музеи и выставки, уроки живой истории и познавательные экскурсии. Занятия в клубах СМБ обычно проходят в разновозрастных коллективах, где старшие и младшие, дети и взрослые совместно тренируются, участвуют в маневрах, путешествуют на соревнования вместе, таким образом учатся общаться и сотрудничать между разными поколениями, что обогащает и расширяет кругозор, повышает коммуникативную адаптированность в социуме. Федерация СМБ России знает множество примеров, когда мечевым боем занимаются целыми семьями – папы, мамы, дети – все вместе погружаются в спортивно-историческое сообщество.

Влияние СМБ на психическое и физическое состояние занимающихся. Занятия современным мечевым боем значительно улучшают скорость реакции и скорость обработки информации, принятия решений. Наши спортсмены, как и бойцы различных боевых искусств с оружием, за одну секунду могут не только обработать десяток входящих стимулов, но и молниеносно принять решение о том, что нужно сделать, а главное выполнить до семи осознанных действий за секунду. Улучшается способность учиться, осваивать любой материал быстрее.

Ребёнок становится более ответственным благодаря тренировкам и соревнованиям по Командным боям 5 на 5. Работа в команде учит, как индивидуальные поступки влияют на успех всей команды, а также на успех всего клуба или всей Сборной.

Благодаря множеству соревнований по СМБ в год у спортсменов повышается стрессоустойчивость, вырабатывается привычка к стрессам, они легче переносят нагрузку различных испытаний и экзаменов. Первое время все дети с трудом переносят проигрыш, но после третьего-пятого турнира они учатся воспринимать поражение как повод для роста, а ошибку как повод для личного развития. Следовательно, улучшаются успехи в школе, поскольку ситуации экзаменов и зачётов становятся для ребёнка привычными, и он их легче переносит.

СМБ позитивно влияет на снижение детской агрессивности. С одной стороны, ребёнок получает опыт и способность дать отпор обидчикам, а с другой – понимает, что ему это не нужно для подавления других. Нашим воспитанникам хватает боев и адреналина на тренировках, маневрах и турнирах. СМБ направляет детскую энергию в конструктивное русло. Если ребёнок постоянно с кем-то ссорится в школе, задирается и часто конфликтует, то СМБ поможет преодолеть эти трудности, так как возможность регулярно качественно выкладываться на тренировках и вдоволь сражаться с соперниками на занятиях и на турнирах, в итоге, приводит к повышению внутреннего равновесия у гиперактивных детей. В итоге, такие дети становятся более спокойными и уравновешенными в жизни, что безусловно приводит к улучшению коммуникации с другими детьми, к успешной учебе и успешной жизни в будущем.

Ребёнок находит в Клубе СМБ коллектив надёжных друзей, плечом к плечу с которыми он еженедельно преодолевает трудности на тренировках. Совместно выезжает на соревнования в другие города. Это приводит к образованию некоего подобия «боевого братства», которое становится крепкой опорой в жизни и дает уверенность в себе.

Соревнования всех уровней, от городского до международного, дают ребёнку возможность путешествовать по всей планете и стать чемпионом Евразии или Мира по СМБ. Также за счёт поездок по России и миру расширяется кругозор, у спортсменов складываются собственные дружеские связи с ребятами из других регионов и стран. Границы сознания и общения расширяются спортсменов расширяются, что приводит к сплоченности внутри спортивной организации, а следовательно, укрепляется единство общества.

С точки зрения биомеханики и спортивной физиологии, в тренировках и поединках по СМБ одновременно применяют два вида спортивного оружия – щит и меч (сабля), активно атакуют и защищаются, используя обе руки, что приводит к симметричному развитию тела и профилактике сколиоза.

Выводы

Современный мечевой бой представляется перспективным, отчасти инновационным, видом не только массового спорта, но и патриотичной

формой спортивных единоборств для российского общества, сочетающим в себе глубокие корни древних воинских традиций с современными игровыми подходами, высоким уровнем безопасности и развитием всех физических качеств и параметров – координации и точности движений, силы, ловкости, скорости реакции, выносливости.

Современный мечевой бой способствует увлечению детей и молодежи изучением истории, привитию им норм ЗОЖ, принципов чести и доблести, помогает устанавливать коммуникативные связи с людьми разных поколений из разных стран и городов, несет традиционные ценности «русского мира» и единый культурный код для народов нашей страны и стран Евразии. Тем самым, СМБ может стать элементом «мягкой силы» на широкой международной спортивной арене и способствовать сплочению молодежи внутри страны.

Литература

1. Бажанов А. С. Современный мечевой бой как средство приобщения молодого поколения к истории и спорту // Студенческая наука и XXI век. 2019. Т. 16. № 1-2(18). С. 210–212.
2. Бажанов А. С., Сайфуллина А. М. Современный мечевой бой как эффективный метод развития координационных способностей школьников // Студенческая наука и XXI век. 2021. Т. 18. № 1-2(21). С. 33–35.
3. Боровик Д. А., Мягкова С. Н. Становление личности участников военно-исторической реконструкции средствами физического воспитания // Обзор пед. исследований. 2021. Т. 3. № 5. С. 171–173.
4. Вольнянский А. В. Фехтование и исторические виды спорта как инновационные практики обучения истории // Рос. цивилизация: история, проблемы, перспективы : материалы XXVI регион. молодёжной науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Иркутск, 12 дек. 2021 г.). Иркутск : Изд-во «Оттиск», 2022. С. 52–55.
5. Гладышева А. А., Копытов Р. Д. Спортивный мечевой бой: исторический и современный аспект // Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии : материалы междунар. науч.-практ. конф. (с участием представителей государств–участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования гос. органа управления в сфере физ. культуры и спорта (г. Казань, 27–28 апр. 2023 г.). Казань : Поволж. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2023. С. 92–95.

6. Дубатовкин В. И. Практическое применение физических упражнений для подготовки к скоростно-силовым нагрузкам спортсменов современного мечевого боя // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 4. С. 43–47.
7. Лобанов В. В. Проблемы классификации видов фехтования в ракурсе направлений групповой деятельности // Актуальные вопросы физ. культуры и спорта : материалы XXV Всерос. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Ю. Т. Ревякина (г. Томск, 24–25 марта 2023 г.) / отв. ред. А. Н. Вакурин. Томск : Том. гос. пед. ун-т, 2023. С. 69–74.
8. Мальцев И. В., Афонина Л. Е., Урженко Н. В. Техничко-тактические приемы в современном мечевом бое // Проблемы развития физ. культуры и спорта в новом тысячелетии. 2015. Т. 1. С. 86–88.
9. Мальцев И. В. Современный мечевой бой – безопасное единоборство для детей и молодежи // Физ. культура, здравоохранение и образование : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти В. С. Пирусского / под ред. проф. В. Г. Шилько. Томск : ООО «СТТ», 2015. С. 245–247.
10. Марченко Д. А., Коротаев А. Е. Альтернативные подходы к формированию культуры здорового образа жизни в системе среднего профессионального образования // Молодежь и мед. наука в XXI веке : сб. тр. XVI Всерос. науч. конф. студентов и мол. ученых с междунар. участием (г. Киров, 15–17 апр. 2015 г.). Киров : Киров. гос. мед. академия, 2015. С. 297–298.
11. Ратников К. С. Современный мечевой бой как вид спорта: перспективы развития в России и за рубежом // Современные научно-методологические тенденции развития спортивной индустрии : материалы науч. семинара кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В. В. Кузина (г. Москва, 14 окт. 2020 г.). М. : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2020. С. 238–246.
12. Давыдова М. В. Современный мечевой бой (базовый уровень) (БД «СМБ») : свидетельство о гос. регистрации базы данных № 2017620829 : [гос. регистрация в Реестре баз данных 3.08.2017 г.].

УДК159.99
ББК 88.84

Дробышева Ксения Андреевна

старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма (Краснодар, Россия)

drobysheva08.09@mail.ru

ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье установлено, что конструктивное отношение с социальным окружением, непрерывное развитие технико-тактических умений, осознанность и высокая оценка имеющегося мастерства формируют уверенность в возможности противостоять трудности в процессе деятельности. Уверенность, что риск приведет к успеху, зависит от поддержки окружения и высокой оценки профессиональных умений.

Ключевые слова: жизнестойкость, спортсмены, юношеский возраст, ресурсы личности.

Drobysheva Ksenia Andreevna

Senior Lecturer

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
(Krasnodar, Russia)

drobysheva08.09@mail.ru

DETERMINANTS OF THE FORMATION OF THE HARDINESS OF YOUTH ATHLETES

Abstract. The article establishes that a constructive relationship with the social environment, the continuous development of technical and tactical skills, awareness and high appreciation of existing skills form confidence in the ability to withstand difficulties in the process of activity. The confidence that the risk will come to success depends on the support of the environment and a high assessment of professional skills.

Keywords: hardiness, athletes, youth, personal resources.

Для реализации своего потенциала и достижения высоких результатов спортсменам требуется максимальная отдача личностных и физических ресурсов. Для эффективной самореализации первостепенным выступает минимизация воздействия негативных факторов на деятельность спортсмена, за счет максимального раскрытия личностных качеств спортсменов [2].

В профессиональной деятельности спортсмены сталкиваются с различного рода стрессами и трудностями. Умение адаптироваться к трудностям,

неблагоприятным условиям и при этом продолжать эффективно действовать определяется как жизнестойкость. С. Мадди и С. Кобейса [4] определяли жизнестойкость как – личностную характеристику, которая отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности осуществления контроля над возникающими ситуациями, а также готовность к риску. Жизнестойкость – это переменная характеризующая устойчивость к стрессу, восприятие трудностей как возможность личностного роста.

Высокая жизнестойкость способствует улучшению волевых свойств, самоуправления в процессе соревнований [3]. Спортсмены с высокой жизнестойкостью более уверены в себе и менее подвержены социальному давлению [5]. Чем выше жизнестойкость, тем легче спортсмену в процессе соревновательного сезона справляться с нагрузками, трудностями, возможными неудача, стрессом и затрачивать меньше времени для восстановления [6]. Высокая жизнестойкость позволяет спортсменам во время соревнований демонстрировать заявленный результат, превосходить свой же результат, собираться после неудач [7]. Жизнестойкость способствует социально-психологической адаптированности личности [1]. Таким образом жизнестойкость может рассматриваться как важный личностный ресурс спортсменов тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования, выявить предикторы формирования жизнестойкости спортсменов юношеского возраста.

Для решения поставленной цели были использованы следующие **психодиагностические методы**: тест жизнестойкости в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г. Г. Князева. Опросник «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман в адаптации М. А. Падун, А. В. Котельниковой. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р. Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ.

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики: множественный регрессионный анализ, метод пошагового отбора.

В исследование приняли участие 50 спортсмена юношеского возраста командных и индивидуальных видов спорта.

Согласно полученным данным вовлеченность и готовность активно включаться в разрешение трудностей, а не избегать их и бросать начатое, детерминирована на себя на 53,9 % чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($\beta=0,469$) и «сознательность» ($\beta=0,384$), на 37,7 % внутренним мотивом «знания» ($\beta=0,465$) и амотивацией ($\beta=-0,329$), на 40,7 % базисными убеждениями личности «Образ Я» ($\beta=0,473$) и «убежденность в справедливости окружающего мира» ($\beta=0,283$). Формирование у спортсменов активной позиции для

устранения трудностей, готовности предпринимать действия для разрешения сложностей на пути к цели, а не бросать начатое детерминировано общительность спортсменов, умением устанавливать конструктивные межличностные отношения, ответственностью, готовностью осваивать новые технико – тактические умения, осознанным занятием избранным видом спорта, высокой оценкой имеющихся умений и навыков и убежденностью в том, что его результаты будут оценены честно и справедливо.

Готовность юных спортсменов принимать ответственность за устранение сложностей и достижение цели на себя обусловлена на 47,7 % чертами Большой пятерки «сознательность» ($\beta=0,293$), «открытость новому опыту» ($\beta=0,370$) и «экстраверсией» ($\beta=0,257$), на 50,1 % амотивацией ($\beta=-0,490$) и внутренним мотивом «знания» ($\beta=0,433$) и на 22,9 % базисным убеждением личности «Образ Я» ($\beta=0,478$). На принятие ответственности за разрешение трудностей на себя, воспринимать трудности как условия профессионального роста, выстраивать плана по разрешению возникающих сложностей влияет ответственность и дисциплинированность, готовность осваивать новые профессиональные умения, при этом высоко оценивая имеющиеся навыки, осознанное занятие избранным видом спорта и умение вести диалоги с социальным окружением.

Позитивное отношение с социальным окружением, непрерывное развитие технико – тактических умений, осознанность и высокая оценка имеющегося мастерства формируют у спортсменов юношеского возраста уверенность в возможности противостоять трудности и достичь намеченных целей.

Готовность спортсменов юношеского возраста идти на риск ради своей цели обусловлена на 30,7 % чертой Большой пятерки «экстраверсия» ($\beta=0,554$), на 17,8 % внутренним мотивом «новые впечатления» ($\beta=0,446$) и внешним мотивом «интроекция» ($\beta=-0,296$) и на 16,2 % базисным убеждением личности «образ Я» ($\beta=0,403$). На готовность идти на риск ради намеченных целей, совершать действия, не имея увечности в их успехе оказывает влияние умение спортсменов устанавливать позитивные межличностные отношения с окружающими, получение новых впечатлений от результатов и чувство ответственности перед значимыми людьми, а также высокая оценка имеющихся умений навыков. Уверенность в том, что рискованные действия приведут к успеху, зависит от поддержки социального окружения и высокой оценки своих профессиональных умений.

Формирование интегрального показателя жизнестойкости детерминировано на 61,7 % чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($\beta=0,458$), «открытостью новому опыту» ($\beta=0,298$) и «сознательностью» ($\beta=0,284$), на 46,5 % внутренним мотивом «знания» ($\beta=0,483$) и амотивацией ($\beta=-0,405$)

и на 33,7 % базисным убеждением личности «образ Я» ($\beta=0,580$). На формирование готовности активно включаться в разрешение трудностей, принимать ответственность за нахождение способа их разрешить влияет общительность, умение ладить с людьми, ответственность, готовность осваивать новые профессиональные умения и осознанное занятие избранным видом спорта, а также высокая оценка имеющихся знаний и навыков.

Таким образом исходя из полученных данных позитивное отношение с социальным окружением и умение выстраивать с ними конструктивные межличностные отношения, непрерывное развитие технико – тактических умений, осознанность и высокая оценка имеющегося мастерства формируют у спортсменов юношеского возраста уверенность в возможности противостоять трудности в процессе деятельности и достичь намеченных целей. Уверенность в том, что рискованные действия приведут к успеху, зависит от поддержки социального окружения и высокой оценки своих профессиональных умений.

Исходя из выше сказано, важно развивать у юных спортсменов ресурсы по противостоянию трудностям и стрессорам в процессе деятельности, через развитие коммуникативных умений, внутренней мотивации, осознанности и реалистичной самооценки.

Литература

1. Босенко Ю. М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопр. функциональной подготовки в спорте высш. достижений. 2019. № 1. С. 19–24.
2. Горская Г. Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. 2016. С. 21–26.
3. Lovyagina A. E., Ilyina N. L., Lukina S. M., Shindrikova E. V. Mental self-regulation and implementation of preparedness in competitions among athletes with different levels of hardiness // Theory and Practice of Physical Culture. 2023. № 9. С. 47–49.
4. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. P. 160–168.
5. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science Movement and Health. 2015. Vol. 15. P. 431–435.
6. Secades G., Molinero X., Barquín R., Salguero R., Vega A., Márquez R. Resilience and recovery-stress in competitive athletes // Cuadernos de Psicología del Deporte. 2017. Vol. 2. P. 73–80

7. Shrivastava Y. Study of psychological characteristics of national level players // Indian journal of physical education, sports and applied sciences. 2013. Vol. 3. P. 1–10.

УДК 796.011
ББК 75.1

Егоров Владимир Николаевич

кандидат педагогических наук, профессор

Тульский государственный университет (Тула, Россия)

egorovw@mail.ru

Ха Тхи Льен

преподаватель

Университет спорта Хошимина (Хошимин, Вьетнам)

lienquocphong@gmail.com

Миронов Дмитрий Леонидович

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный университет (Тула, Россия)

dl_mironov@mail.ru

СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ КОМПОНОВКА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Осуществлен выбор базовых физических упражнений для каждой части учебных занятий по физической культуре, разработаны содержательно-методический конструкт основной части занятия в виде план-схемы, раскрыты особенности распределения физической нагрузки в учебном процессе в течение учебного года у иностранных студентов.

Ключевые слова: физическая культура, иностранные студенты, структурно-содержательная компоновка, технология реализации.

Egorov Vladimir Nikolaevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Tula State University (Tula, Russia)

egorovw@mail.ru

Ha Thi Lien

Lecturer

Ho Chi Minh City Sports University (Ho Chi Minh City, Vietnam)

lienquocphong@gmail.com

Mironov Dmitry Leonidovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State University (Tula, Russia)

dl_mironov@mail.ru

STRUCTURAL AND CONTENT LAYOUT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR FOREIGN STUDENTS AND TECHNOLOGY FOR ITS IMPLEMENTATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. A selection of basic physical exercises was carried out for each part of physical education classes, a content-methodological design of the main part of the lesson was developed in the form of a plan diagram, the features of the distribution of physical activity in the educational process during the academic year among foreign students were revealed.

Keywords: physical culture, foreign students, structural and content layout, implementation technology.

Построение занятий физическими упражнениями, в первую очередь, предполагает учет закономерного изменения работоспособности занимающихся в процессе двигательной активности. Общая тенденция изменения их работоспособности характеризуется постепенным ее наращиванием в начале физической деятельности, затем, достигнув оптимального уровня, работоспособность на некоторое время стабилизируется, приобретая относительную устойчивость и, наконец, под влиянием нарастающего утомления снижается [1]. С учетом этой закономерности в занятиях физическими упражнениями принято выделять три характерные части: подготовительную, основную и заключительную.

Последующим важным шагом в построении занятий является распределение физических упражнений в оптимальной последовательности по характеру их закономерного влияния на занимающихся. Выполнение любого упражнения связано с определенными функциональными сдвигами в организме и психике, не исчезающими с окончанием их действия, а сохраняющимися еще некоторое время. Эти следовые действия могут способствовать более эффективному выполнению последующих упражнений или, наоборот, затруднять их. В связи с этим необходимо упорядочить последовательность упражнений, обеспечивая приемлемую оптимальность связи между ними [3].

Цель исследования – разработать структурно-содержательную компоновку и технологию ее реализации в процессе учебных занятий по физической культуре у иностранных студентов.

Задачи исследования:

1) осуществить выбор базовых физических упражнений для каждой части учебных занятий по физической культуре;

2) разработать содержательно-методический конструкт основной части занятия в виде план-схемы и технологию его реализации по семестрам.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретическое познание и анализ научно-методической нормативно-регламентирующей документации.

Результаты ранее проведенного исследования позволили определить, что в качестве основного направления физической подготовки иностранных студентов следует рассматривать преимущественное развитие общей выносливость, силы, скоростных и скоростно-силовых способностей [5]. В рамках реализации данного направления, по мнению ряда авторов [2, 4], оптимальными средствами физической культуры являются упражнения легкой атлетики, основной и атлетической гимнастики, спортивные игры.

В подготовительной части занятия основу должны составлять общеразвивающие упражнения: беговые, прыжковые, силовые и скоростно-силовые, на растягивание и расслабление.

Основная часть занятия предполагает использование большого арсенала упражнений и их разнообразия. Для решения задачи по обеспечению возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности следует акцентировать внимание на использовании легкоатлетических (спортивная ходьба, специально беговые, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс 3–5 км, прыжковые и эстафеты) и силовых (со свободными весами, с самоотягощением и на тренажерах) упражнений, а также спортивных играх (бадминтон, баскетбол, футбол).

В заключительной части занятия наиболее приемлемыми являются упражнения на растягивание и расслабление, дыхательные упражнения на месте и в движении.

Методические компоненты подготовительной и заключительной частей занятия необходимо реализовывать в виде отдельных комплексов упражнений в соответствии задачами основной части.

Содержательно-методическая конструкт основной части занятия разработан в виде блоковой схемы, которая включала три блока: «Выносливость», «Сила» и «Скоростные и скоростно-силовые способности». Каждый блок разделялся на подблоки с кодировкой по порядку и в зависимости от вида двигательного режима.

Общее количество подблоков составляло 26: блок «Выносливость» – 10, «Сила» и «Скоростные и скоростно-силовые способности» – по 8.

Кодовая система предполагала присвоение каждому подблоку цифры и буквы: первая цифра – физическое качество (1 – выносливость; 2 – сила, 3 – скоростные и скоростно-силовые способности), вторая – порядковый номер подблока; буква – разновидность двигательного режима: В – втягивающий, П – подготовительный/поддерживающий, Р – развивающий, У – ударный.

Дозирование физической нагрузки в блоке «Выносливость» осуществлялась на основе контроля показателя частоты сердечных сокращений: втягивающий режим – до 130 уд/мин, подготовительный / поддерживающий – от 130 до 150 уд/мин, развивающий – от 150 до 160 уд/мин, ударный – от 160 до 170 уд/мин.

При реализации блока «Сила» дозирование нагрузки было связано, в первую очередь, с массой отягощения: втягивающий режим – 20–30 % от индивидуального максимума (ИМ), подготовительный / поддерживающий – 25–40 % ИМ, развивающий – 30–50 % ИМ, ударный – 50–60 % ИМ.

В блоке «Скоростные и скоростно-силовые способности» в качестве показателя дозировки нагрузки выступали относительные значения интенсивности выполнения двигательного задания: втягивающий режим – 70–95 % ИМ, подготовительный / поддерживающий – 85–100 % ИМ (продолжительность выполнения задания до 6 с), развивающий – 95–100 % ИМ (до 8 с), ударный – 95–100 % ИМ (до 10–12 с).

При разработке план-схемы распределения физической нагрузки в учебном процессе в течение учебного года учитывались: уровень двигательной и функциональной подготовленности обучающихся, целевая направленность физической подготовки студентов, их физиологические особенности работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.

Характерной особенностью работоспособности студентов является то, что в начале семестра наблюдается периода вработывания до 3–3,5 недель, с постепенным повышением уровня работоспособности. Затем наступает период устойчивой работоспособности длительностью 2,5 месяца. С началом зачетной сессии на фоне продолжающихся учебных занятий и сдачи зачетов работоспособность начинает снижаться. Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, однако продолжительность его не превышает 1,5 недели. Дальнейшие изменения работоспособности до середины апреля характеризуются высоким уровнем устойчивости. К концу семестра наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные кумулятивным эффектом многих негативных факторов жизнедеятельности студентов, накопленных за учебный год.

Особенности распределения физической нагрузки в учебном процессе в течение учебного года у иностранных студентов представлены в табл. 1 и 2.

План-схема распределения физической нагрузки студентов в 1-м семестре

Ре- жим	Под- блок	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							УЗ			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31
Втягивающий	1.1В	X																															
	1.2В			X																													
	2.1В		X																														
	2.2В						X																										
	3.1В				X																												
	3.2В								X																								
Подготовительный	1.3П				X															X											X		
	1.4П						X														X										X		
	2.3П									X																							
	2.4П												X																				
	3.3П											X																			X		
	3.4П																X																
Развивающий	1.5Р									X						X								X				X					
	1.6Р										X																				X		
	2.5Р																		X														
	2.6Р																										X					X	
	3.5Р																							X				X			X		
Ударный	1.7У												X																				
	1.8У																	X															
	1.9У																					X											
	1.10У																									X							
	2.7У																																
	3.7У																																

Видно, что в начале каждого семестра предполагается выполнение нагрузки во втягивающем двигательном режиме. Далее идет увеличение нагрузки путем последовательного перехода к нагрузкам в, развивающем и ударном режимах. Ближе к окончанию семестров нагрузка также последовательно снижается вследствие использования физических упражнений в режимах развивающей и поддерживающей направленности.

Последовательность и соотношение учебных занятий по физической культуре, направленных на преимущественное развитие физических качеств, было следующим: на выносливость – 1 раз в неделю, на силу – 1 раз в 2 недели, на скорость и скоростно-силовые способности – также 1 раз в 2 недели.

В первом семестре на 46,9 % выполнялись упражнения во втягивающем и подготовительном двигательном режиме и на 53,1 % – в развивающем и ударном. Во втором семестре уменьшен период вработывания и подготовки студентов к выполнению повышенных физических нагрузок

на 15,7 %, увеличен сдвиг в сторону высоких двигательных режимов, которые по совокупности составили 68,8 %.

План-схема распределения физической нагрузки студентов во 2-м семестре

Ре- жим	Под- блок	Февраль								Март								Апрель								Май								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Втягивающий	1.2В	X																																3
	2.1В																																	
	2.2В		X																															
	3.1В																																	
	3.2В				X																													
Подготовительный	1.3П		X																														7	
	1.4П				X																													
	2.3П																																	
	2.4П						X																											
	3.3П																																	
	3.4П								X																									
Развивающий	1.5Р							X									X									X								13
	1.6Р								X				X									X												
	2.5Р																	X																
	2.6Р									X																	X							
	3.5Р																				X													
	3.6Р											X																	X					
Ударный	1.7У										X																						9	
	1.8У												X																					
	1.9У																			X														
	1.10У																					X							X					
	2.7У											X																						
	2.8У																						X											
	3.7У														X									X										
	3.8У																								X									

Для выполнения практической части педагогического эксперимента были разработаны план-схема и 26 типовых план-конспектов занятий по физической культуре студентов. Характерной особенностью этих занятий являлась их целевая направленность на развитие отдельного физического качества (выносливости, силы, скоростных и скоростно-силовых способностей) в разных двигательных режимах. Схема реализации план-конспектов занятий по физической культуре находилась в тесной взаимосвязи с план-схемой распределения физической нагрузки студентов в течение учебного года.

У юношей и девушек содержательно-методические компоненты физической подготовки во многом совпадали, но имели различия в объемах выполнения двигательных заданий и разновидности используемых физических упражнений.

Заключение. Структурно-содержательная компоновка учебных занятий по физической культуре у иностранных студентов разрабатывалась

в соответствии с трехчастной структурной формой и распределением физических упражнений в оптимальной последовательности по характеру их закономерного влияния на организм занимающихся. Содержание основной части составляли три разновидности блоков, ориентированных на преимущественное развитие выносливости, силы, скоростных и скоростно-силовых способностей с разделением на отдельные подблоки, в зависимости от вида двигательного режима (втягивающего, подготовительного / поддерживающего, развивающего, ударного).

При распределении физической нагрузки в учебном процессе по физической культуре учитывались особенности периодизации учебной деятельности и специфика физической работоспособности студентов, последовательность и соотношение учебных занятий по физической культуре, направленных на преимущественное развитие физических качеств

Литература

1. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Григорьев Д. С. Методические особенности организации деятельности студентов на занятиях физической культурой // Совершенствование методики преподавания в техническом вузе : сб. науч. тр. по материалам всерос. науч.-метод. конф. Воронеж, 2021. С. 148–151.
2. Губа В. П., Егоров В. Н., Грязева Е. Д. Технология оценки здоровья студентов государственных вузов Центрального федерального округа Российской Федерации // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2016. Вып. 1. С. 29–36.
3. Применение средств физической культуры оздоровительной направленности в системе современного образования студентов / Ж. Б. Сафонова и др. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : сб. материалов XX Междунар. науч.-практ. конф. Тюмень, 2022. С. 503–507.
4. Фролов А. Ф., Литвинов В. А. Воспитание, образование и оздоровление студентов средствами физической культуры // Изв. Ростов. гос. строительного ун-та. 2012. № 16. С. 127–133.
5. Ха Т. Л., Егоров В. Н. Учет этнических факторов при разработке теоретико-методического сопровождения по физической культуре студентов из Вьетнама, обучающихся в России // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2023. Вып. 6. С. 67–74.

УДК 796.012.114
ББК 75.0

Зданевич Александр Александрович

кандидат педагогических наук, доцент

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина
(Брест, Республика Беларусь)
zdanevich@brsu.by

ПРОЯВЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассмотрены показатели максимальной частоты движений школьников 6–17 лет. Проанализирована динамика показателей максимальной частоты движений ведущей и неведущей рукой.

Ключевые слова: школьники, возраст, динамика, частота движений.

Zdanevich Alexander Alexandrovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

A. S. Pushkin Brest State University (Brest, Republic of Belarus)
zdanevich@brsu.by

MANIFESTATION OF THE MAXIMUM FREQUENCY OF MOVEMENTS IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Abstract. The article examines indicators of the maximum frequency of movements by students 6–17 years. Analysed dynamics of indexes of the maximum frequency of movements leading and leading hand.

Keywords: schoolchildren, age, dynamics, frequency movements.

Введение. Школьный возраст детей является важным периодом в жизни человека, в течение которого интенсивно развиваются и созревают морфо-функциональные, психологические и двигательные функции организма.

В ряде работ [1, 2, 3, 5] акцентируется внимание на то, что в школьном возрасте закладывается будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое.

Хорошее состояние здоровья школьников зависит от развития у них двигательных способностей.

Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено развитию скоростных способностей. В области скоростных способностей, в частности, максимальной частоты движений, в настоящее время имеется недостаточно исследований.

Проблема изучения максимальной частоты движений, двигательной реакции, как простых форм проявления, так и комплексных форм проявления является актуальной, так как даёт возможность определить состояние развития этого важного двигательного качества у детей школьного возраста.

Скоростным способностям, с различными формами их проявления, отводится особое место в физическом воспитании школьников 6–17 лет, так как они специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен. Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, в которых сходные смысловые и программирующие стороны, а так же двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют изучения по каждой их разновидности проявления.

Цель исследования – определение показателей максимальной частоты движений у школьников 6–17 лет ведущей и не ведущей рукой.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методических литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

Было проведено тестирование максимальной частоты движений. Максимальная частота движений определялась по методу «теппинг-теста» [4]. Используемая для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движений рук. Исследование проводится последовательно, сначала ведущей, затем не ведущей рукой.

К педагогическому эксперименту были привлечены школьники в возрасте 6–17 лет: девочки и девушки – 263, мальчики и юноши – 247. Всего – 510 чел. Из них – 104 девочки и 99 мальчиков младшего школьного возраста; 122 девочки и 105 мальчиков среднего школьного возраста; 37 девушек и 43 юноши старшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных по сумме всех знаков в течение 40 с, поставленных школьниками 6–17 лет ведущей рукой свидетельствует, что девочки по показателям «теппинг-теста» не отличаются от показателей мальчиков, за исключением возраста 9–10 лет и 11–12 лет. Показатели мальчиков 9–10 и 11–12 лет превосходят показатели девочек и носят статистически достоверный характер (таблица 1).

Прирост показателей «теппинг-теста» по годам у школьниц за 40 с свидетельствует, что с 6–7 до 7–8 лет наблюдается увеличение на 8,8 точки, с 7–8 до 8–9 лет – на 41,3 точки, с 8–9 до 9–10 лет – на 26,5 точки уменьшается.

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей «теппинг-теста» у школьников
6–17 лет ведущей рукой за 40 с**

Возраст, лет	Статистические параметры								
	Школьницы			Школьники			Разница, кол-во точек	t	p
	$\bar{x}$	σ	v	$\bar{x}$	σ	v			
6–7	172,2	15,5	9,0	165,4	19,0	11,4	6,8	1,414	>0,05
7–8	181,0	32,8	18,1	170,0	20,1	11,8	11,0	1,458	>0,05
8–9	222,3	36,6	16,4	233,0	21,1	9,0	10,7	1,291	>0,05
9–10	195,8	20,4	10,4	210,3	23,1	10,9	14,5	2,564	<0,05
10–11	210,1	37,6	17,8	208,8	19,1	9,1	1,3	0,156	>0,05
11–12	208,7	24,3	11,6	230,9	21,1	9,1	22,2	3,517	<0,05
12–13	214,8	18,9	8,7	213,1	36,6	17,1	1,7	0,209	>0,05
13–14	213,1	12,7	5,9	214,5	46,0	21,3	1,4	0,192	>0,05
14–15	220,0	18,1	8,2	224,4	41,0	18,2	4,4	0,500	>0,05
15–16	221,1	18,4	8,3	222,7	36,2	16,3	1,6	0,590	>0,05
16–17	217,8	22,0	14,8	236,5	28,4	12,3	18,7	2,550	<0,05

В среднем школьном возрасте прирост составляет с 9–10 до 10–11 лет – 14,3 точки, с 10–11 до 11–12 лет отмечается ухудшение результата на 1,4 точки, с 11–12 до 12–13 лет – улучшение на 6,1 точки, с 12–13 до 13–14 лет – незначительное ухудшение на 1,7 точки, с 13–14 до 14–15 происходит увеличение на 6,9 точки.

В старшем школьном возрасте у девушек 15–16 лет отмечается увеличение на 1,1 точки, в возрасте 16–17 лет – ухудшение на 3,3 точки.

Такие же сдвиги наблюдаются у мальчиков младшего и среднего школьного возраста. У юношей старшего школьного возраста 16–17 лет результаты выше, чем у юношей 15–16 лет на 13,8 точки.

В процессе исследований прослежена возрастная динамика развития максимальной частоты движений у школьников 6–17 лет не ведущей рукой за 40 с (таблица 2).

Из таблицы 2 следует, что на протяжении всего школьного возраста происходит волнообразный рост максимальной частоты движений не ведущей рукой. Самый значительный среднегодовой прирост наблюдается в возрасте 10–11 до 11–12 лет у девочек, у мальчиков – от 6–7 до 7–8 лет.

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей «теппинг-теста» у школьников
6–17 лет не ведущей рукой за 40 с**

Воз- раст, лет	Статистические параметры								
	Девушки			Юноши			Раз- ница, кол- во то- чек	t	p
	$\bar{x}$	σ	v	$\bar{x}$	σ	v			
6–7	123,5	9,20	8,20	110,5	24,0	21,7	13,0	2,541	<0,05
7–8	140,8	7,24	14,4	142,4	19,6	13,7	1,6	0,343	>0,05
8–9	158,2	9,31	5,8	161,2	29,5	18,3	3,0	0,494	>0,05
9–10	174,2	7,74	9,0	182,9	27,4	14,9	8,7	1,437	>0,05
10–11	158,4	14,3	9,0	167,4	18,5	11,0	9,0	1,962	>0,05
11–12	184,6	15,2	8,2	192,8	21,3	11,0	8,2	1,597	>0,05
12–13	192,6	21,5	11,6	190,2	19,4	10,0	2,4	0,422	>0,05
13–14	185,0	24,8	13,4	189,7	20,2	10,6	4,7	0,749	>0,05
14–15	185,3	17,0	9,1	194,4	18,0	9,25	9,1	1,874	>0,05
15–16	196,3	20,3	10,3	200,2	17,9	8,92	3,9	0,734	>0,05
16–17	196,1	18,4	9,3	211,3	19,9	9,41	15,2	2,916	<0,05

Выводы. Результаты экспресс-метода для определения силы нервной системы, подвижности и уравновешенности нервных процессов по психомоторным показателям, свидетельствуют, что мальчики и девочки не отличаются по показателям работоспособности и могут выдерживать одинаковую как по величине, так и по длительности физическую нагрузку, за исключением мальчиков в возрасте 9–10 лет и 11–12 лет и юношей 16–17 лет, которые способны поддерживать более высокий уровень работоспособности.

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физ. культуры, 2000.
2. Гужаловский А. А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и её значение для теории и практики физического воспитания // Очерки теории физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1984. С. 211–223.
3. Мануйлов С. И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9–13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ВНИИФК, 1983.

4. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина (теппинг-тест) // Практик. психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие. Самара, 2001. С. 528–530.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Изд. центр «Академия», 2010.

УДК 371.72
ББК 75.716

Карпова Виктория Константиновна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
viktoriya-aldoshina@inbox.ru

Тарасенко Людмила Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
lwtarasenko@mail.ru

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЦЕНИЧЕСКИМ ФЕХТОВАНИЕМ

Аннотация. В статье рассмотрено влияние занятий сценическим фехтованием на осанку подростков и предложены средства коррекции и профилактики её нарушений.

Ключевые слова: правильная осанка, нарушения осанки, подростки, сценическое фехтование, средства физической культуры.

Karpova Victoria Konstantinovna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
viktoriya-aldoshina@inbox.ru

Tarasenko Lyudmila Vasilievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
lwtarasenko@mail.ru

TOOLS FOR FORMING CORRECT POSTURE OF TEENAGERS DOING STAGE FENCING

Abstract. The article examines the influence of stage fencing classes on the posture of adolescents and suggests means of correction and prevention of its violations.

Keywords: correct posture, posture disorders, adolescents, stage fencing, means of physical education.

Осанка представляет собой непринужденное положение тела человека. От нее зависит здоровье и функционирование всех систем организма. Правильная осанка является обязательной характеристикой гармоничного развития человека.

Правильная осанка способствует равномерному распределению сил и экономии энергии при физической работе, способствует правильному анатомическому расположению и нормальному функционированию внутренних органов [6].

В процессе роста и развития человека на формирование осанки оказывает влияние множество факторов. И не всегда их влияние положительно. Неправильная осанка является причиной различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной, дыхательной, пищеварительной и других систем организма.

Отрицательное влияние различных факторов проявляется в различных дефектах. К наиболее часто встречающимся дефектам осанки относятся искривления в переднезадней плоскости – кифоз и лордоз, искривления в боковой плоскости – сколиоз, и нарушения свода стопы – плоскостопие [2, 6].

Факторы, влияющие на осанку, носят врожденный и приобретенный характер. Исправление влияния на осанку врожденных факторов требует много усилий и времени. Приобретенные нарушения осанки лучше предупредить, чем потом длительно лечить.

Очень часто причинами появления дефектов осанки оказываются условия деятельности человека – учебная или профессиональная деятельность, а также различные увлечения или хобби.

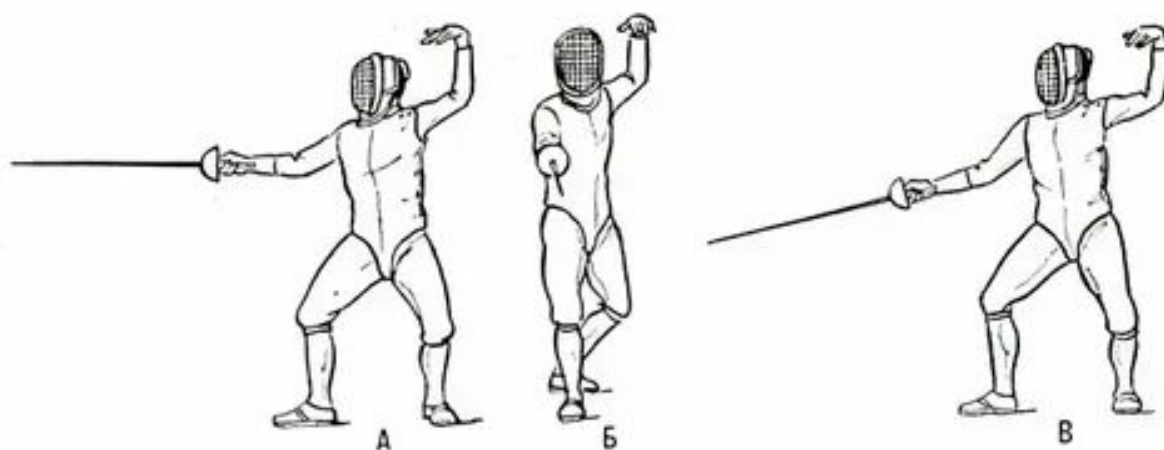
Одной из наиболее часто встречающихся патологий в состоянии здоровья школьников является нарушения осанки. Они вызваны самими условиями учебной деятельности, включающими достаточно большой объем времени, отведенный на умственную деятельность, которая требует поддержания длительное время позы в сидячем положении. Этот факт в совокупности с физически неактивным проведением свободного времени довольно отрицательно сказывается на осанке школьников [2].

Кроме этого, некоторые увлечения школьников, имеющие положительное эстетическое и развивающее влияние, могут приводить к возникновению дефектов осанки.

Одним из таких увлечений являются занятия сценическим фехтованием. Это физически активный вид деятельности, имеющий эстетическую составляющую как часть пластической подготовки занимающихся

театральным искусством. И действительно, в процессе занятий совершенствуются психофизические качества – быстрота реакции, ловкость, ориентация во времени и пространстве, мгновенный переход от одного темпо-ритма к другому, силу воли, эмоциональность, пластическую выразительность [1].

В сценическом фехтовании задействованы все группы мышц [3, 7]. Следовательно оно должно положительно влиять на физическое развитие школьников. Но тем не менее, двигательная деятельность в сценическом фехтовании имеет определенные особенности, оказывающее негативное воздействие на осанку.



*Рис. 1. Боевая стойка фехтовальщика:
А и Б – с оружием в верхней позиции; В – с оружием в нижней позиции*

Боевая стойка фехтовальщика ассиметрична и характеризуется проявлением торсии – скручиванием позвонков вокруг продольной оси, сопровождающееся деформацией их отдельных частей и смещением позвонков относительно друг друга. Торсия может приводит к защемлению нервных окончаний, сколиозу и кифосколиозу.

В стойке фехтовальщика одно плечо выше другого. Это позволяет поддерживать равновесие, когда в одной руке оружие, но способствует формированию сколиоза.

Перемещения во время боя осуществляются шагами вперед и назад, причем чаще всего одной ногой, стопы развернуты под прямым углом и находятся каждая в своей плоскости вместе с голенью, коленом и бедром. Движения не симметричны и могут способствовать развитию различных дефектов осанки.

Уколы в фехтовании выполняются одной рукой, следовательно уровень развития мышц левой и правой рук различен.

А поскольку сценическое фехтование – это не спортивный вид деятельности, то занятия проводятся чаще всего один раз в неделю и скорее всего не включают общую физическую подготовку. Соответственно, физическое развитие школьников не будет гармоничным.

В центре образования № 44 им. Маршала Советского Союза Г. К. Жукова города Тулы было проведено обследование осанки подростков, занимающихся сценическим фехтованием.

По результатам исследования было выявлено наличие сколиоза у 45 % и сутулости у 35 % подростков.

Для коррекции имеющихся и предупреждения появления дефектов осанки в результате занятий сценическим фехтованием, было предложено ввести одно дополнительное занятие в неделю общей физической подготовки.

В программу включили корригирующие и ассиметричные упражнения, используемые в лечебной физической культуре для коррекции сколиоза и сутулости [2].

Для профилактики возникновения нарушений осанки использовали силовые гимнастические упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат.

Повышению уровня общей физической подготовки способствовали средства легкой атлетики, развивающие выносливость.

Развитие специальных физических качеств осуществлялось различными средствами: гибкость развивали средствами стретчинга, скоростно-силовые качества и ловкость – средствами гимнастики и спортивных игр [4].

Полагаем, что предложенная программа общей физической подготовки поможет улучшить осанку подростков, занимающихся сценическим фехтованием.

Литература

1. Добровольская М. С. Сценическое фехтование: (школа) : учеб.-метод. пособие. СПб., 2022.
2. Котешева И. А. Нарушение осанки. Лечение и профилактика. М., 2014.
3. Кох И. Э. Сценическое фехтование. СПб., 2008.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 2021.
5. Менхин Ю. В., Мензин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. Ростов н/Д, 2012.
6. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. М., 2014.
7. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Искусство сценического фехтования. М., 2004.

УДК 796
ББК 75.5

Коршунова Анастасия Вадимовна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
nastyakor47048@gmail.com

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИЦ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Аннотация. В статье приведен анализ научных исследований по проблематике применения аквааэробики в физическом воспитании девушек.

Ключевые слова: аквааэробика, старшеклассницы, коррекция телосложения.

Korshunova Anastasia Vadimovna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
nastyakor47048@gmail.com

THEORETICAL RATIONALE FOR THE APPLICATION OF WATER AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION OF OVERWEIGHT HIGH SCHOOL GIRLS

Abstract. The article provides an analysis of scientific research on the use of water aerobics in the physical education of girls.

Keywords: water aerobics, high school girls, body correction.

Проблема психического и физического здоровья детей в настоящее время является актуальной как в медицинских, так и в педагогических кругах. В современном обществе именно подростки активно подвергаются все возрастающим интеллектуальным и социальным нагрузкам, и растущие организмы зачастую не в состоянии справиться с ними самостоятельно. Поэтому ежедневное перенапряжение может привести к различным психосоматическим расстройствам, в частности к неврозам, иммунодефициту, сердечно-сосудистым заболеваниям и язвенным поражениям желудочно-кишечного тракта.

Преодоление психического дискомфорта у девочек-подростков, как правило, направлено на приближение их внешности к определенному "идеалу". Именно поэтому столь популярными стали различные методы физической коррекции и фитнес-программы, выполняющие эти задачи. Однако они не всегда эффективны из-за отсутствия индивидуального подхода, однотипности средств в определенных направлениях, отсутствия первичной диагностики (обследования) и многих других обстоятельств.

Особое место в решении этой проблемы занимают водные упражнения. Сегодня используется не только плавание, но и различные водные упражнения.

Аквааэробика, гидроаэробика, аквабилдинг и т. д. – вид водной оздоровительной деятельности, рассчитанный на широкий круг участников с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с музыкальным сопровождением с целью повышения спортивной работоспособности участников независимо от возраста и уровня физической и функциональной подготовленности.

Аквааэробика как вид водной оздоровительной деятельности за время своего развития претерпела качественные изменения в технике, методике обучения и тренировки. Основными целями аквааэробики являются укрепление биологического здоровья, повышение уровня физической подготовленности, улучшение психического и эмоционального состояния.

Наиболее важным вопросом для старшеклассниц является оценка их внешнего вида. С одной стороны, они стараются соответствовать нормам, принятым в молодежной среде, а с другой – пытаются повлиять на это только "модными" способами. Иными словами, если они и занимаются физическими упражнениями, то только при поддержке окружения сверстников.

В теории и практике постоянно происходит обновление содержания и методик проведения занятий аквааэробикой с женским контингентом. Так в статье Соловьевой Н. В., Синяковой С. И. приведены методические рекомендации к учебным практическим занятиям на элективном направлении «Фитнес», где одним из разделов учебной программы подготовки студентов является «Аквааэробика». Где подробно изложено содержание данного раздела, его цель и задачи, обозначены содержание практических занятий и методика развития физических качеств у обучающихся [6].

Казакова Н. А. в своем исследовании «Повышение физической подготовленности девушек в возрасте 17–19 лет на основе средств аквааэробики» экспериментально доказала, что эффективность процесса зависит от применения комплексов специализированных упражнений, разработанных для девушек, с учетом их потребностей и мотивов занятий оздоровительной

физической культурой. Автор считает, что необходимо поэтапное увеличение временной продолжительности комплексов упражнений, с наращиванием объёма и интенсивности нагрузок в основной части занятий, варьированием интервалов отдыха между упражнениями. Важным условием повышения двигательной подготовленности Казакова Н. А. определила использование систематического контроля антропометрических характеристик, показателей физического, функционального и психоэмоционального состояния испытуемых [3].

Вопросы коррекции телосложения женщин на занятиях аквааэробикой рассматривали М. М. Иванова и И. Е. Михалева. Ими были отмечены следующие компоненты успешности:

- разработка программ по коррекции питания,
- выполнение программы упражнений на пульсе 125–145 уд/мин;
- через каждые 10 занятий проведение мониторинга функционального состояния [1].

В другом исследовании, проведенном группой авторов, доказано положительное влияние аквааэробики:

- снижение массы тела;
- снижение жировой массы тела студенток и увеличение мышечного компонента;
- уменьшилась пульсовая стоимость занятий, показатели работоспособности сердечно-сосудистой системы улучшились;
- эффективно воздействует на психо-эмоциональную сферу занимающихся [8].

Кузнецова Н. Г. провела исследование и показала, что занятия аквааэробикой оказали значительное влияние на повышение функциональных возможностей девушек 17–19 лет [4].

Рядом авторов рассматриваются вопросы направленного развития физических качеств занимающихся аквааэробикой. Этому посвящена статья «Особенности развития гибкости старшеклассниц на уроках по аквааэробике». В работе представлена программа для девушек 10–11 классов с описанием направленности заданий и упражнений в воде [2].

Обобщая изложенное, можно констатировать, что:

- влияние занятий аквааэробикой на женский организм на протяжении ряда лет не утрачивает свою актуальность;
- положительное влияние занятий аквааэробикой имеет достаточное научное обоснование;
- проблема снижения избыточного веса девушек в процессе занятий аквааэробикой изучается и требует дальнейших научных обоснований.

Литература

1. Иванова М. М., Михалева И. Е. Исследование влияния аквааэробики на процесс коррекции веса у женщин зрелого возраста // МНКО. 2018. № 5 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-akva-aerobiki-na-protsess-korreksii-vesa-u-zhenschin-zrelogo-vozrasta> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Иоакимиди Ю. А., Гринева Д. А. Особенности развития гибкости старшеклассниц на уроках по аквааэробике // Физ. культура и спорт, безопасность жизнедеятельности. 2019. С. 30–32.
3. Казакова Н. А. Повышение физической подготовленности девушек в возрасте 17–19 лет на основе средств аквааэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009.
4. Кузнецова Н. Г. Повышение функционального состояния студенток на основе применения элементов аквааэробики на занятиях по физической культуре // Науч.-метод. обеспечение физ. воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы народной науч.-практ. конф. 2018. С. 110–111.
5. Полякова И. В., Бобкова А. Б. Теоретическое обоснование экспериментальной программы акватренинга для девушек-подростков // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. А. Ю. Фролова. Тула : ТППО, 2018. С. 282–284.
6. Соловьева Н. В., Синякова С. И. Методические рекомендации для проведения занятий в воде со студентами элективного направления «Аквааэробика» // E-Scio. 2019. № 3 (30). С. 23–28.
7. Чудоякова Е. Н. Использование аквааэробики в системе физического воспитания студентов // Гарантии качества проф. образования : материалы междунар. науч.-практ. конф. 2019. С. 147–149.
8. Моев L., Бумарскова Н. Н., Никишкин В. А., Лазарева Е. А. Влияние занятий аквааэробикой на показатели физического развития студенток // Физ. культура и спорт: проблемы, инновации, достижения : материалы XIII междунар. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию НИУ МГСУ. М., 2021. С. 155–167.

УДК 796
ББК 75.1

Котляров Игорь Владимирович

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
igor.kot1997vlad@mail.ru

Шепеленко Светлана Алексеевна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
shepelenko2015@bk.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЖАРНЫХ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КРОССФИТА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения качества физической подготовки пожарных посредством использования современной технологии физического воспитания – кроссфита. Предложены организационно-педагогические условия подготовки будущих пожарных.

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовка, пожарные, функциональная подготовленность.

Kotlyarov Igor Vladimirovich

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
igor.kot1997vlad@mail.ru

Shepelenko Svetlana Alekseevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
shepelenko2015@bk.ru

IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF FIREFIGHTERS BASED ON APPLICATION CROSSFIT MEANS

Abstract. The article discusses the issues of improving the quality of physical training of firefighters through the use of modern technology of physical education – crossfit. Organizational and pedagogical conditions for training future firefighters are proposed.

Keywords: crossfit, physical training, firefighters, functional readiness.

Физическая подготовка пожарных является неотъемлемой частью их общей профессиональной подготовки, которая направлена на обеспечение высокой работоспособности и готовности к успешному выполнению служебных обязанностей в самых разнообразных ситуациях. Выезд на место пожара может сопровождаться эвакуацией пострадавших из горящих зданий, подъемом и переноской тяжелых предметов, разбором завалов, быстрыми подъемами по лестнице и другими видами работ и всё это выполняется в полном комплекте боевой одежды, что в свою очередь требует от пожарных больших физических усилий и высокого уровня физической подготовки [1].

В контексте специфики работы пожарных физическая подготовка должна рассматриваться с точки зрения функциональности применяемых упражнений. В одинаковой степени должны быть развиты все физические качества, которые будут дополнять друга при возникновении непредвиденных ситуаций во время пожара. В условиях высоких температур и необходимости быстрой работы в экстремальных условиях пожарный с низким уровнем развития физических качеств ставит под угрозу не только свою жизнь, но и жизнь своих коллег, работающих с ним в одном звене.

Зачастую, нормативы, оценивающие отдельные физические качества, не имеют прикладного значения и не отражают реальной нагрузки, которые испытывают пожарные во время работы. Пожары, происходящие на высоких этажах, предъявляют высокие требования к функциональной готовности организма пожарных, которым приходится быстро подниматься по лестнице, переносить тяжелое снаряжение, бежать и останавливаться для поиска пострадавших, ползти в полной экипировке и все это на высоком пульсе и под воздействием высоких температур [2].

Планирование, организация и проведение занятий по физической подготовке охватывают различные формы и методы, целью которых является достижение наилучших результатов. В данном контексте, кроссфит, как один из видов функциональной тренировки, является одним из наиболее эффективных и соответствующим специфике работы пожарных. Кроссфит по своему содержанию ориентирован на выполнение функциональных движений, которые выполняются в повседневной жизни и перекликаются с реальными задачами, которые выполняет пожарный, что даёт возможность развивать не только общую физическую подготовку, но и конкретные навыки, которые будут необходимы в профессиональной деятельности.

Изначально кроссфит был назван «фиткроссом», основоположником которого был тренер Грегори Глассман, который говорил о том, что кроссфит предназначен для того, чтобы развивать «подготовку, которая лучше всего адаптирована к потребностям жизни и спорта» [3].

Главным компонентом кроссфита являются функциональные упражнения, которые выполняются с высокой интенсивностью и постоянно сменяют друг друга [4, 5, 6]. Фронинг Р. в своей книге подчеркивал, что «спецификой кроссфита является отказ от определенной специализации», комбинирование тяжелой и лёгкой атлетики, гимнастики, силовых видов спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли и т. д. Такое комбинирование разнообразных упражнений позволяет составлять различные тренировки на каждый день, позволяющие внести разнообразие в тренировочный процесс и сделать его наиболее эффективным [7].

Применительно к подготовке пожарных роль и место кроссфита изучалась в работах Шкитронова М. Е. и Кузнецова Н. С., которые сделали вывод о том, что кроссфит-тренинг, как один из видов программ экстремальных тренировок, способен значительно улучшать физическую подготовку сотрудников противопожарной службы Российской Федерации [8].

Бондин В. И. и Смирнов А. А. в своём исследовании указывают на повышение психической устойчивости и улучшении эмоционального состояния пожарных, а также снижении тревожности на основе применения средств кроссфита [9].

Исследование, проведенное Е. Е. Мариничем, Р. М. Шипиловым и Е. В. Ишухиной, демонстрирует, что упражнения кроссфита способствуют развитию как общей, так и специальной выносливости курсантов военных заведений [10].

Анализ научно-методической литературы показал наличие проблемы, которая заключается в объективной необходимости совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки пожарных и разработке организационно-педагогических условий её реализации в подразделениях МЧС России.

Противоречие, которое мы наблюдаем, заключается в:

- увеличении спектра выполняемых работ подразделениями МЧС России и ставшей традиционной, сложившейся системой профессионально-прикладной физической подготовки личного состава
- необходимости повышения качества профессионально-прикладной физической подготовки пожарных и недостаточной разработанностью существующих средств и методов.
- возможности применения системы кроссфит в процессе физической подготовки пожарных и недостаточной степенью её использования.

Также, анализ нормативных документов и научных исследований позволил выявить необходимость разработки программы по совершенствованию физической подготовки кандидатов, только планирующих стать пожарными. Это позволит будущим пожарным подойти к решению специфических служебных задач уже на высоком уровне физической подготовки, позволяющей решать эти задачи наиболее эффективным образом.

Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки будущих пожарных на наш взгляд, может быть обеспечена разработкой организационно-педагогических условий, необходимых для качественного выполнения профессиональных обязанностей, а именно:

1. Постоянное поддержание и повышение уровня физической работоспособности
2. Сочетание высокого уровня двигательной подготовленности с профессиональными умениями и навыками по работе с пожарно-техническим оборудованием
3. Использование средств функциональной тренировки, в частности, кроссфита, в процессе физической подготовки будущих пожарных с целью эффективного решения служебных задач.

Литература

1. Физическая подготовка спасателей МЧС России // Глейberman Н. С., Аганов С. С., Фокин А. М., Иванова Е. С. // Культура физ. и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 20–23.
2. Актуальность функциональной подготовки как основа физической подготовки сотрудников пожарной охраны МЧС России / Аганов С. С., Алексеева А. М., Шелкова Л. Н., Белоруссова С. А. // Культура физ. и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 11–15.
3. Глассман Г. Crossfit : руководство к тренировкам / пер. Е. Богачева, И. Карягина. 2009. URL: https://cross.expert/wpcontent/uploads/2016/11/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (дата обращения: 01.08.2023).
4. Зиннатнуров А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А. З. Зиннатнуров, И. И. Панов // Изв. ТулГУ. Физ. культура. Спорт. 2014. № 1. С. 66–70.
5. Выприков Д. В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 3. С. 16–21.
6. Ромашенко С. Е., Шипилов Р. М. Кроссфит как инновационная платформа для физической подготовки пожарных // Физ. воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. материалов

нац. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Шуя : Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский гос. ун-т», 2021. С. 338–341.

7. Фронинг Р. Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли. 2-е изд. Эксмо, 2019.

8. Шкитронов М. Е., Кузнецов Н. С. Применение кроссфит-тренинга при обучении физической подготовке сотрудников пожарной службы // Пед. образование. 2023. Т. 4. № 9. С. 207–211.

9. Бондин В. И., Смирнов А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников пожарной безопасности // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности : сб. мат. третьей междунар. науч. конф. Ростов н/Д : Южный федер. ун-т, 2016. С. 51–57.

10. Маринич Е. Е., Шипилов Р. М., Ишухина Е. В. Пути повышения эффективности физической подготовки курсантов образовательных организаций МЧС России на примере crossfit // Пожарная и аварийная безопасность. 2018. № 2(9). С. 58–71.

УДК 612.821.7
ББК 28.707.3

Красникова Инна Владимировна

кандидат биологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
krasnikovaiv@mail.ru

Феклисова Дарья Дмитриевна

студент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
dasha-feklisova@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВА СНА И ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ХРОНОТИПАМИ

Аннотация. Показаны различия качества сна и показателей произвольного внимания у студентов с разными хронотипами. Важно обращать внимание студентов на индивидуальные проявления хронотипов и необходимость их учета для рациональной организации учебной деятельности и поддержания здоровья.

Ключевые слова: качество сна, внимание, хронотип, студенты.

Krasnikova Inna Vladimirovna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
krasnikovaiv@mail.ru

Feklisova Daria Dmitrievna

Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
dasha-feklisova@yandex.ru

FEATURES OF SLEEP QUALITY AND ATTENTION IN STUDENTS WITH DIFFERENT CHRONOTYPES

Abstract. Differences in the quality of sleep and indicators of voluntary attention in students with different chronotypes are shown. It is important to draw students' attention to the individual manifestations of chronotypes and the need to take them into account for the rational organization of educational activities and maintaining health.

Keywords: sleep quality, attention, chronotype, students.

В жизни современных студентов значительное время отводится учебной информационной нагрузке высокой интенсивности. При этом многие обучающиеся в вузах не могут рационально организовать свой рабочий день и долговременно планировать учебную и другие виды деятельности, например, свою подготовку к различным видам аттестации. Это влияет на их функциональное состояние и работоспособность как в течение семестра, так и во время экзаменационной сессии. У студентов может возникать дефицит времени, который в таком случае является стрессовым фактором, его длительное действие будет приводить к нарушениям в состоянии здоровья [2, 3].

Рациональное планирование деятельности и поддержание работоспособности студентов на высоком уровне возможно, если учитывать индивидуальные особенности биологических ритмов. В настоящее время в литературе приводится достаточно много информации о взаимосвязи биоритмов и различных проявлений жизнедеятельности человека [2, 3]. Индивидуальные особенности суточных ритмов организма отражаются в таком понятии как хронотип. Показано, что производительность труда может быть повышена в ряде случаев на 50 % только за счет должного совмещения часов работы с периодами физиологического подъема работоспособности, т. е. учитывая хронотип [2]. Исследование влияния хронотипических особенностей на функциональное состояние человека позволит научно обоснованно организовать учебный процесс и режим дня обучающихся.

Целью нашей работы было изучение особенностей качества сна и произвольного внимания у студентов с разными хронотипами.

В исследовании приняли участие 20 студентов факультета естественных наук ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Эксперимент проводили в течение двух лет (в межсессионные периоды во втором семестре 3 курса и в первом и втором семестрах 4 курса).

Для определения хронотипа использовали тест Хорна-Остберга, который учитывает результаты субъективной оценки предпочтений испытуемых по отношению ко времени пробуждения и работоспособности в разное время суток. Данный тест позволяет выделять три хронотипа: жаворонки (утренний тип), голуби (промежуточный, аритмичный тип) и совы (вечерний тип) [5].

Результаты тестирования показали отсутствие среди наших испытуемых студентов с утренним хронотипом. Большая часть участников экс-

перимента (55 %) была отнесена к группе «голуби», в группу «совы» отнесены 45 % опрашиваемых. Эти результаты совпадают с информацией других авторов о том, что самым многочисленным является аритмичный хронотип, а меньше всего людей относится к утреннему хронотипу [4].

Для оценки качества сна студентов с разными хронотипами использовали шкалу оценки субъективных характеристик К. Шпигель [6]. Испытуемым предлагалось пройти тестирование, в котором они должны были оценить качество своего сна по шести показателям. На основании общего количества баллов можно выявить студентов со здоровым сном (23 и более баллов), умеренно нарушенным сном (от 12 до 22 баллов) и студентов с выраженными нарушениями сна (менее 12 баллов). Студенты обеих экспериментальных групп демонстрируют одинаковые показатели общего количества баллов по шкале субъективных характеристик сна (20.4 – 20.9), что отражает наличие у испытуемых умеренных нарушений сна. Представители обеих экспериментальных групп демонстрируют практически одинаковую субъективную оценку времени засыпания, количества ночных пробуждений и сновидений.

При этом показаны различия субъективной оценки продолжительности сна. В группе «совы» длительность сна на 15 % больше, чем в группе «голуби». Оценка качества сна выше в группе «голуби». Качество утреннего пробуждения также выше оценивают студентов промежуточного хронотипа (таблица 1).

Таблица 1

**Субъективные характеристики качества сна студентов
с различными хронотипами**

Показатели качества сна	«Голуби»	«Совы»
Общее кол-во баллов	20,9 ± 1,1	20,4 ± 0,9
Время засыпания	2,8 ± 0,2	2,9 ± 0,3
Продолжительность сна	3,3 ± 0,2	3,8 ± 0,2
Количество ночных пробуждений	4,1 ± 0,2	4,2 ± 0,3
Качество сна	3,3 ± 0,2	3,0 ± 0,3
Количество сновидений	3,3 ± 0,3	3,3 ± 0,3
Качество утреннего пробуждения	3,5 ± 0,2	3 ± 0,5

Таким образом, представители промежуточного хронотипа демонстрируют более высокие субъективные оценки качества сна.

Эффективность образовательной деятельности во многом определяется особенностями такой психической функции, как произвольное внимание студента.

Исследование произвольного внимания осуществляли с помощью методики Шульте [1]. Эксперимент проводили утром до учебных занятий и вечером после учебных занятий. Испытуемому поочередно предлагали пять таблиц, на которых случайным образом расположены числа от 1 до 25. Студент должен найти и показать все числа в порядке их возрастания. При этом фиксируется время работы с каждой таблицей.

Этот эксперимент позволяет оценить устойчивость внимания, эффективность работы, степень вработываемости и психическую устойчивость. Результаты этой части эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Длительность просматривания (с) таблиц Шульте
студентами с разными хронотипами**

Порядковый номер таблицы	Голуби		Совы	
	Утро	Вечер	Утро	Вечер
1	$32,2 \pm 2,5$	$27,6 \pm 1,8$	$36,9 \pm 4,2$	$39,3 \pm 6,1$
2	$34,1 \pm 3,8$	$29,6 \pm 2,5$	$34,4 \pm 3,2$	$40 \pm 7,6$
3	$30,4 \pm 2,2$	$25,2 \pm 1,6$	$32,6 \pm 2,6$	$39,5 \pm 6,2$
4	$30 \pm 1,7$	$27,4 \pm 1,8$	$31,1 \pm 1,8$	$34,8 \pm 4,4$
5	$28 \pm 1,3$	$26,8 \pm 0,7$	$31,8 \pm 4,3$	$35,5 \pm 4$

Участники обеих экспериментальных групп показали нормальную концентрацию внимания, так как на каждую таблицу было потрачено не более 50 секунд. Студенты промежуточного хронотипа демонстрируют неустойчивое внимание, у них отмечаются определенные колебания результатов от таблицы к таблице. У студентов вечернего хронотипа отмечается более устойчивое внимание. В обеих экспериментальных группах не отмечается истощаемости внимания, не происходит увеличения времени, затрачиваемого испытуемым на каждую следующую таблицу.

Эффективность работы отражает среднее время, затраченное на работу с каждой таблицей. В утренние часы студенты обеих экспериментальных групп демонстрируют примерно одинаковую эффективность работы. В вечернее время этот показатель выше у студентов группы «совы», т. е. они тратят на работу с каждой таблицей времени примерно на 40 % больше, чем голуби.

Эффективность работы с таблицами Шульте в вечерние часы демонстрирует отрицательную корреляцию высокой силы с проявлениями хронотипа. Чем ниже балл, набранный по результатам теста Хорна_Остберга

(чем ближе к вечернему хронотипу), тем выше значение показателя эффективности работы вечером при оценке внимания с помощью таблиц.

Степень вработываемости в первой и во второй половине дня на 10 % выше у студентов группы «совы», чем среди испытуемых группы «голуби». «Совам» требуется больше подготовки к основной работе, чем студентам группы «голуби».

Показатели психической устойчивости в утренние часы в двух экспериментальных группах одинаковы и равны единице. Это указывает на нормальную психическую устойчивость у студентов в первой половине дня. После учебных занятий психическая устойчивость студентов обеих групп находится в пределах нормы, но студенты вечернего хронотипа более психически устойчивы к выполнению заданий в вечернее время, так как их результат оказался меньше единицы.

Таким образом, все участники эксперимента демонстрируют нормальную концентрацию внимания и эффективность работы с таблицами Шульте. Однако представители вечернего хронотипа тратят больше времени на включение в работу и выполнение задания. Психическая устойчивость в обеих группах не превышает единицы, что указывает на способность испытуемых долго концентрироваться на конкретной поисковой задаче. При этом у «сов» выносливость утром ниже, чем вечером, а у «голубей» она одинакова в течение суток.

Полученные нами результаты демонстрируют различия качества сна и показателей произвольного внимания студентов с разными хронотипами и могут указывать на более широкий спектр адаптивных возможностей у представителей аритмичного хронотипа по сравнению с вечерним. Поэтому важно обращать внимание студентов на индивидуальные хронотипические особенности и необходимость их учета для рациональной организации учебной деятельности и поддержания здоровья.

Литература

1. Андронникова Е. А., Заика Е. В. Методы исследования восприятия, внимания и памяти : руководство для практ. психологов. Харьков : Изд-во Харьков. нац. ун-т им. В. Н. Каразина, 2011.
2. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами / Глуткин С. В., Чернышева Ю. Н., Зинчук В. В., Балбатун О. А., Орехов С. Д. // Вестн. Смолен. гос. мед. академии. 2017. № 2. С. 48–28.
3. Путилов А. А. «Совы», «жаворонки» и другие люди. О влиянии наших внутренних часов на здоровье и характер. 2-е изд. Новосибирск : Сиб. универ. изд-во, 2003.

4. Сурнина О. Е. Утренне-вечерние колебания устойчивости внимания у студентов с разным типом работоспособности // Образование и наука, 2006. № 6 (42). С. 1–8.
5. Horne J. A., Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms // International Journal of Chronobiology. 1976. V. 4. № 2. P. 97–110.
6. Spiegel K., Leproult R., Van Cauter E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. The Lancet. 1999. P. 1435–1439.

УДК 615.825
ББК 75.0

Кутепова Екатерина Андреевна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
kutepova98@list.ru

Руднева Лидия Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
lidiarudneva@mail.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛФК У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Аннотация. В статье раскрывается программа реабилитации для восстановления координационных способностей у пациента с последствиями нарушения мозгового кровообращения средствами лечебной физической культуры и показана эффективность работы.

Ключевые слова: индивидуальный план реабилитации, восстановление координационных способностей, последствия нарушения мозгового кровообращения, инсульт, пациент, лечебная физическая культура.

Kutepova Ekaterina Andreevna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
kutepova98@list.ru

Rudneva Lidiya Viktorovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
lidiarudneva@mail.ru

RESTORATION OF COORDINATION ABILITIES BY MEANS OF PHYSICAL THERAPY IN PERSONS WITH IMPAIRED CER- EBRAL CIRCULATION

Abstract. The article reveals a rehabilitation program to restore coordination abilities in a patient with the consequences of a violation of cerebral circulation by means of therapeutic physical culture and shows the effectiveness of the work.

Keywords: individual rehabilitation plan, restoration of coordination abilities, consequences of cerebral circulatory disorders, stroke, patient, therapeutic physical culture.

Введение. В настоящее время отмечается неутешительная тенденция увеличения случаев возникновения нарушения мозгового кровообращения (инсульта) у различных социально-демографических групп населения нашей страны. Острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождается повреждением ткани мозга и расстройством его функций. Специалисты констатируют, что инсульт занимает первое место среди множества причин ведущих к инвалидности населения. К труду возвращается не более 20 % пациентов [1; 4; 5].

Анализ имеющейся литературы свидетельствует, что вопросы профилактики инсульта и применения медицинской реабилитации в основном широко освещены. В меньшей степени отражены этапы, средства и методы реабилитационных мероприятий, в частности, двигательной или физической реабилитации [1; 2].

Раннее начало реабилитационных мероприятий, которые проводятся с первых дней после перенесенного инсульта (если позволяет общее состояние больного), помогает ускорить и способствует более полному восстановлению нарушенных функций, позволяет предотвратить развитие вторичных осложнений [5].

Одним из основных методов реабилитации лиц с последствиями инсульта, является лечебная физическая культура, в задачи которой входит восстановление объема движений, силы и ловкости пораженных конечностей, восстановления координационных способностей и повышения общей выносливости организма, навыков самообслуживания, в связи с чем, данная тема исследования является *актуальной*.

Цель работы: выявить, обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность средств ЛФК направленных на восстановление координационных способностей у лиц, перенесших нарушение мозгового кровообращения.

Исследование проводилось на базе ГУЗ ТО «Тульская областная клиническая больница» в отделении реабилитации с нарушением ЦНС. В эксперименте приняли участие 3 пациента ШРМ 5,4 и 3 возраста 45–55 лет, которые перенесли инсульт и находятся в остром периоде восстановления.

Занятия по лечебной физической культуре (ЛФК) с пациентами проводились каждый день по 45 минут на протяжении 14 дней (один курс реабилитации). Учитывалось соматическое состояние пациентов, поэтому

в случае обострения сопутствующих заболеваний в занятия ЛФК вносились изменения. Курс по восстановлению в отделении реабилитации ЦНС для каждого пациента составлял 14 дней, после чего занятия ЛФК по индивидуальной программе реабилитации проводились в домашних условиях. Повторно курс проводился через 3–4 месяца (3 раза за весь период исследования).

Задачами экспериментальной программы являлись:

1. Восстановление навыков ориентировки в пространстве (присаживание, сидение, вставание и стояние, ходьба).
2. Обучение выполнения двигательных действий посредством наглядного и словесного метода.
3. Формирование коммуникативных навыков у пациента с инструктором, а также членами МДРК.
4. Коррекция эмоционально-волевой сферы.

В нашей экспериментальной программе применялся широкий спектр средств и методов ЛФК. Для каждого пациента ШРМ 5, 4 и 3 был составлен ИПР (индивидуальный план реабилитации), который включал в себя ежедневные самостоятельные занятия пациента ЛФК, занятия ЛФК с инструктором [2]. Также у пациентов развивали когнитивные способности на занятиях с психологом и проходили курс по восстановлению речевых способностей с логопедом.

Представим общую структуру занятий ЛФК для пациентов с последствиями инсульта (табл. 1).

Таблица 1

Структура занятий ЛФК для пациентов с последствиями инсульта

Часть занятия	Содержание
Подготовительная	Измерение давления, пульса, общая оценка самочувствия и настроения пациента на занятия ЛФК
Основная	Комплексы упражнений ЛФК, упражнения на тренажерах («Баланс-мастер», «HUBER», подвесная система, вертикализатор, перчатка «Аника»); локомоторные движения направленные на перемещение тела
Заключительная	Оценка полученного результата от занятий ЛФК, оценка самочувствие пациента (измерение артериального давления, пульса)

Экспериментальная программа включала следующие формы занятий:

1. УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика).

2. Комплексы ЛФК (пассивная, пассивно-активная гимнастика).
3. Занятия на тренажёрах.
4. Кистевую гимнастику.
5. Упражнения на развитие координационных способностей:
 - Упражнения общеразвивающего характера (наклоны, поднимание и перенос предметов);
 - Изменение положения тела (повороты лёжа в кровати, присаживание, вставание, стояние);
 - Перемещение тела (пересаживание с кровати на стул).
 - Тренировка ходьбы с использованием технических средств реабилитации (трость, ходунки), без использования технических средств.
 - Тренировка равновесия, умения ориентироваться в пространстве (ходьба через препятствия, вокруг препятствия).
 - Тренировка навыка подъёма и спуска по лестнице.

Исходя из осмотра пациентов, участвующих в исследовании, был составлен ИПР для каждого пациента [2]. При составлении ИПР учитывались физические, физиологические, психологические и психические особенности пациента.

Для оценки состояния координационных способностей пациентов, перенесших нарушение мозгового кровообращения, нами проведено тестирование – баланса Берга (баллы), оценен индекс мобильности Ривермид (баллы) и ходьбы Хаузера (баллы), проведен тест для оценки моторики руки Френчай (баллы) и тест 10м-й ходьбы (с).

На начальном этапе исследования нами отмечены низкие показатели проявления координационных способностей у пациентов П1, П2, П3. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Динамика оценки восстановления координационных способностей
у пациентов с последствиями инсульта**

№ теста	Название теста	П 1			П 2			П 3		
		н	о	П	н	о	П	н	о	П
1	Оценка тяжести инсульта Ривермид (баллы)	2	7	2,5	4	8	1	7	14	1
2	Оценка ходьбы Хаузера (баллы)	9	5	0,44	9	3	0,66	3	1	0,66
3	Оценка моторики руки Френчай (баллы)	0	3	3	2	4	1	3	5	0,66

№ теста	Название теста	П 1			П 2			П 3		
		н	о	П	н	о	П	н	о	П
4	Оценка 10м-й ходьбы время (с)	0	25	25	0	15	15	15	10	0,33
5	Оценка баланса Берга (баллы)	4	20	4	10	30	2	35	52	0,48

Примечание: н – начало исследования, о – окончание исследования, П – прирост, П1 – первый пациент, П2 – второй пациент, П3 – третий пациент.

В нашей экспериментальной программе применялся различный спектр средств и методов ЛФК (табл. 1). Для каждого пациента ШРМ 5, 4 и 3 был составлен ИПР (индивидуальный план реабилитации), который включал в себя ежедневные самостоятельные занятия пациента ЛФК, занятия ЛФК с инструктором. Также дополнительно пациенты развивали когнитивные способности на занятиях с психологом и проходили курс по восстановлению речевых способностей на занятиях с логопедом.

Анализируя полученные данные на заключительном этапе исследования (табл. 2) по тесту Ривермид можно отметить, что улучшения отмечены у всех трех пациентов. Прирост у первого испытуемого оставил 2,5 %, у второго и третьего человека 1 %. В результате анализа полученных данных можно отметить, что в конце исследования П1 (ШРМ5) научился сидеть, вставать и даже передвигаться с двухсторонней поддержкой по ровной поверхности. О чем свидетельствуют результаты теста Ривермид 2 балла на начальном этапе и 7 баллов в конце исследования (табл. 2).

В конце исследования П 2 научился уверенно подниматься и спускаться по лестнице и избавился от страха падения (8 баллов по тесту Ривермид). Ранее пациент лишь вставал возле кровати с опорой на трость. Улучшения по данному тесту отмечены и у 3 пациента (с 7 балов в начале исследования до 14 баллов в конце). Улучшения по данному тесту, по нашему мнению, способствовали комплексы ЛФК (пассивная, пассивно-активная гимнастика), упражнения в ходьбе на подвесной системе, упражнения с изменением положения тела, повороты лёжа в кровати, присаживания, вставание, стояние, упражнения на равновесие, ходьба через препятствия, вокруг препятствия.

По второму тесту Хаузера оценивающему способность ходьбы и походки нами отмечена позитивная динамика у всех трех пациентов. Прирост наблюдается от 0,4 % у первого пациента и 0,66 % у второго и третьего (табл. 2). Оценка производилась по баллам от 0 до 9. Где 0 баллов – ходьба в полном объёме, 9 – передвижение возможно только с внешней помощью

в инвалидной коляске. Улучшению по данному тесту мы видим в работе пациентов на тренажерах «Баланс-мастер», «HUBER», подвесной системе, вертикализаторе, а также в выработке навыков подъёма и спуска по лестнице.

Моторика руки улучшилась у всех трех пациентов (табл. 2). Причем большая динамика отмечена у первого пациента 3 %, по сравнению со вторым и третьим, где динамика улучшилась лишь 1 % у первого испытуемого и на 0,66 % у второго (табл. 2).

У первого пациента отмечена позитивная динамика в выполнении фрагментов письма и использование паретичной руки в приёме пищи. Этому способствовали упражнения в поднимании предметов цилиндрической формы, взятие кружки с водой, снятия и вывешивании прищепки, удержании линейки больной рукой и черчении линии здоровой рукой, выполнение имитации причёсывания волос больной рукой. Применялись также упражнения с перчаткой «Аника» для развития амплитуды движений и силы в кисти.

По тесту 10м-й ходьбы отмечена положительная динамика у всех трех пациентов. В большей степени прирост отмечен у первого пациента 25 %, у второго 15 %, у третьего в меньшей степени 0,33 % (табл. 2). Восстановлению координационных функций ходьбы, её качественных показателей (ходьба по прямой, разноимённые движения рук и ног, сохранение равновесия и траектории движения) способствовали упражнения с тростью, ходунками, на тренажерах, ходьба по сенсорной и тактильной дорожке, ходьба по стельками разложенным на полу. Отмечена динамика в увеличении скорости прохождения отрезков, но эти показатели носят индивидуальный характер.

По шкале Берга, оценивающей способность к равновесию, нами отмечена также положительная динамика. Так прирост у первого пациента составил 4 %, у второго 2 %, у третьего 0,48 %. Этому способствовали упражнения в стоянии на одной и двух ногах, перешагивание через палку положенную на пол, через тапки, предмет.

Таким образом, можно констатировать, что по всем 5 тестам у трех пациентов имеется положительная динамика, но она носит индивидуальный характер. Наибольшие результаты отмечены у первого пациента по тесту 10-ой ходьба 25 %, а также по тестам Хаузера (ходьба) 3 % и Берга (равновесия) – 4 %. У второго пациента наибольшая динамика отмечена по тесту 10м-й ходьбы 15%, а также тесту баланса Берга 2 %. У третьего пациента отмечена незначительная динамика по тестам, которая колеблется от 0,33 % до 1 %.

Выводы. В результате анализа литературных источников, можно отметить, что проблемы острых нарушений мозгового кровообращения определяется не только высоким уровнем заболеваемости, но и утратой трудоспособности ведущей к инвалидности.

В ходе исследования разработана и экспериментально обоснована программа по восстановлению координационных способностей у пациентов с последствиями нарушения мозгового кровообращения. Программа предусматривала 3 этапа реабилитации по 14 дней и реализовывалась в соответствии с разработанным индивидуальным планом реабилитации для каждого из пациентов и при согласованной работе мультидисциплинарной бригады (врача-реабилитолога, инструктора методиста ЛФК, логопеда и психолога).

Программа реализовывалась при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Рационального выбора и комбинаций различных средств ЛФК при двигательной реабилитации.

2. Учёта индивидуальных особенностей лиц, перенесших инсульт при осуществлении двигательной реабилитации.

3. Использования тренажерных устройств и бытовых предметов в системе реабилитации в целях адаптации пациентов к повседневной жизни.

4. Создание эмоционально-комфортной атмосферы и ситуаций успеха на занятиях ЛФК у лиц перенесших нарушение мозгового кровообращения.

Реализация экспериментальной программы показала своё положительное влияние на восстановление координационных способностей у пациентов с последствиями инсульта. Так по всем 5 тестам у трех пациентов имеется положительная динамика, но она носит индивидуальный характер.

Таким образом, применение разработанной программы с использованием средств ЛФК и плана ИПР для каждого из пациентов способствовало частичному восстановлению координационных способностей пациентов и отмечены позитивные прогнозы к выполнению социально-бытовых функций.

Литература

1. Губа В. П., Никольская Т. В. Моделирование процесса реабилитации лиц пожилого возраста при остром нарушении мозгового кровообращения методами лечебной физической культуры // Вестн. спортивной науки. 2006. № 4. С. 40–42.
2. Кутепова Е. А., Руднева Л. В. Индивидуальный план реабилитации для восстановления координационных способностей у лиц с последствиями нарушения мозгового кровообращения // Адаптивная физ. культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной юбилею ТГПУ им. Л. Н. Толстого / под ред. Л. В. Рудневой. Тула : Тульский полиграфист 1, 2023. С. 96–102.

3. Кутепова Е. А., Руднева Л. В. Особенности организации реабилитационных мероприятий для восстановления двигательных функций лиц с последствиями нарушения мозгового кровообращения // Физ. культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития : материалы регион. науч.-практ. конф. / под ред. И. В. Поляковой. Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2023. С. 68–71.
4. Кутепова Е. А. Оздоровительная физическая культура как профилактика заболевания инсультом у лиц пожилого возраста // Современные технологии в физическом воспитании и спорте. 2021. С. 84–88.
5. Реабилитация двигательной активности пациентов в постинсультном периоде : практ. руководство для врачей / Латышева В. Я. и др. Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ» ; УО «ГГМУ», 2015.

УДК 273.3
ББК 75.1

Ласинская Кира Евгеньевна

преподаватель

Училище (колледж) Олимпийского резерва Тульской области
(Новомосковск, Россия)

pavlikovakira@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ БОЧЧЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация. В современном мире встречается большое количество детей с интеллектуальными нарушениями, существует множество средств, для развития координации данного контингента. В работе рассматривается применение спортивной игры бочче для развития координации лиц с интеллектуальными нарушениями 7–8 лет, так как в данной возрастной группе игра является ведущим видом деятельности.

Ключевые слова: интеллектуальные нарушения, координация, спортивная игра бочче.

Lasinskaya Kira Evgenievna

Lecturer

Tula Region College of Olympic Reserve (Novomoskovsk, Russia)

pavlikovakira@mail.ru

USING THE BOCCE GAME TO DEVELOPE COORDINATION IN CHILDREN AGED 7–8 YEARS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Abstract. In the modern world there are a large number of children with intellectual disabilities, there are many means to develop the coordination of this contingent. The work considers the use of the bocce sports game for the development of coordination of persons with intellectual disabilities aged 7–8 years, because the game is a leading activity in this age group.

Keywords: intellectual disabilities, coordination, bocce sports game.

Актуальность темы обусловлена тем, что на сегодняшний день координация у лиц с нарушением интеллекта находится на достаточно низком уровне, поэтому ее необходимо развивать. Существует много различных средств и методов для развития координации, но наиболее благоприятные так и не выявлены. Применяя упражнения для развития координации у детей, имеющих интеллектуальные нарушения, мы формируем двигательную

базу, которая в будущем, поможет выполнять более сложные двигательные действия. Лица с хорошо развитой координацией легче развивают остальные физические качества. Особое внимание нужно обратить на построение процесса физического воспитания лиц интеллектуальными нарушениями, необходимо учитывать все его элементы (методические рекомендации, правильный подбор средств и методов, учет индивидуальных особенностей занимающихся) [6].

Объект исследования: процесс развития координации у детей 7–8 лет с умственной отсталостью.

Предмет исследования: использование средств спортивной игры бочке, для развития координации у детей 7–8 лет с умственной отсталостью.

Гипотеза исследования: предполагается, что в результате использования средств спортивной игры бочке на занятиях адаптивной физической культурой у детей 7–8 лет с умственной отсталостью улучшится координация, несмотря на вид патологии данного контингента населения, это дети, заинтересованные в игре, а следовательно, в процессе игры они будут лучше справляться с поставленными им задачами.

Цель исследования: изучить влияние спортивной игры бочке на развитие координации у детей 7–8 лет с умственной отсталостью.

Задачи исследования

1. Изучить тему работы по литературным источникам.
2. Разработать комплекс упражнений игры бочке для развития координации детей 7–8 лет с умственной отсталостью.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Метод математической статистики.

Организация исследования

Анализ литературных источников заключался, в изучении литературных ресурсов, что позволило составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся экспериментальные данные специалистов, касающихся особенностей детей с умственной отсталостью и игры бочке, как вида физкультурно-спортивной деятельности.

Итоги этой работы составили содержание первой главы. Всего изучено свыше 20 работ: научные труды, учебники, диссертации (см. библиографию).

Педагогические наблюдения преследовали цель выявления структуры проведения занятий АФК с детьми с умственной отсталостью.

Педагогические наблюдения проводились на базе ГОУ ТО «Новомосковский областной центр образования» на уроках АФК у детей с умственной отсталостью 7–8 лет. При проведении занятий особое внимание обращалось на подбор средств, последовательность их применения и дозировку. Затем педагогические наблюдения фиксировались и обрабатывались.

Педагогический эксперимент заключался в организации 2 групп: контрольной и экспериментальной, в режим занятий экспериментальной группы был включен разработанный комплекс средств игры бочке, который дети выполняли в конце каждого занятия в течении 10 минут (Приложение 1). В эксперименте принимали участие 10 детей в возрасте 7–8 лет с умственной отсталостью. Урок контрольной группы проходил в привычной для детей форме. Занятия проводились три раза в неделю по 30 минут.

Эксперимент проходил в течение шести месяцев. Занятия проходили в спортивном зале ГОУ ТО «Новомосковский областной центр образования».

Основной экспериментальный материал был получен в ходе тестирования занимающихся, в процессе которого дети выполняли следующие тесты:

1. Статическое равновесие

Испытуемый становится по линии так чтобы правая и левая нога стояли на одной линии, носок одной за пяткой другой, глаза открыты. Этот тест оценивает время удержания данного положения без появления признаков потери равновесия. Результат фиксируется в секундах.

2. Ловля линейки

Ребенок стоя, должен вытянуть вперед руку. Экспериментатор должен поднести линейку к руке испытуемого нулевой отметкой вниз так, чтобы нулевая отметка приходилась на уровень указательного пальца. Экспериментатор отпускает линейку, учащийся ловит её. Замеряем расстояние на линейке (см).

3. «Пирамидка»

Собрать пирамидку из 15 колец. Считаем время, за которое ребенок соберёт пирамидку (с).

4. «Шнуровка»

Плоская деревянная игрушка 10 см. с крупными дырочками. Дети продевают верёвочку, прицепленную к крупной деревянной игле через дырочки. Считаем время продевания (с).

Эти тесты проводились в начале и в конце эксперимента. Результаты фиксировались и вносились в сводные таблицы.

При математико-статистической обработке полученного цифрового материала использовались стандартные вычислительные процедуры.

Среднее арифметическое $\bar{X}$ вычисляют по формуле:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

X_i – варианты выборки; i – индекс, порядковый номер суммируемых чисел; Σ – сумма.

Среднее квадратическое отклонение (σ) – это характеристика колеблемости показателей. Определяется как корень квадратный из значения дисперсии.

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}$$

t-критерий Стьюдента показывает статистическую достоверность различия между средними арифметическими величинами двух выборок.

t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок (неравные объемы выборок и неравные дисперсии) вычисляется по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad \begin{array}{l} n_1 \neq n_2 \\ \sigma_1 \neq \sigma_2 \end{array}$$

число степеней свободы определяется по формуле:

$$V = n_1 + n_2 - 2$$

t-критерий Стьюдента для связанных выборок – для оценки статистической достоверности различия между показателями в одной и той же выборке до и после эксперимента – вычисляется по формуле:

$$t = \frac{\overline{X_d}}{S_d} \quad \text{где } \overline{X_d} - \text{средняя разностей;} \\ S_d - \text{стандартное отклонение} \\ \text{средней разностей.}$$

число степеней свободы определяется по формуле:

$$V = n - 1$$

Несмотря на остроту современной проблемы о физическом воспитании детей с умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями в целом, а также проблему подбора средств и методов для развития координации у данного контингента населения, никто не акцентирует внимание на спортивных играх, которые помимо развития физических качеств помогут детям в самореализации. Игру бочча используют только как вид спорта специальной Олимпиады, но ни как средство используемое на занятиях для развития координации, хотя ее элементы в полной мере воздействуют на все аспекты данного качества (мелкую и крупную моторику).

Таблица 1

Результаты тестирования для оценки уровня развития координации у экспериментальной (n-10) и контрольной (n-10) групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
Статическое равновесие (сек)	7,8	0,4	7,6	0,8	1,78
Ловля линейки (см)	27,3	2,6	27,1	3,2	0,44
Пирамидка (с)	33,1	3,2	32,7	3,5	0,99
Шнуровка (с)	53,6	4,8	54,1	4,3	1,21

$T_{кр}=2.23$ при $p \leq 0,05$.

Из данных представленных в таблице 1, следует, что уровень развития координации у детей из обеих групп не имеет достоверных различий.

Таблица 2

**Изменение показателей уровня развития координации
у экспериментальной (n-10) группы**

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
Статическое равновесие (с)	7,8	0,8	18,4	1,8	3,55*
Ловля линейки (см)	27,3	2,6	19,8	1,7	3,12*
Пирамидка (с)	33,1	3,2	25,3	2,2	4,12*
Шнуровка (с)	53,6	4,8	44,1	3,4	3,04*

$T_{кр}=2,23$ при $p \leq 0,05$

* – отмечены достоверные результаты.

Оценивая результаты таблицы 2, можно сделать вывод, что показатели всех тестов для оценки уровня развития координации достоверно улучшились, это свидетельствует об эффективности разработанного комплекса.

Таблица 3

**Изменение показателей уровня развития координации
у контрольной (n-10) группы**

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
Статическое равновесие (с)	7,6	0,8	7,9	0,9	1,42
Ловля линейки (см)	27,1	3,2	24,1	2,8	2,02
Пирамидка (с)	32,7	3,5	31,7	3,3	1,55
Шнуровка (с)	54,1	4,3	52,4	4,5	1,97

$T_{кр}=2,23$ при $p \leq 0,05$.

Оценивая результаты таблицы 3, видно, что результаты тестирований уровня развития координации контрольной группы не имеют достоверных различий.

Таблица 4

Сравнительные результаты по показателям оценки уровня развития координации у экспериментальной (n-10) и контрольной (n-10) групп после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
Статическое равновесие (с)	18,4	1,8	7,9	0,9	3,06*
Ловля линейки (см)	19,8	1,7	24,1	2,8	2,4*
Пирамидка (с)	25,3	2,2	31,7	3,3	3,66*
Шнуровка (с)	44,1	3,4	52,4	4,5	2,78*

$T_{кр}=2,23$ при $p \leq 0,05$

* – отмечены достоверные различия.

Оценивая результаты таблицы 4, мы видим различия в уровне развития координации достоверны. Результат экспериментальной группы значительно лучше результата контрольной, что подтверждает эффективность разработанного комплекса.

Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что уровень развития координации у детей с умственной отсталостью на достаточно низком уровне из-за нарушения умственной деятельности двигательные процессы в организме также нарушены. Существует множество средств для развития координации данного контингента населения, но никто не обращает внимание на спортивную игру бочке, которая является частью специальной Олимпиады и помимо результата в развитии координации может помочь ребенку реализоваться в спорте.

2. На основе данных литературного обзора и педагогического наблюдения нами было принято решение разработать комплекс упражнений игры бочке для развития координации у детей 7–8 лет с умственной отсталостью.

3. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанного комплекса упражнений. Результаты тестирования подтверждают достоверность улучшения результата экспериментальной группы относительно результата контрольной. Следует отметить, что во время занятий АФК с использованием разработанного комплекса упражнений дети меньше утомлялись умственно и физически и были больше заинтересованы в выполнении поставленных им задач.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / Евсеев С. П. и др. М. : Сов. спорт, 2014.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. М. : Изд-во «Спорт», 2016.
3. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум. Ставрополь : Северо-Кавказский федер. ун-т, 2017.
4. Исаев Д. Н., Колосова Т. А. Практикум по психологии умственно отсталых детей и подростков : учеб. пособие для студентов мед. и пед. вузов. СПб. : КАРО, 2012. Сер. Специальная педагогика.
5. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие. СПб. : Копи-Р Групп, 2012.

УДК 796.853.24
ББК 75.715

Латунова Ирина Андреевна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

latir@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФЕХТОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЙКИДО

Аннотация. В статье приводятся методические рекомендации по введению элементов фехтования различными видами традиционного японского оружия в тренировочный процесс подростков, занимающихся айкидо. Проводится анализ эффективности данных рекомендаций в ходе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физические качества, методические рекомендации, эффективность тренировочного процесса, педагогический эксперимент, приемы фехтования, катори, традиционное японское оружие, айкидо, боевое искусство, единоборства.

Latunova Irina Andreevna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

latir@bk.ru

FEATURES OF THE APPLICATION OF FENCING IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF TEENAGERS DOING AIKIDO

Abstract. Methodological recommendations are given for introducing elements of fencing with various types of traditional Japanese weapons into the training process of teenagers involved in aikido. The effectiveness of these recommendations is analyzed during a pedagogical experiment.

Keywords: physical qualities, methodological recommendations, effectiveness of the training process, pedagogical experiment, fencing techniques, katori, traditional Japanese weapons, aikido, martial art, martial arts.

Занятия различными видами боевых искусств в современном мире становятся все более и более популярными среди большого количества обычных людей во всем мире [1]. В том числе популярность набирает такой молодой вид единоборств как Айкидо. Следует отметить, что изначально

в Японии, да и не только там, все виды боевых искусств изучались в закрытых школах, куда допускались не все. Также в каждой школе все методики преподавания были засекреченными, передавались только внутри школы. Обучение велось годами, при этом ученики обучались в течение всего дня каждый день, часто жили при школах, в свободное время занимаясь бытовыми вопросами [6].

В современном мире занятия боевыми искусствами перешли на качественно другой уровень, становясь уже хобби, досугом или одной из возможностей поддерживать себя в хорошей физической форме наряду с другими видами физической активности. Исключениями становятся только тренеры и спортсмены, которые занимаются единоборствами уже профессионально. Использовать методики преподавания, которые применялись в закрытых школах, становится невозможным.

Конечно, в каждом виде единоборств существуют описания приемов, требования к выполнению техник, правила соревнований. В айкидо, в связи с тем, что это не соревновательный вид боевого искусства, существует система приема экзаменов для подтверждения уровня мастерства с описанием техник и приемов, которые необходимо знать на тот или иной уровень [7]. При этом нужно обратить внимание, что методических рекомендаций по построению тренировочного процесса в айкидо официально не существует, каждый тренер выстраивает его по-своему. Включаются не только необходимые для изучения и сдачи экзаменов техники, но и дополнительные элементы: страховки, перемещения, ударная и бросковая техники, техники работы с оружием. Однако все дополнительные элементы включаются только на усмотрение тренера и в том объеме, который он сочтет необходимым.

Следует отметить, что правильно и гармонично построенный тренировочный процесс ведет к быстрому прогрессу, безопасности на тренировках, отсутствию травм, более качественному развитию различных физических качеств (ловкость, быстрота, чувство дистанции), особенно важных при занятиях таким видом спорта, как айкидо.

Несмотря на то, что айкидо в основе своей также базовые движения работы с традиционным японским оружием [6], очень многие тренеры отказываются вводить в тренировочный процесс элементы работы с традиционным японским оружием. Часто это связывают как с отсутствием достаточного количества времени в тренировочном процессе (обычно занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа), так и методических указаний по введению в тренировочный процесс именно работы с оружием.

В результате практической работы было проведено исследование, целью которого являлась оценка эффективности развития физических качеств подростков, занимающихся айкидо при введении в тренировочный процесс

техник традиционного японского фехтования (техники Тэнсин Седан Катори Синто рю).

Основной задачей исследования была разработка практических рекомендаций по введению в тренировочный процесс по айкидо у подростков работы с традиционным японским оружием и проверка эффективности указанных рекомендаций.

Педагогический эксперимент реализовывался на базе тренировочного зала Тульской Региональной Федерации «Айкидо», расположенного по адресу: г. Тула, пр. Ленина, д. 89, с сентября 2022 года по май 2023 года. Данный зал обеспечен необходимым реквизитом – деревянными макетами оружия, используемого как в айкидо, так и в обучении техникам традиционного японского фехтования Тэнсин Седан Катори Синто рю. В эксперименте участвовало две группы подростков-мальчиков в возрасте 12–14 лет. В состав контрольной группы входило 9 человек (КГ), в состав экспериментальной группы входило 11 человек (ЭГ).

Время занятий как контрольной, так и в экспериментальной группах – по 2 часа 3 раза в неделю. В качестве дополнительного элемента разминки в экспериментальной группе вводилась в течение 10 минут одиночная работа с боккэном – отрабатывались стойки, удары и одиночные ката. В конце тренировки, в течение 15 минут, вводились парные ката сначала с боккэнами (октябрь–декабрь 2022 года), а затем с бо и нагината (январь–май 2023 года).

Таблица 1

Построение тренировочного занятия

КГ	Разминка 20 мин. (бег, ОФП)		Работа с техниками айкидо 1 час 20 мин.		Заминка 20 мин. (акробатика, растяжка)
ЭГ	Разминка 10 мин. – бег	Одиночная работа с боккэном, бо, нагината 10 мин	Работа с техниками айкидо 1 час 10 мин.	Парная работа с оружием – 15 мин.	Заминка 15 мин. (акробатика, растяжка)

Таблица 2

Рекомендованные техники для занятий в экспериментальной группе

№ п/п	Период занятий	Разминка	Заминка	Примечания
1	Октябрь 2022 года	Бокен. Стойки и удары	Бокен. 1 и 2 одиночные ката с бокеном	Проводится изучение стоек, ударов, 1 и 2 одиночных ката с бокеном (Кусонаги но кен, Юкиай Гякунуки но тачи)
2	Ноябрь 2022 года	Бокен. Стойки, удары. 1–4 одиночные ката с бокеном	Бокен. 1 парное ката	Проводится отработка изученных ранее техник, изучаются 3,4 одиночные ката (Никуцуки но кэн, Дзенго Тидори но тати), 1 парное ката (Ицуцу но тачи)
3	Декабрь 2022 года	Бокен. 1–4 одиночные ката	Бокен. 1 и 2 парные ката	Проводится отработка изученных ранее техник, изучается 2 парное ката (Нанацу на тачи)
4	Январь 2023 года	Бокен. 1–4 одиночные ката Бо. Стойки и удары	Бокен. 1 и 2 парные ката Бо. 1 парное ката	Проводится отработка изученных ранее техник, изучаются стойки, удары и 1 парное ката с бо (Серийай но бо)
5	Февраль 2023 года	Бокен. 1–4 одиночные ката Бо. Стойки и удары	Бокен. 1 и 2 парные ката Бо. 1 парное ката	Проводится отработка изученных ранее техник
6	Март 2023 года	Бокен. 1–6 одиночные ката	Бокен. 1 и 2 парные ката Бо. 1 и 2 парные ката	Проводится отработка изученных ранее техник, изучаются 5 и 6 одиночные ката с бокеном (Нукиути но кэн и Юкиай миги тидори но тати) и 2 парное ката с бо (Сунэ хисиги но бо)
7	Апрель 2023 года	Бокен. 1–6 одиночные ката Нагината. Стойки и удары	Бокен. 1 и 2 парные ката Нагината. 1 парное ката	Проводится отработка изученных ранее техник, изучаются стойки, удары и 1 парное ката с нагинатой

В мае 2023 года было проведено тестирование уровня физической подготовленности у занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Показатели физической подготовленности подростков,
занимающихся айкидо
на конечном этапе экспериментальной деятельности**

№	ТЕСТ	КГ	ЭГ	t	P
1	Челночный бег 3x10 м (с)	8,57±0,53	8,41 ±0,69	0,87	>0,05
2	Три кувырка вперед (с)	4,49±0,69	4,27±0,63	1,10	>0,05
3а	Метание теннисного мяча на точность сильной рукой (см)	76,33±14.67	57,36±20.64	3,69	<0,05
3б	Метание теннисного мяча на точность слабой рукой (см)	106,44±32.56	83±25	3,14	<0,05
4	Стойка на 1 ноге с закрытыми глазами (с)	18,22±9,78	24,82±7,18	2,82	<0,05
5	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной (очки)	12,56±3,56	15,27±6,27	2,14	<0,05
6	Измерение чувства дистанции (см)	8,22±3,78	5,55±3,45	2,89	<0,05

Примечание: для групп мальчиков – при $t = 2,1$; $P > 0,05$.

Выводы

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что введение в тренировочный процесс подростков, занимающихся айкидо, элементов традиционного японского фехтования (техники Тэнсин Седан Катори Синто рю) позволяет более эффективно развивать как общие физические качества, такие как ловкость, быстрота, координация, так и специфические, особо необходимые на занятиях боевыми искусствами: чувство дистанции, ощущения тайминга (таблица 3).

Следует отметить, что помимо качественного улучшения физических качеств, у подростков, занимающихся в экспериментальной группе выявлен более быстрый прогресс при освоении новых техник айкидо. Так, к концу мая 2023 года к экзамену на уровень знания техник айкидо за период эксперимента смогли подготовиться и сдать его в контрольной группе 4 человека, а в экспериментальной группе – 7 человек. Также в экспериментальной группе отмечен более высокий интерес к процессу тренировки.

Таким образом, можно сделать вывод, что введение в тренировочный процесс по айкидо у подростков техник фехтования традиционным японским оружием позволяет сделать тренировки более эффективными, ускоряет изучение новых техник айкидо, улучшает качество изученных техник, позволяет разнообразить тренировочный процесс и усилить к нему интерес со стороны занимающихся.

По результатам эксперимента были разработаны следующие методические рекомендации по введению техник традиционного японского фехтования в тренировочный процесс у подростков:

1. Периодичность и время занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.
2. Время, выделяемое из общей тренировки на изучение техник Тенсин Седан Катори Синто рю – 25 минут.
3. Изучение техник должно проводиться постепенно, последовательно. Новые ката даются только после качественного усвоения предыдущего материала.
4. Проведение проверок (зачета) на знание техник фехтования – раз в месяц.
5. Перед началом изучения новых ката – показ видео с исполнением данного ката с участием мастеров Тенсин Седан Катори Синто рю.
6. Раз в три месяца проведение отдельной дополнительной тренировки по фехтованию традиционным японским оружием длительностью 1 час.

Литература

1. Альжанов Х. Х., Курицына А. Е., Иванов Д. А. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе : моногр. / под общ. ред. Г. М. Грузных. Омск : Изд-во ОмГТУ, 2016.
2. Баландин В. П., Тома Ж. В., Пашин А. А. Педагогические основы теории физической культуры : учеб. Пенза : Изд-во ПГУ, 2017.
3. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Москва, 16–17 июня 2016 г.). М. : РГУФКСМиТ, 2016. С. 294.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006.
5. Матвеев В. А. Айкидо. М. : МСП «Интерконтракт» ; «Физкультура и спорт» ; МО «Радуга», 1990.
6. Омия С. Скрытые корни айкидо. М. : София, 2004.
7. Саотомэ М. Принципы айкидо / пер. с англ. Е. Киппер. СПб. : Папирус, 1996. С. 240.

УДК 796.011.3
ББК 75.46

Макеев Геннадий Алексеевич

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
gennadymakeev20@gmail.com

Полякова Ирина Вячеславовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
polvip@rambler.ru

К ВОПРОСУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье проведен анализ современных подходов цифровизации физического воспитания студентов на основе анализа литературных источников.

Ключевые слова: мобильные приложения, студенты, физическое воспитание.

Makeev Gennady Alekseevich

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
gennadymakeev20@gmail.com

Polyakova Irina Vyacheslavovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
polvip@rambler.ru

ON THE ISSUE OF DIGITIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Abstract. The article analyzes modern approaches to digitalization of physical education of students based on an analysis of literary sources.

Keywords: mobile applications, students, physical education.

Оптимизация физического воспитания молодежи, поиск новых эффективных технологий физического развития подрастающего поколения на протяжении ряда лет актуализируется с одной стороны, но практика показывает, что с другой стороны данный аспект испытывает кризис. Это прежде всего видно из неутешительной статистики повышения процента подростков с проблемами со здоровьем, низкими показателями физической подготовленности и развития.

Студенческий период – это время профессионального образования молодежи, гражданского взросления, самостоятельности, самоопределения с точки зрения социальных потребностей. В то же время – это важнейший этап в процессе здоровьесбережения. Вот почему физическое воспитание как мощный формирующий компонент должно использовать передовые развивающие технологии для обеспечения здорового образа жизни студента.

На этапе теоретического обоснования исследования нами проведен анализ более 40 источников научно-методической литературы, опубликованных за последнее 5-тилетие. Эти материалы были сгруппированы в блоки, характеризующие определенные аспекты (табл. 1).

Таблица 1

Систематизация современных подходов цифровизации физического воспитания студентов

№	Критерий обобщения	Элемент вида	Исследователи критерия
1	Виды деятельности в сфере физической культуры и спорта, где используются информационные технологии	• делопроизводство педагога, тренера, исследователя; • обслуживание спортивных соревнований; • научно-методическое обеспечение подготовки спортивной тренировки; • научно-методическое обеспечение физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи: методы оценки физического состояния человека, реализация дифференцированного подхода на основе использования информационных технологий; • учебный процесс в вузах физической культуры;	Зайцева Т. И. Коняхина Г. П. Андреева В. С. Миронова С. П. Волков В. Ю. Иванова Л. А. Савельева О. В.

№	Критерий обобщения	Элемент вида	Исследователи критерия
		• организация интеллектуального досуга, развивающих игр; • научно-исследовательская деятельность; • организация издательской, предпринимательской и рекламной деятельности; • управление мониторингом физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся	
2	Виды информационных технологий, применяемых в учебно-тренировочном процессе в вузах физической культуры	• дистанционное обучение; • компьютерные обучающие программы; • базы знаний и базы данных; • экспертные системы с элементами искусственного интеллекта; • имитационное моделирование явлений и процессов; • компьютеризированный контроль знаний, физических состояний; • диагностические комплексы оценки и мониторинга состояния спортсменов	Злыгостева А. Л. Семёнова Г. И. Витун Е. В. Бакурадзе Н. С. Нурматова Т. В.
3	Виды приложений в сфере спорта, физической культуры и здоровья человека	• приложения для занятий спортом; • приложения мобильные консультанты; • приложения шагомеры; • приложения, отслеживающие медицинские параметры	Кондаков В. Л. Шепляков А. С.
4	Виды популярных мобильных приложений у студентов (рейтинг)	• трекинги; • приложения, регламентирующие режим питания; • многозадачные приложения; • приложения, с описанием тренировок; • приложения, регламентирующие режим сна	Ульянова Н. А. Семенякина Е. М. Алехин В. С.

Основываясь на этом, в нашем исследовании предполагается разработать технологию применения различных цифровых программ с выбором специальных заданий с учетом физических особенностей студентов и их предпочтений.

Литература

1. Витун Е. В., Бакурадзе Н. С., Нурматова Т. В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Изв. вузов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2017. № 4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionno-kompyuternyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-vysshem-uchebnom-zavedenii>
2. Злыгостева А. Л., Семёнова Г. И. Возможности использования новых информационных технологий в физическом воспитании учащихся и студентов // Студенческий научный форум : материалы VIII Междунар. студенческой науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016027206?ysclid=lok4wmxfzw372381734>
3. Иванова Л. А., Савельева О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Концепт. 2015. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-informatsionnyh-tehnologiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
4. Кондаков В. Л., Шепляков А. С. Анализ мобильных приложений для повышения уровня двигательной активности студенческой молодежи // Вестн. ТГУ. 2022. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-mobilnyh-prilozheniy-dlya-povysheniya-urovnya-dvigatelnoy-aktivnosti-studencheskoy-molodezhi>
5. Коняхина Г. П. Применение информационных технологий в образовании и спорте : учеб.-метод. пособие. Челябинск : Тип. низких цен, 2022.
6. Полякова И. В., Смухи И. Р. М. Анализ использования цифровых технологий студентами в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Актуальные вопросы науки и образования : сб. науч. трудов I Междунар. науч.-практ. конф. (г. Ульяновск, 14 апр. 2022 г.). Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2022. URL: <http://els.ulspu.ru/>
7. Ульянова Н. А., Семенякина Е. М., Алехин В. С. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культуры в студенческой среде // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kultury-v-studencheskoy-srede>

ББК 75.1

УДК 796.323.2: 159.9

Макеева Вера Степановна

доктор педагогических наук, профессор

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия)

vera_191@mail.ru

Жао Фань

аспирант

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия)

710645402@qq.com

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА РИТМА И ТЕМПА В БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 15–16 ЛЕТ

Аннотация. В статье предлагается комплексная оценка ритма и темпа двигательных действий, отражающая базовые характеристики техники передвижений баскетболистов. Раскрывается влияние внешних и внутренних факторов на качество выполняемых двигательных действий, ведущим фактором выступает ритмическая организация действия, свобода и вариативность его выполнения.

Ключевые слова: ритм, темп, тесты, баскетболисты.

Makeeva Vera Stepanovna

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Russian University of Sports (SCOLIPE) (Moscow, Russia)

vera_191@mail.ru

Zhao Fan

Postgraduate Student

Russian University of Sports (SCOLIPE) (Moscow, Russia)

710645402@qq.com

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF RHYTHM AND TEMPO IN THE BASIC TECHNIQUE OF BASKETBALL PLAYERS AGED 15–16

Abstract. The article offers a comprehensive assessment of the rhythm and pace of motor actions, reflecting the basic characteristics of the technique of movement of basketball players. The influence of external and internal factors on the quality of performed motor actions is

revealed, the leading factor is the rhythmic organization of the action, freedom and variability of its performance.

Keywords: rhythm, tempo, tests, basketball players.

Актуальность. Объективная необходимость разработки и реализации методики физической подготовки баскетболистов, построенной на использовании упражнений с разным уровнем проявления ритма и темпа в тренировочном процессе баскетболистов различной квалификации и возраста, становится значимой в связи с усилением требований к умениям получать и перерабатывать должным образом внутреннюю и внешнюю информацию о временных и пространственных характеристиках двигательного действия [5, 7]. Качество выполняемых двигательных действий игрока зависит от следующих факторов: состояния здоровья, возраста, уровня физической подготовленности, точного выполнения движения, ритмичности, темпа, удержания равновесия, правильного расположения звеньев тела, напряжения мышечной системы, колебания общего центра тяжести, подвижности нервной системы [1, 8]. Ведущим фактором, когда все технические элементы освоены, существенным отличительным параметром, определяющим мастерство владения техническим приёмом, выступает ритмическая организация действия, свобода и вариативность его выполнения.

Особое внимание ритму движений уделяется как базовому феномену для организации темпа и частоты движений, позволяя дифференцировать, запоминать и воспроизводить движение, т. к. затрагивает вопросы успешности и эффективности соревновательной деятельности [3, 4]. Ритмичность двигательных действий в современных исследованиях рассматривается фундаментальным свойством организма и является запускающей силой в организации процесса усвоения оптимального ритма всех физиологических функций. Учёт указанных факторов в тренировке, постоянный контроль за спортсменами, методически грамотное построение занятий, подготовка помещения, оборудования и инвентаря позволяет обеспечить прирост результатов в соревновательной деятельности.

Результативность соревновательной деятельности баскетболистов определяется степенью владения техникой игровых приемов и тактической подготовленностью в условиях противодействия соперника и созданием для себя некоторого соревновательного пространства с целью навязывания ему неэффективных для него ритмо-темповых действий [4, 8]. Способность воспроизводить ритм и варьировать им при необходимости, вызванной игровой ситуацией, характеризуется умением поддерживать и видоизменять скоростные, темповые характеристики и связанные с ними силовые усилия с чередованием расслабления или напряжения мышц в определенном отрезке времени.

Наличие единой цели соревновательной деятельности обуславливает и набор определенных игровых действий, которые входят в ее содержание в качестве элементов для решения специфических двигательных задач и представляет собой целостный системно-организованный объект, включая действия игрока с мячом и действий игрока без мяча в перемещениях.

Цель настоящего исследования заключается в выявлении причин и факторов, определяющих эффективность движений, влияющих на характер базовой техники и разработки методов оценки ритма и темпа выполнения базовой техники у баскетболисток 15–16 лет.

Для определения содержания и структуры понятия «базовая техника» мы обратились к раскрытию сущности термина – «база», которое происходит от греческого «базис», т. е. основание, фундамент, основа. В спорте и физическом воспитании в понятие «базовая техника» вкладывается создание широкого фонда двигательных навыков и умений и освоения основных технических элементов (приемов), органически входящих в структуру большинства двигательных действий в избранном виде спорта [6]. Поэтому за основу базовой техники баскетболистов мы можем принять ряд общих характеристик двигательных действий: бег, прыжки, остановки, повороты и специфические: действия без мяча (стойки, передвижения баскетболистов в защите и нападении), действия с мячом (владение (ловля, передачи, ведение, бросок) и овладение мячом (перехват, выбивание, вырывание, отбивание мяча).

Эффективность базовой техники определяется умением варьировать ритмом и темпом выполнения технических действий игроков в соответствии с игровой ситуацией и решением тактических задач, которые определяются степенью проявления:

- восприятия информации о направлении и скорости движения игроков, мяча;
- скорости и качества принятия решения, включая скорость обработки принимаемой информации перед началом действия, в том числе скорости реакции на движущийся объект (увидеть мяч, игрока, предугадать направление движения мяча и действий игрока);
- стартовой скорости, поддержания ее на дистанции;
- скорости перехода от одного действия к другому, включая скорость торможения действия;
- баланса равновесия тела и перемещения центра тяжести при смене деятельности.

Особый интерес составляют действия игрока без мяча, т. к. на их основе в дальнейшем эффективно /неэффективно формируются двигательные умения и навыки действий игрока с мячом.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие баскетболистки 15–16 лет китайских колледжей в количестве 21 человека. На основе выявленных факторов, нами сформирована программа оценки ритмовых и темповых характеристик базовой техники у баскетболисток исследуемой группы, включающая: быстроту нервно-мышечной реакции и скоростно-силовой характеристики двигательных действий; оперативность мышления; быстрота перемещений с изменением скорости и направления, с последующей остановкой; время выполнения тормозного пути.

С позиций тренировки ритма и темпа двигательных действий рассмотрим наиболее характерные на наш взгляд тесты, подобранные нами в процессе работы.

Основными компонентами выполнения двигательного действия являются: стартовая скорость, как быстро делается первый шаг; координация и скорость как способность игрока двигаться по площадке быстро и легко, чтобы вовремя оказаться в нужной точке для приема и передачи мяча. Быстрота нервно-мышечной реакции определялась с использованием школьной линейки. Испытуемому необходимо поймать линейку с нулевой отметкой внизу, выпущенную неожиданно для игрока, как можно быстрее. Скоростно-силовая характеристика двигательных действий определялась посредством теста «скакалка», фиксировалось количество прыжков за минуту.

Выполнение любого целесообразного двигательного действия в баскетболе базируется на умении передать кинетическую энергию при выполнении двигательных действий (например при переходе бега по горизонтали в прыжок – по вертикали), что связано с соответствием нагрузки возможностям организма спортсменов различного уровня подготовленности. Создание устойчивого положения тела в стойке баскетболиста во время выполнения остановки, распределение веса тела является фундаментом для освоения других базовых видов технических действий: рывков и остановок, поворотов на опорной ноге, изменений направления движения, Умение быстро и правильно переместить вес тела позволяет действовать игроку в том направлении, в котором переместился центр тяжести тела. Специфическая быстрота перемещений с изменением скорости и направления, с последующей остановкой определялась на основе модифицированного теста «ускорение 16 м с изменением направления и полной остановкой на финишной черте» в секундах. Время выполнения тормозного пути определялась по продолжительности остановки прыжком в секундах.

Оперативное мышление в спортивной практике весьма актуально при лимите времени в условиях срочного поиска правильного ответного хода. Оперативное мышление включает в себя умение рассуждать и оценивать происходящие ситуации, интуитивное понимание, по мнению Козина В. В.

с соавт. оно требует наличия определенных «заготовок», т. е. схем решения соревновательных задач, целесообразных для игровых ситуаций, что позволяет действовать на уровне подсознания с достаточной эффективностью и в то же время очень точно. Оценку оперативности мышления определяли по тесту «Интеллектуальная лабильность», с фиксированием количества ошибок [4].

В исследовании принимали участие 21 баскетболистки в возрасте 15–16 лет. Было проведено обследование респондентов на исходном этапе эксперимента. Все тесты проводились в «полевых» условиях на игровой площадке. Результаты исследования ритмовой и темповой характеристики базовой техники баскетболисток представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Средние значения оценки специфических действий баскетболисток
15–16 лет экспериментальной группы**

Показатели	Методики педагогического контроля	Результаты	Коэффициент вариации, %
Быстрота нервно-мышечной реакции и скоростно-силовая характеристика двигательных действий	«Линейка» (правая рука), см	16,405 ± 4,921	30,0
	«Линейка» (левая рука), см	16,786 ± 3,608	21,49
	Тест «Скакалка» количество прыжков за минуту	49,762 ± 12,335	24,79
Оперативность мышления	«Интеллект. лабильность», количество ошибок по методике Н. С. Костроминой	8,76 ± 2,364	27,0
Специфическая быстрота перемещений с изменением скорости, направления и остановка	Модифицированный тест «ускорение 16 м с изменением направления и полной остановкой на финишной черте», с	6,134 ± 2,39	39,0
Приостановка начатого движения в тесте «остановка прыжком»	«Тормозной путь», с	4,739 ± 1,414	29,83

Анализ полученных результатов в тестировании показателей, отражающих ритм и темп выполнения тестовых заданий свидетельствует о недостаточно развитой технике базовых действий игроков в передвижениях без

мяча. Это отражается в значительном варьировании среднеквадратичного отклонения и высоком значении коэффициента вариации практически во всех исследуемых показателях. Следует отметить, что коэффициент вариации не превышает 33 % и совокупность рассматриваемых признаков в тестах, отражающих степень освоения базовых характеристик техники передвижений баскетболистов и ее частной характеристики – темпа и ритма, считается однородным. Однако, если он меньше 10 %, то степень рассеивания данных внутри группы считается незначительной, от 10 % до 20 % – средней, больше 20 % и меньше или равно 33 % – значительной. В нашем случае в оценке рассеивания показателей вокруг средней выше 20 и даже в тесте «ускорение 16 м с изменением направления и полной остановкой на финишной черте», имеет значение, выходящее по нашему мнению за пределы нормы. Полагаем, что умение выполнить бег с изменением скорости и направления – это самый слабый компонент в освоении техники передвижений в группе исследуемых спортсменок. Это требует не пускать на самотек освоение техники передвижений, а опираться на соответствующей коррекции количественных, качественных и структурных преобразований здесь и сейчас для достижения оптимальной модели техники передвижений баскетболистов [2, 5, 6].

Формирование чувства ритма позволяет добиваться отточенных и соразмерных движений, как в отдельных технических действиях, так и их связках в кинематическом и временном компоненте. В соответствии с этим подтверждается необходимость специальной сопряжённой подготовки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств с освоением техники передвижений в нападении и защите. Развитие физических качеств и совершенствование техники передвижений обеспечивается комплексом выполнения упражнений с разным темпом и ритмом, их длительностью, паузами между ними, акцентированием внимания на отдельных фазах движения, чередованием, многообразием, эмоциональной выразительностью и одновременно технической сложностью выполнения отдельных движений [3].

Выводы. Таким образом, мы можем сделать вывод о недостаточном развитии базовой техники у баскетболисток исследуемой группы, что требует существенного внимания к их корректировке и развитию, т. к. влияние хорошо организованных двигательных действий и передвижений находит своё отражение в эффективности игровой деятельности. В целом, подчеркнута необходимость выполнения индивидуальных практических заданий на координацию технических элементов с перераспределением усилий с разным ритмом с учётом индивидуальных способностей и уровня подготовленности баскетболисток.

Литература

1. Гончаров В. И., Власенко Т. Н., Маньшин Б. Г. О понятиях «ритм», «темп», «частота движений», «чувство ритма» // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С.122–126.
2. Дзятковская Е. Н. Гомеостатический подход в педагогике // Управление образованием: теория и практика. 2021. Т. 11. № 5. С. 77–85.
3. Жао Ф., Макеева В. С., Шайкина О. Е. Взаимосвязи сенсорно-перцептивных и двигательных компонентов в подготовке баскетболистов подросткового возраста // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы XVII Международ. науч.-практ. конф. (г. Пермь, 19 нояб. 2021 г.). С. 15–20.
4. Особенности формирования двигательных задач спортсменами в условиях высокой вариативности действий / Козин В. В., Салугин Ф. В., Салугин А. В., Дмитриенко А. С., Герасимов М. В., Вернер А. Г. // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 190–196.
5. Учет нейродинамики и психомоторики юных баскетболисток 12–16 лет при формировании индивидуального стиля игровой деятельности / Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Леньшина М. В., Андрианова Р. И. // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 10(128). С. 241–247.
6. Макеева В. С., Жао Ф., Кардонов А. Анализ готовности студентов-баскетболистов к обучению детей технике передвижений в баскетболе // Глобальный науч. потенциал. 2022. № 3. С. 108–111.
7. Макеева В. С., Шайкина О. Е. Сенсорно-перцептивные и психические процессы у баскетболисток 14–15 лет // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9. № 2. С. 154–159.
8. Федунина Н. Ю. Динамические аспекты соревновательной деятельности в рамках подхода Пьера Жане // Вестн. РГГУ. Сер. «Психология. Педагогика. Образование». 2020. № 2. С. 86–103.

УДК 796.5
ББК 75.81

Мартьянова Елена Георгиевна

кандидат философских наук, старший научный сотрудник

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

helena183@yandex.ru

Чеснова Елена Николаевна

кандидат философских наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

elenikanova@yahoo.com

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению спортивно-оздоровительного туризма, его видов. Рассмотрены виды спортивно-оздоровительного туризма, реализуемые или потенциально имеющие основания для развития в Тульской области.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, пеший туризм, лыжный туризм, горный туризм, водный туризм, наземный спортивный туризм, спелеотуризм, дайвинг-туризм, автомототуризм, Тульская область.

Martyanova Elena Georgievna

Candidate of Philosophy Sciences, Senior Researcher

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

helena183@yandex.ru

Chesnova Elena Nikolaevna

Candidate of Philosophy Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

elenikanova@yahoo.com

SPORTS AND RECREATION TOURISM IN THE TULA REGION

Abstract. The article is devoted to the consideration of sports and recreational tourism, its types. The types of sports and health tourism that are being implemented or potentially have grounds for development in the Tula region are considered.

Keywords: sports and recreational tourism, hiking, ski tourism, mountain tourism, water tourism, land sports tourism, caving tourism, diving tourism, automoto tourism, Tula region.

Спортивно-оздоровительный туризм в настоящее время является одним из перспективных туристских направлений, получивших широкое распространение на территории Российской Федерации. Как справедливо отмечают Горшков И. Д., Бабаян А. К., Попова М. В., «основная часть территории России пригодна и доступна для совершения спортивных туристских походов» [1]. Действительно, если под спортивно-оздоровительным туризмом понимать определенный вид активного отдыха, который предусматривает путешествия и походы по маршрутам разной степени сложности, то наша страна богата лесными, водными, горными и другими местностями, позволяющими развивать различные его виды и направления (о них речь пойдет ниже). Можно сказать, что это «национальный в нашей стране вид туризма, целью которого является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий» [6]. Данный вид туризма, начавший развиваться еще с середины 50-х годов XX века в нашей стране, способствует духовному, физическому и интеллектуальному развитию, восстановлению сил и укреплению здоровья, общению и повышению социальной активности граждан вне зависимости от их возраста, социального и экономического статуса. Спортивно-оздоровительный туризм может выступать не только как активный отдых, связанный с преодолением препятствий, саморазвитием, самосовершенствованием и формированием здорового образа жизни, он может содержать в себе соревновательный компонент и являться спортом высших достижений, способствуя получению участниками спортивно-туристских мероприятий и соревнований в природной среде различных спортивных разрядов и званий. Данное туристское направление так же является общественным и массовым движением, которое нацелено на оздоровление, укрепление физического потенциала, развитие силы воли и духа, а потому им может заниматься практически каждый человек, а потому оно столь популярно, актуально, важно и значимо в различных регионах нашей стране. Часто к данному направлению примыкает дайв-туризм (дайвинг, дайвинг-туризм, рекреационный дайвинг или подводный туризм), так как содержит в себе как спортивный, соревновательный элемент, так и развлекательный, познавательный, научно-исследовательский, экстремальный (в особенности это касается подлёдного дайвинга) элементы и, как отмечают сами дайверы, релаксация (дайверы-туляки говорят о наступающем состоянии спокойствия, погружения в собственные мысли, невесомости при погружении в прозрак, на большую глубину), коммуникация, сближение с людьми, развитие самоконтроля, хладнокровия других

навыков и умений. Данный вид туризма является также перспективным для реализации в нашей стране, но, как справедливо отмечают Кицис В. М., Карпов Д. В., «те возможности, которые предоставляет природа нашей страны для формирования этой отрасли, используются крайне слабо. Зачастую эти возможности превосходят природные особенности ряда стран, где дайвинг получил всемирное признание, но в России его становление наталкивается на целый комплекс проблем» [3, с. 113].

В рамках данной статьи мы не будем акцентировать внимание на определении, классификации и истории развития спортивно-оздоровительного туризма в России. Мы рассмотрим спортивно-оздоровительный туризм в качестве перспективного туристского направления Тульской области, выделим его виды, которые имеют наибольшее распространение в регионе.

Прежде всего, отметим, что можно выделить следующие виды спортивного (*спортивно-оздоровительного – курсив наш Е.М., Е.Ч.*) туризма, который приводит современный отечественный исследователь Оборин М. С.:

«1) пеший туризм, который можно практиковать на любой территории, в любом удобном месте, парке, лесу, тропинке, специального снаряжения для занятий данным видом спортивного туризма не требуется;

2) лыжный туризм, заниматься которым можно только в зимний период, требует специального снаряжения;

3) горный туризм – подвид пешего туризма; для занятий данным видом спорта необходимы специальные навыки, подготовка и снаряжение;

4) водный туризм – это туризм, в котором преодолеваются водные препятствия и маршруты, данный вид включает: сплав на плотках или лодках по горным рекам, парусный спорт и прочее. Для занятия данным видом спортивного туризма требуется специальное снаряжение и плавучие средства;

5) наземный спортивный туризм – передвижение на таких транспортных средствах, как велосипед, мотоцикл, автомобиль;

6) спелеотуризм – представляет вид спортивного туризма, характеризующегося посещением пещер и подземелий» [5].

Также можем добавить к данному перечню дайвинг-туризм. Дайвинг-туризм – активный вид туризма, связанный с погружением на глубину с аквалангом, может быть на закрытой воде, подлёдным, ледяным (самый экстремальный подвид), может носить организованный характер (сафари), погружение с наибольшим выбросом адреналина – Drift diving (подводное плавание происходит в условиях сильных течений), к видам дайвинг-туризма относится рифовый дайвинг (самый распространенный вид погружения), кельп-дайвинг (погружение к гигантским морским водорослям, западное побережье Северной Америки), плавание среди подводных пещер (или

спелеологический дайвинг, требует особых навыков), глубоководный (погружение на глубину 30–40 метров), дайвинг на затонувшие города и корабли (или археологический дайвинг, подходит для всех возрастов, имеет минимум риска), наибольшие впечатления достигаются при Night diving. Насташенко В. А. рассматривает дайвинг-туризм как рекреационный дайвинг и определяет его как «безостановочные погружения (ныряние) с использованием воздуха или обогащенного воздуха (nitrox) до максимальной глубины 40 м (без декомпрессии), с проникновением в надголовные среды (трюмы затонувших кораблей, пещеры) в зоне естественного света на расстояние до 40 метров от поверхности до возвратной точки погружения» [4].

На территории Тульской области можно развивать практически все перечисленные выше виды спортивно-оздоровительного туризма. Пеший туризм представляет собой один из самых распространенных видов спортивно-оздоровительного туризма и может практиковаться на любой территории Тульской области, например, среди самых известных пеших маршрутов, разработанных Федерацией спортивного туризма Тульской области, следующие: «Шахты 10-Прилепы», «Транс-Птанско-Красивомеченская мегалитическая экспедиция», «Кедровый маршрут» и т. д. [2]. Лыжный туризм так же является популярным видом спортивно-оздоровительного туризма Тульской области, потому что несколько месяцев в году территория региона покрыта снежным покровом. В Тульской области есть 3 горнолыжных курорта: Парк «Долина Х», Комплекс Малахово, Комплекс Форино, представленные трассами различного уровня сложности для лыж, сноуборда, тюбинга и прокатом соответствующего снаряжения.

Горный туризм не является сильной стороной на территории Тульской области, но в регионе имеются интересные места, которые могут быть интересны любителям горного туризма. Это Романцевские горы (Кондуки, Узловской район, Тульская область), скальные обнажения известняков в долине реки Осётр (верхнее течение реки, в районе деревни Венёв-Монастырь, Тульская область, Венёвский район, памятник природы, площадь 1,9 га, представляет собой заброшенные известняковые карьеры). Также могут заинтересовать Демидовский карьер (Тульская область, муниципальное образование Тула, Пролетарский территориальный округ), Рождественский карьер (поселок Рождественский, Ленинский район, Тула городской округ, Тульская область).

Водный туризм имеет все перспективы для развития на территории Тульской области, разработаны маршруты по сплавам на байдарках и сапбордах по таким рекам как Вашана, Упа, Красивая Меча, Беспут и др.

Дайвинг-туризм не является сильной стороной нашей области. Несмотря на это в Туле есть свой дайвинг-центр «Океан» (действует с 2004

года, является сертифицированным дайвинг-центром PADI, в нем проходят обучение и люди с ограниченными возможностями здоровья), есть дайв-клуб «Акванавт», подводный клуб «Нептун», погружения происходят преимущественно на территории других регионов страны (например, Крым, Байкал), других стран (наиболее популярен Египет). Интерес в рамках развития и продвижения дайвинг-туризма в Тульской области могут представлять Голубые озера в Кондуках (Романцевские горы, Узловской район, Тульская область).

Автомобилотуризм также можно отнести к перспективным направлениям спортивно-оздоровительного туризма Тульской области. Сюда относятся путешествия на велосипеде (но не все исследователи относят данный вид туризма к спортивно-оздоровительному туризму, выделяя его в отдельный вид туризма, целью которого являются автономные поездки на велосипеде для удовольствия, здоровья, приключений, удовлетворения познания), мотоцикле, автомобиле.

На территории Тульской области может быть развит и спелеотуризм, наиболее интересны в этом плане следующие места Тульской области: Гремячевские карстовые пещеры (также имеют название Араповские пещеры, находятся в 500 метрах от переправы, внизу реки Тетяковки, метоположение – Новомосковский район, деревня Тетяковка (ранее Араповка), Тульская область), Гурьевские каменоломни (или Бяки, Бяковские каменоломни, берег реки Осётр, Веневский район, Тульская область), Улайские каменоломни (район поселка Велегож, Заокский район, Тульская область) и т. д.

Таким образом, Тульская область имеет богатый потенциал для развития и продвижения спортивно-оздоровительного туризма. Уникальные места, природные памятники будут интересны и в рамках других направлений туризма, обеспечивая привлекательность региона для развития внутреннего туризма.

Литература

1. Бабаян А. К., Попова М. В. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России // Символ науки. 2021. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-na-territorii-rossii> (дата обращения: 17.11.2023).
2. Древние городища, Ведьмина гора и сибирские кедры: куда отправиться в поход по Тульской области // Myslo.ru : [сайт]. URL: <https://myslo.ru/city/reviews/marshruti/drevnie-gorodisha-ved-mina-gora-i-neobychnye-pejzazhi-kuda-zavedet-pohod-vyhodnogo-dnya> (дата обращения: 17.11.2023).

3. Кицис В. М., Карпов Д. В. Проблемы развития дайвинг-туризма в России // География и туризм. 2020. № 2. С. 112–115.
4. Насташенко В. А. Реакреационный дайвинг как вид активного туризма // Наука–2020. 2020. № 4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reakreatsionnyy-dayving-kak-vid-aktivnogo-turizma> (дата обращения: 17.11.2023).
5. Оборин М. С. Состояние и перспективы развития лечебного и спортивно-оздоровительного туризма в России // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. 2022. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-lechebnogo-i-sportivnoozdorovitelnogo-turizma-v-rossii> (дата обращения: 17.11.2023).
6. Пронина О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Мол. ученый. 2016. № 9 (113). С. 1220–1224. URL: <https://moluch.ru/archive/113/29482/> (дата обращения: 17.11.2023).

УДК 796.323.2
ББК 75.566

Матрохина Алина Павловна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
qwerty8899059@gmail.com

Шепеленко Светлана Алексеевна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
shepelenko2015@bk.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Аннотация. В статье представлено теоретическое обоснование применения средств современных физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-тренировочном процессе юных баскетболисток. Проанализирован ряд научных исследований, посвящённых повышению физической подготовленности спортсменов в баскетболе на основе применения различных средств фитнеса.

Ключевые слова: современные физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-технологии, физическая подготовленность, баскетболистки, тренировочный процесс.

Matrokhina Alina Pavlovna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
qwerty8899059@gmail.com

Shepelenko Svetlana Alekseevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
shepelenko2015@bk.ru

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE USE OF FITNESS TOOLS IN THE PROCESS OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Abstract. The article presents a theoretical justification for the use of modern sports and wellness technologies in the educational and training process of young basketball players. A number of scientific studies devoted to improving the physical fitness of athletes in basketball based on the use of various fitness tools are analyzed.

Keywords: modern physical culture and wellness technologies, fitness technologies, physical fitness, basketball players, training process.

Уровень физической подготовленности спортсменов играет огромную роль в современном баскетболе. Это связано с увеличением темпа и интенсивности игры, силового прессинга и жесткости игровых контактов с соперником в борьбе за мяч. Уровень физической подготовленности баскетболистов, включающий как развитие основных физических качеств спортсмена, так и характерных для данного вида спорта специальной выносливости, реактивности, «взрывной» силы, быстроты передвижений на площадке, точности бросков и т. д., определяет степень мастерства в осуществлении тактических взаимодействий и применении технических навыков в игровых ситуациях. Важно также отметить, что общая физическая подготовка спортсменов, построенная на основе учёта специфики баскетбола, гармонично сочетаясь с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности позволяет показывать более высокий уровень игрового мастерства.

Совершенствование физической подготовленности баскетболистов требует соблюдения определенных педагогических условий и тщательного подбора средств и методов тренировки. Это связано с тем, что спортсмены испытывают большой объем тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемой является и то, что зачастую в тренировочном процессе наблюдается однообразие применяемых средств, которое может негативно сказаться на мотивационной сфере спортсменов, попутно снижая их активность и продуктивность. В связи с чем, средства современных физкультурно-оздоровительных технологий (фитнес-технологий) на наш взгляд, могут значительно улучшить качество тренировочного процесса в баскетболе. Их применение обусловлено доступностью, эмоциональностью и эффективностью, что положительно сказывается на мотивации и способствует совершенствованию физической подготовленности юных спортсменов.

Фитнес-технологии определяются как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий,

реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [1].

Важность применения современных физкультурно-оздоровительных технологий в целях совершенствования физической подготовленности баскетболистов отмечена в трудах некоторых современных исследователей:

- в работе Лешевой Н. С. «Модель общей физической подготовки баскетболисток с использованием фитнес-технологий» (2020) автор применяет комплекс упражнений фитнес-йоги для тренировки вестибулярного аппарата; комплекс асан, направленных на укрепление суставов кисти рук; комплекс упражнений с использованием базовой аэробики; комплекс упражнений из системы «Пилатес» [2].

- в диссертации Гайворонской А. А. «Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации» (2009) отмечается, что использование прикладной аэробики в тренировке баскетболистов 10–11 лет является на этапе начальной специализации наиболее рациональной и обеспечивает всестороннее физическое развитие, комплексность тренирующих воздействий, функциональную базу для эффективного обучения технике движений и дальнейшего спортивного совершенствования [3].

- в статье Ончуковой Е. И. «Методика физической подготовки мальчиков баскетболистов 13–15 лет средствами фитнеса» (2019) представлены результаты экспериментальной программы физической подготовки юных баскетболистов, включающей степ-аэробику и табату в качестве разминки и стретчинг в качестве заминки [4].

- Иванина Н. Н. в работе «Стретчинг, как средство подготовки баскетболиста» (2020) отмечает, что в современном баскетболе стретчинг, как базовая часть разминки и заминки играет огромную роль [5].

- в труде Жижиной Е. С. «Методика координационной подготовки баскетболисток 17–19 лет средствами фитнес-технологий» (2018) в качестве основных средств подготовки предлагается применение фитболов, медболов, степ-аэробики, bosu, тай-бо и др. [6].

Анализ существующих научных исследований по данной проблеме позволяет сделать вывод о достаточно широком применении средств фитнеса в процессе подготовки баскетболистов. Однако, нам практически не встретились исследования, направленные на повышение общей

физической подготовленности, а также сочетании физической и технической подготовки на основе применения средств фитнеса у девочек-подростков, занимающихся баскетболом. Наша дальнейшая работа будет построена на разработке экспериментальной модели сочетания физической и технической подготовленности баскетболисток 12–14 лет на основе применения средств фитнеса. Мы предполагаем, что применение средств фитнеса в тренировочном процессе юных баскетболисток повысит уровень их мастерства, если:

- в содержание тренировочных занятий на постоянной основе будут включены разнообразные средства фитнеса, позволяющие решать широкий круг задач и повышающие мотивацию спортсменок к работе;

- предлагаемые упражнения будут сочетаться с совершенствованием технических приёмов баскетбола и оказывать комплексное влияние на развитие физических качеств юных баскетболисток;

- планирование нагрузки, выбор средств и методов, соотношение упражнений и способов организации занятий при включении различных средств фитнеса будут осуществляться в зависимости от индивидуально-возрастных особенностей, уровня физической подготовленности, результатов диагностического обследования и в соответствии с задачами тренировочного занятия.

Таким образом, разнообразные упражнения фитнеса могут стать эффективным средством повышения качества учебно-тренировочного занятия в целом, а также способствовать повышению уровня подготовленности юных баскетболисток.

Литература

1. Сайкина Е. Г., Ячменев С. С. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта // Фундаментальные исследования. 2013. № 10. Ч. 8. С. 1810–1813.
2. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / Н. С. Лешева, В. Г. Иванов, В. В. Шиповская, А. А. Окунева, В. Д. Чернов // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 288–291.
3. Гайворонская А. А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2009.
4. Ончукова Е. И., Котлярова Ю. Г. Методика повышения физической подготовленности синхронисток 13–15 лет на основе средств фитнеса // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 227–230.

5. Иванина Н. Н., Аксенова С. А., Ролдугин Д. Е. Стретчинг, как средство подготовки баскетболиста // Технологии восстановления работоспособности и функциональных возможностей организма в процессе учебно-тренировочной деятельности. Тольятти, 2020.
6. Жижина Е. С. Методика координационной подготовки баскетболисток средствами фитнес-технологий // Интерактивная наука. 2018. № 7 (29). С. 43–48.

УДК 159.99
ББК 88.41

Мишина Анастасия Викторовна

аспирант

Московский педагогический государственный университет
(Москва, Россия)

anastas-mishina2015.mishina@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья рассматривает вопрос влияния режима дня на психическое здоровье дошкольников. В ней обсуждаются такие аспекты, как регулярный сон и отдых, физическая активность, правильное питание и перерывы между приемами пищи, а также эмоциональная безопасность. Статья также подчеркивает важность режима для воспитания навыков дисциплины и самодисциплины, а также обеспечения баланса между активностью и отдыхом, психического благополучия детей.

Ключевые слова: режим дня, психическое здоровье, физическое здоровье, эмоциональное благополучие, дети дошкольного возраста.

Mishina Anastasia Viktorovna

Postgraduate Student

Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

anastas-mishina2015.mishina@yandex.ru

THE INFLUENCE OF THE DAILY ROUTINE ON THE MENTAL HEALTH OF PRESCHOOLERS

Abstract. The article examines the issue of the influence of the daily routine on the mental health of preschoolers. It discusses aspects such as regular sleep and rest, physical activity, proper nutrition and breaks between meals, as well as emotional security. The article also emphasizes the importance of the regime for the education of discipline and self-discipline skills, as well as ensuring a balance between activity and rest, and the mental well-being of children.

Keywords: daily routine, mental health, physical health, emotional well-being, preschool children.

«Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток» [1]. Соблюдение режима дня является важным условием психического здоровья детей. Основное правило

грамотно составленного распорядка дня – недопущение перегрузок организма и психики ребенка, чередование активного времяпровождения с отдыхом [2]. Важность соблюдения режима дня для психического здоровья дошкольников заключается в следующих положениях.

1. Регулярный сон и отдых, соблюдение регулярного режима сна и отдыха является ключевым для психического здоровья дошкольников. Недостаток сна может вызвать раздражительность, утомляемость и ухудшение внимания, в то время как регулярные периоды отдыха способствуют восстановлению энергии и снятию стресса.

2. Физическая активность, регулярные упражнения и активные игры важны для психического здоровья детей. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и улучшает настроение.

3. Здоровое питание и регулярные перерывы между приемами пищи оказывают влияние на уровень энергии и внимания у детей.

4. Планирование образовательных и игровых мероприятий. Разнообразие и сбалансированный характер занятий в течение дня способствует развитию детей и предотвращению чувства монотонности и усталости.

5. Регулярность режима дня помогает детям создать чувство стабильности и предсказуемости, что способствует их эмоциональной безопасности.

6. Воспитание дисциплины и самодисциплины. Структурированные и регулярные режимы дня способствуют формированию у детей навыков дисциплины и самодисциплины, что является важным аспектом психического здоровья.

7. Соблюдение баланса между активностью и отдыхом. Важно, чтобы режим дня обеспечивал баланс между активностью и отдыхом, учитывая индивидуальные потребности каждого ребенка.

«Характерная черта жизнедеятельности человеческого организма – ритмичность активности функционирования разных физиологических процессов, их цикличность» [3]. Поэтому, несоблюдение режима дня может привести к различным негативным последствиям для психического здоровья ребенка:

- стрессу из-за неопределенности и неспособность предсказать события;
- бессонице;
- ухудшению настроения, раздражению и депрессии;
- потери концентрации внимания, снижению эффективности деятельности;
- нарушению биологических ритмов сна и бодрствования;
- снижению самооценки вследствие возникновения ощущение потери контроля над своим поведением и жизнедеятельностью;

– повышению риску возникновения психических расстройств, влекущих за собой депрессию и тревожные состояния.

Для поддержания психического здоровья рекомендуется устанавливать стабильный режим дня, включая регулярный сон, питание и физическую активность. Регулярные паузы и отдых также важны для снятия стресса и поддержания эмоционального равновесия.

Дошкольный возраст считается периодом интенсивного развития ребенка, включая формирование его психического здоровья. Роль режима дня в этом контексте является критически важной, поскольку он влияет не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное и психологическое благополучие детей.

Регулярный и достаточный сон является фундаментальным элементом заботы о психическом здоровье. Недостаток сна может привести к раздражительности и ухудшению когнитивных функций.

Регулярные физические занятия в течение дня способствуют выработке эндорфинов, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии и общем психическом здоровье детей.

Здоровое и сбалансированное питание обеспечивает необходимые питательные вещества для развития мозга и поддержания эмоционального равновесия.

Положительное влияние на состояние психического здоровья детей дошкольного возраста проявляется в следующем.

1. В эмоциональной стабильности. Установление структурированного режима дня создает чувство предсказуемости, что является основой для формирования эмоциональной стабильности и уверенности у детей.

2. В развитии саморегуляции жизнедеятельности. Регулярное чередование отдыха умственной и физической активности способствуют развитию навыков саморегуляции и, как следствие, помогает детям более эффективно справляться со стрессом и адаптироваться к переменам.

3. В социализации. Режим дня, включающий общение и совместные занятия. Это играет важную роль в формировании социальных навыков у дошкольников, способствуя развитию эмпатии и взаимопонимания.

В заключении отметим, что влияние режима дня на психическое здоровье дошкольников подчёркивает важность внимательного подхода к организации и структурированию их жизнедеятельности. Для проектирования здоровьесберегающего режима дня ребенка необходимо:

- соблюдение режима ночного и дневного сна;
- чередование в течение дня разнообразных и развивающих занятий, с учетом возрастных особенностей;

– создание благоприятных условий для проведения занятий, игр, реализации двигательной активности и отдыха.

Сбалансированный режим дня становится ключевым фактором не только для физического, но и для психического благополучия дошкольников, формируя прочные основы для их будущего развития.

Литература

1. Гусейнова К. И. Организация режима дня и ее значение для здоровья студентов Сургутского государственного педагогического университета // Вестн. науки. 2021. № 12 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-rezhima-dnya-i-ee-znachenie-dlya-zdorovya-studentov-surgutskogo-gosudarstvennogo-pedagogicheskogo-universiteta> (дата обращения: 16.11.2023).
2. Максимова Ю. С. Режим дня как основной инструмент формирования здорового образа жизни молодежи // Молодежная политика России в контексте глобальных мировых перемен : материалы междунар. науч.-практ. конф. (г. Санкт-Петербург, 22–24 нояб. 2018 г.) ; под ред. Г. В. Ковалевой. СПб. : С.-Петерб. гос. ун-т промышленных технологий и дизайна, 2018. С. 229–231.
3. Методика построения рационального режима дня : метод. указания к выполнению контрольной работы для студентов всех форм обучения. Омск : Сиб. гос. автомобильно-дорожная академия (СибАДИ). 2015.

УДК 159.99
ББК 88.41

Мишина Анастасия Викторовна

аспирант

Московский педагогический государственный университет
(Москва, Россия)

anastas-mishina2015.mishina@yandex.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье раскрываются дидактические принципы, реализация которых способствует наиболее полному раскрытию потенций развития и оздоровления ребенка дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, психическое здоровье, психическое здоровье, дидактические принципы, психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Mishina Anastasia Viktorovna

Postgraduate Student

Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

anastas-mishina2015.mishina@yandex.ru

IMPLEMENTATION OF DIDACTIC PRINCIPLES AS A CONDITION FOR PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF HEALTH-SAVING EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article reveals didactic principles, the implementation of which contributes to the fullest disclosure of the potentials of development and recovery of a preschool child.

Keywords: preschool children, mental health, mental health, didactic principles, psychological and pedagogical support of the educational process.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в дошкольной образовательной организации представляет собой важный и многогранный аспект обеспечения качественного и гармоничного развития детей в раннем возрасте. Оно представляет собой комплекс мероприятий,

направленных на здоровьесбережение образование и развитие детей дошкольного возраста, а также на оказание помощи педагогам в организации и осуществлении образовательного процесса в ДОО [1, 3].

В теории и практике дошкольного образования сформировался запрос на разработку психолого-педагогического сопровождения развивающей и здоровьесберегающей образовательной деятельности детей в дошкольной образовательной организации (ДОО). Он обусловлен:

- возникновением у дошкольников трудностей адаптации к условиям жизнедеятельности в ДОО;
- необходимостью предупреждения проблем их развития и социализации; налаживанием позитивных отношений с педагогами, родителями и сверстниками;
- созданием равных возможностей детям с различным типом развития в овладении требований стандарта дошкольного образования;
- неготовностью выпускников ДОО к обучению в школе, включая отсутствие у первоклассников предпосылок формирования учебной деятельности в виде несформированности субъектности совместно-разделенной предметной деятельности и способности к освоению понятий.

Эффективность психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в ДОО обусловлена наиболее полной реализацией дидактических принципов, принципов адаптивно развивающего и здоровьесберегающего обучения и воспитания.

В дидактических принципах отражён процесс постижения ребенком ценностей культуры в коллективных формах человеческой деятельности, как условия раскрытия потенциалов развития и здоровья личности. Реализация принципа сознательности и активности *предполагает* отказ от авторитарной педагогики, активную и сознательную совместно-разделенную деятельность педагога и ребенка по присвоению фрагментов коллективного знания и связанных с ним общественно выработанных умений и навыков; *принципа наглядности* – на создание в ДОО условий для возникновения у ребенка способность формировать в своем сознании интегральный психический образ, в котором окружающая его действительность представлена в многообразии свойств и отношений с последующим соединением чувственной ткани этого образа со значением и личностным смыслом предметной деятельности; *принципов систематичности, последовательности и непрерывности педагогических воздействий* – на постепенную конкретизацию в сознании ребенка образа окружающей действительности; *непрерывность и последовательности* – на сочетание в образовательном процессе физической, умственной активности и отдыха детей; *принцип*

повторения – на предупреждение появления у ребенка феномена выученной беспомощности и выработке гибкого мышления; *принцип доступности и индивидуализации* – ориентирует педагогические воздействия на зону ближайшего развития воспитанника; *принципа комплексного междисциплинарного подхода* – на ценностное отношение к детству как уникальному периоду жизни человека, понимание развития и оздоровления ребенка [2].

Наиболее полная реализация перечисленных выше принципов возможна при внедрении в ДОО здоровьесберегающих образовательных технологий, включающих организационно-педагогические, психолого-педагогические, воспитательные технологии. Организационно-педагогические технологии направлены на оптимизацию структуры процесса обучения и воспитания детей в ДОО, которая частично регламентирована санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы детских садов [2]. Они включают пространственные и предметные ресурсы.

Пространственные и предметные ресурсы создают условия для организации организованной, самостоятельной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности детей [2, 3]. Реализация психолого-педагогических технологий в виде разработки содержания образовательных программ, подбора развивающих игрушек, литературы для чтения, методической литературы для родителей способствует предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний. *Воспитательные технологии предполагают* разработку программ формирования культуры здоровья детей и взрослых (педагогов, родителей), рекомендаций по формированию здоровьесберегающего образа жизни, воспитание позитивных отношений со взрослыми и сверстниками, валеологическое просвещение педагогов и родителей [2, 3].

Литература

1. Дубровина И. В. Феномен «Психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестн. практ. психологии образования. 2020. Т. 17. № 3. С. 8–34.
2. Родин Ю. И. Принципы здоровьесберегающего образования развивающегося ребенка // Медработник дошкольного образовательного учреждения. 2021. № 1. С. 34–43.
3. Родин Ю. И., Лушникова Е. Н., Мишина А. В. Проблема субъектности в здоровьесбережении детей дошкольного возраста // Наука и школа. 2023. № 2. С. 163–176.

ББК 75.1
УДК 796.856.2

Мусаев Муса Русланович

аспирант

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия)
musaev.musa2015@yandex.ru

Калашников Юрий Борисович

кандидат педагогических наук, профессор

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия)
tkdrgufk@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДИСТОВ 12–14 ЛЕТ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ КОРРЕКЦИИ

Аннотация. В статье охарактеризованы особенности психофизического развития тхэквондистов 12–14 лет. С помощью анализа научно-методической литературы авторы выявили «критические» точки развития, на которые необходимо обращать внимание при организации спортивной подготовки. Предложены варианты их коррекции педагогическими средствами.

Ключевые слова: подростки, тхэквондо, психофизическое развитие, «критические» точки.

Musaev Musa Ruslanovich

Postgraduate Student

Russian University of Sports (SCOLIPE) (Moscow, Russia)
musaev.musa2015@yandex.ru

Kalashnikov Yuri Borisovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Russian University of Sports (SCOLIPE) (Moscow, Russia)
tkdrgufk@mail.ru

FEATURES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF TAEKWONDO ATHLETES 12–14 YEARS OLD AND POSSIBILITIES FOR THEIR CORRECTION

Abstract. The article describes the features of the psychophysical development of taekwondo athletes aged 12–14 years. Using an analysis of scientific and methodological literature, the

authors identified "critical" points of development that need to be paid attention during the organization sports training. Options for their correction by pedagogical means are proposed.
Keywords: adolescents, taekwondo, psychophysical development, "critical" points.

Актуальность. Подготовка спортсменов подросткового возраста, занимающихся тхэквондо, накладывает на тренера огромную ответственность. Необходимо обладать огромным количеством знаний не только в области теории и методики спортивной подготовки, но и в биологии, физиологии, психологии, медицине. В возрасте 12–14 лет в организме спортсмена происходит большое количество изменений и неправильное, форсированное применение нагрузки в этот период может привести к возникновению асимметрии и дисбаланса в организме, а также отклонениям в состоянии здоровья. Физиологические перестройки на разных уровнях в пубертатный период приводят к определенным трудностям в плане адаптации организма к физическим нагрузкам (изменение пропорций тела, сложности в координации движений, эмоциональная нестабильность и пр.) [6], что необходимо учитывать при реализации спортивной подготовки.

Цель исследования: изучить особенности психофизического развития подростков 12–14 лет и выявить «критические» точки, которые необходимо учитывать при реализации спортивной подготовки в данный период.

Исходя из цели нами были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Выявить основные «критические» точки развития, на которые необходимо обращать внимание при подготовке тхэквондистов подросткового возраста;
3. Предложить варианты коррекции выявленных критических точек педагогическими средствами.

Ход работы. Возраст 12–14 лет характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Именно в этот период происходит активная прибавка в росте (пубертатный скачок), которая может достигать 8–10 сантиметров в год. Активно удлиняются трубчатые кости и сухожилия, однако, рост мышечной массы не всегда успевает за ростом костей, что приводит к их утончению. Изменяются пропорции тела, заметно удлиняются конечности. Поскольку процессы окостенения находятся еще в стадии формирования, в случае высоких нагрузок велика вероятность уплощения стопы и деформации позвоночника [2].

Серьёзные физические нагрузки при занятиях тхэквондо могут привести к возникновению асимметрии и мышечного дисбаланса занимающихся. Современные исследования показывают, что наиболее ярко они

проявляются в тех видах спорта, где одна сторона более активно задействована в процессе тренировочной деятельности. Воспроизведение одних и тех же поз, приёмов и действий в одном направлении приводит к неравномерному приросту силы и объёмов определённых частей тела [3]. Указанные особенности требуют от тренеров по тхэквондо использовать как в тренировочном процессе, так и в восстановительный период комплекс мероприятий, направленный на развитие и укрепление основных мышечных групп, а также профилактику мышечного дисбаланса и возникающей асимметрии.

Развитие сердечно-сосудистой системы у подростков 12–14 лет чаще всего отстаёт от общего развития, при этом у юношей и девушек наблюдается несоответствие между имеющимся просветом сосудов, по которым кровь выбрасывается из сердца и возросшей ёмкостью сердца, что вызывает повышение давления. Поскольку перестраивается деятельность нервной и эндокринной систем, это приводит к временному нарушению нервной регуляции сердечно-сосудистой системы, в результате чего могут наблюдаться колебания частоты сердечных сокращений, а также гипотонические или гипертонические состояния. Очень часто в связи с происходящими изменениями подростки имеют высокую утомляемость и слабость.

В указанном возрасте развитие анаэробной системы на 60–65 % отстает от аэробной, поэтому нагрузки высокой интенсивности противопоказаны, поскольку они могут вызвать срыв адаптации. Целесообразно в возрасте 12–14 лет использовать аэробные нагрузки невысокой интенсивности и развивать общую выносливость.

Как правило, в возрасте 12–14 лет подростки могут выполнить достаточно большой объём нагрузок, однако, поскольку системы организма еще не достигли уровня взрослых, переоценка собственных физических возможностей, а также форсирование нагрузок может привести к перетренировке или к нарушению здоровья. В данном случае необходимо обеспечить индивидуальный подход к спортсмену, изучить его функциональные возможности и подбирать нагрузку в соответствии с выявленными особенностями.

В подростковый период перестраивается деятельность головного мозга, устанавливаются новые связи в центральной нервной системе. Для возраста 12–14 лет свойственна подвижность нервных процессов, высокая возбудимость механизмов, которые регулируют деятельность двигательного аппарата. Высоких результатов можно добиться в скоростных проявлениях: улучшении реакции на сигнал или изменение ситуации, увеличение скорости движения [5].

В данном возрасте увеличивается объём внимания, вырабатывается умение его распределять и концентрировать, поэтому целесообразно использовать разнообразные упражнения (в том числе из разных систем) и менять их последовательность. Благодаря этому происходит накопление двигательного опыта, что в дальнейшем может сформировать прочную базу для реагирования в новой, нестандартной ситуации, в том числе и в ситуации противоборства с соперником. Динамика двигательного опыта, закреплённая в данном возрасте, способна сохраняться на протяжении многих лет [8].

Важным аспектом, который необходимо учитывать при реализации программы спортивной подготовки, является эмоциональное состояние спортсменов 12–14 лет. В спорте, как правило, возникает большое количество стрессовых ситуаций, а эмоциональная неустойчивость, свойственная подросткам, при отсутствии знаний, направленных на саморегуляцию, может усугубить ситуацию или привести к нервным срывам и выгоранию. Возникает необходимость в психолого-педагогическом сопровождении и адаптации спортсмена к воздействию стресса [4].

Исследования Е. А. Григорьевой и Е. В. Овчаровой подтвердили тот факт, что менее успешные спортсмены имеют более низкий уровень саморегуляции поведения, обладают эмоциональной неустойчивостью, непоследовательны в поведении и неустойчивы в намерениях, что требует разработки специальной программы, направленной на умение регулировать собственное психологическое состояние [1].

М. С. Терзи отмечает, что психологическая подготовленность бойцов тхэквондо будет лучше в том случае, если спортсмены будут владеть знаниями о психологической сущности спортивной деятельности, будут обладать умениями самоконтроля, а также управления своим психоэмоциональным состоянием как на тренировках, так и в соревнованиях [7].

Выводы. Таким образом, анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил нам выявить следующие критические точки:

1. Возраст 12–14 лет характеризуется резким увеличением роста, удлинением конечностей, однако, поскольку костные структуры находятся в процессе формирования, чрезмерные нагрузки могут привести к возникновению асимметрии и мышечного дисбаланса.

Для коррекции указанной проблемы необходимо уделять особое внимание укреплению основных мышечных групп и общей физической подготовке.

2. Функциональные изменения, происходящие в организме подростка, приводит к рассогласованию функциональных систем, в результате чего снижаются возможности сердечно-сосудистой системы.

Коррекция указанной критической точки возможна при индивидуальном подходе тренера к спортсмену, индивидуальном подборе объёма и интенсивности нагрузки, а также средств восстановления функционального и физического состояния.

3. В подростковом возрасте происходит перестройка деятельности головного мозга, увеличивается количество нейронных связей, а нервные процессы имеют высокую подвижность и возбудимость. Увеличивается объём внимания, формируется умение его распределять и переключать, в связи с этим целесообразно включать в подготовку спортсменов упражнения из различных систем, в разной последовательности с целью формирования прочной базы для реагирования в нестандартных ситуациях.

4. Эмоциональная нестабильность, ярко проявляющаяся в подростковом возрасте, требует активного применения средств саморегуляции и восстановления психологического благополучия. С учётом специфики исследуемого вида спорта, необходимо не только поддерживать психологическое и эмоциональное благополучие подростка, но и формировать эмоциональную устойчивость, а также умение управлять своими состояниями.

Литература

1. Григорьева Е. А., Овчарова Е. В. Особенности эмоционально-волевой сферы тхэквондистов как фактор достижения успеха в спортивной деятельности // Дни студенческой науки : сб. ст. V Междунар. студенческой конф. Чебоксары, 2022. С. 70–74.
2. Дубровинская Н. В. Психофизиологическая характеристика подросткового возраста // Физиология человека. 2015. Т. 41. № 2. С. 113–122.
3. Ким Т. К., Кузьменко Г. А. Организация и содержание педагогического контроля в спортивных единоборствах и игровых видах спорта : моногр. М. : МПГУ, 2022.
4. Кузьменко Г. А. Особенности адаптации спортсменов к стрессовым ситуациям // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 4. С. 62–67.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. М. : Просвещение, 2012.
6. Мартыненко И. В., Абсалямова И. В., Пахамович Е. А. Влияние пубертатного периода на технический результат соревновательной деятельности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 4. С. 71–76.
7. Терзи М. С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов // Вестн. Южно-Уральского гос. гуманитарно-пед. ун-та. 2013. № 12(2). С. 308–314.
8. Хомякова Т. И. Физическое воспитание и культура. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. С. 144.

УДК 613.72:796.035
ББК 51.204.0

Николаева Анастасия Дмитриевна

кандидат медицинских наук, доцент

Рязанский государственный университет
имени С. А. Есенина (Рязань, Россия)

a.d.nickolaeva@yandex.ru

ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПОДИНАМИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Аннотация. В статье освещается роль фитнес-трекеров в предупреждении гиподинамии как одной из ключевых проблем современной цивилизации. Анализируются различные электронные устройства и приложения для смартфонов, помогающие фиксировать и контролировать физическую активность человека, удобство их использования, а также достоверность определяемых показателей.

Ключевые слова: фитнес-трекер, гаджет, гиподинамия, здоровье.

Nikolaeva Anastasia Dmitrievna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Ryazan State University named after S. A. Yesenin (Ryazan, Russia)

a.d.nickolaeva@yandex.ru

FITNESS TRACKERS IN THE PREVENTION OF PHYSICAL INACTIVITY AT THE PRESENT STAGE OF HUMAN DEVELOPMENT

Abstract. The article highlights the role of fitness trackers in preventing physical inactivity as one of the key problems of modern civilization. Various electronic devices and applications for smartphones that help to record and monitor a person's physical activity, the convenience of their use, as well as the reliability of the determined indicators are analyzed.

Keywords: fitness tracker, gadget, physical inactivity, health.

Современный мир XXI века стоит на пороге шестого технологического уклада, контуры которого только начинают складываться в США, Китае, Японии. Ядро этого уклада базируется на развитии и применении наукоемких технологий: генной инженерии, био- и нанотехнологий, фотоники, мембранных и квантовых технологий, микромеханики, термоядерной энергетики. Такие достижения неизбежно приведут к созданию квантового компьютера, искусственного интеллекта и обеспечат переход на качественно новый уровень развития мировой экономики, изменениям в системах

управления государством и обществом, заметно повлияют на здоровье населения, продолжительность жизни и в целом на демографическую ситуацию на планете.

Создание молекулярных «роботов-врачей», замена традиционных методов производства манипуляторами, уход в историю тяжелого физического труда в сельском хозяйстве, переход к когнитивным технологиям приведет к формированию качественно новой разумной среды обитания. Эти инновации кардинально изменяют роль и место человека в производственном процессе. Уже сейчас появились и распространяются новые формы занятости (дистанционная работа, аутсортинг, фриланс, самозанятость и другие), трансформируется и образ жизни современного человека [4].

Освобождение людей от физических нагрузок в рамках производственной деятельности, широкая сеть транспортных магистралей, городской транспорт, услуги такси, служб доставки товаров, разнообразная бытовая техника приводят к сокращению доли физических усилий в труде и быту. Сегодня досуг часто ассоциируется с игрой в яркие и привлекательные компьютерные игры, просмотром телефильмов и сериалов, общением в соцсетях. Ходьбу заменяют поездки на личном и общественном транспорте, электросамокатах, движение по лестнице – езда в лифте, даже небольшую прогулку до магазина сменяют услуги доставки, в условиях мегаполисов почти в каждом высотном доме располагается парикмахерская, салон красоты, прачечная, магазин «у дома». Все это создает серьезные предпосылки для малоподвижного образа жизни: движения современных людей слабы, однообразны, задействуют только ограниченные группы мышц, что ухудшает физическое состояние всего организма.

Физиологическими последствиями гиподинамии являются снижение процессов биосинтеза, нарушение обменных процессов, расстройства в работе сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, пищеварительной, дыхательной, эндокринной и нервной систем организма, растрачиваются резервы и потенциал здоровья. В дальнейшем это приводит к формированию метаболического синдрома, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, остеопорозу, остеоартрозу, дисфункции желудочно-кишечного тракта, синдрому раздраженного кишечника, заболеваниям легких, нарушениям менструальной функции, психоэмоциональным расстройствам, неврозам, депрессии и т. д.

Для поддержания хорошего здоровья ВОЗ дает следующие рекомендации по физической активности для лиц в возрасте 18–64 лет:

1. аэробная физическая активность умеренной интенсивности – 150–300 минут в неделю или высокой интенсивности – 75–150 минут;
2. развивать мышечную силу основных групп мышц тела;

3. минимизировать время, проводимое в положении лежа или сидя [5].

Вместе с тем современные достижения науки и техники могут помочь людям реализовать естественную потребность в движении. К числу таких инновационных прорывов в области профилактики гиподинамии относятся фитнес-трекеры (фитнес-гаджеты) – устройства и мобильные приложения, которые помогают фиксировать и контролировать физическую активность человека. Популярность этих умных девайсов в последние годы обусловлена функциональностью и удобством их использования. К числу таких электронных новинок относятся умные браслеты, спортивные часы, пульсометры, смартфоны с большим числом приложений для самоконтроля, онлайн-платформы, где можно поделиться своими успехами с другими людьми и прочие устройства [1, 2, 3].

Рассмотрим плюсы и минусы в использовании фитнес-гаджетов. Первым преимуществом данного приспособления является отслеживание состояния организма во время тренировки и в течение дня. Умное устройство может подсчитать количество шагов, пройденное расстояние, сожженные калории, качество и продолжительность сна, измерить пульс и артериальное давление, сообщить о необходимости попить воды, отдохнуть или двигаться. Полученная информация может оказаться полезной как спортсменам – любителям, так и профессионалам. Например, данные пульсометра помогают подобрать правильный комплекс упражнений, так как в разных пульсовых диапазонах неодинаково тренируются быстрые или медленные мышечные волокна, показывают, насколько быстро восстанавливается организм после нагрузки, что позволяет более эффективно готовиться к соревнованиям.

Следующий ключевой аспект в использовании фитнес-гаджетов – их мотивационная функция. Устанавливая цели и отслеживая прогресс, они становятся надежными помощниками в достижении желаемых результатов и повышают желание тренироваться. Почти все устройства оснащены функциями уведомлений и сигналов, напоминающих о необходимости двигаться и соблюдать режим занятий.

Сегодня можно подобрать фитнес-трекер, разработанный специально для определенных видов физической активности: бег, плавание или велосипедная езда. Эти изделия обладают дополнительными функциями, что дает возможность пользователю улучшить элементы техники движений и достичь высоких результатов на тренировках и соревнованиях.

Все фитнес-гаджеты оснащены возможностью синхронизации с мобильными приложениями смартфонов, что позволяет анализировать физическую активность и здоровье пользователя, устанавливать цели и получать

персональные рекомендации. При этом мобильные приложения для смартфона могут работать самостоятельно, без дополнительных датчиков в виде часов, браслетов и т. д. [1, 2, 3].

Преимуществами приложений для спорта и фитнеса в домашних условиях являются: комплексные тренировки для всех групп мышц и на отдельные зоны; упражнения по разным уровням физической подготовки; непрерывное отслеживание фитнес-целей и настраиваемые советы; большое количество аудио, фото и видео инструкций; информация о длительности тренировок, статистика параметров состояния здоровья; список медицинских противопоказаний. Специальные приложения для бега, ходьбы и езде на велосипеде, работая через данные геопозиции и параметры пользователя, записывают маршрут и отслеживают прогресс тренировок, фиксируют среднюю скорость движения, набор высоты, среднюю мощность и потраченные калории. Приложение-шагомер рассчитывает количество шагов, потраченные калории, затраченное время, пройденное расстояние, позволяет отследить время суток, в которое человек был наиболее активен. Через GPS программа запоминает маршрут, которым потом можно поделиться с друзьями или предложит интересные места для прогулки поблизости [1, 2, 3].

Современные фитнес-трекеры могут компилировать показатели разных пользователей на специализированной платформе, что обеспечивает эффективную коммуникацию участников, дает возможность поделиться достижениями, обсудить результаты, помочь советом и дружеским участием, разместить материалы по культуре здорового питания, фитнесу, предложить интересный «челлендж», веб-квест, марафон. Информация, коммулируемая на таких платформах, может представлять серьезный интерес с позиции научного исследования и анализа.

Однако, говоря о позитивном эффекте использования цифровых технологий, не нужно забывать и о возможных проблемах при использовании таких приспособлений. Так побуждение к ежедневной активности фитнес-трекером может вызвать неблагоприятные последствия у пользователей в виде снижения настроения и чувства вины, если дневной норматив не выполнен или формировать навязчивое желание к непрерывному контролю своей двигательную активность и даже привести к проблемам здоровья в результате избыточных нагрузок. На сегодняшний день еще не накоплено достаточное количество исследований, отражающих эффективность и соотношение позитивных и негативных моментов использования «умных» устройств для мониторинга здоровья и физической активности. Такие научные изыскания являются крайне востребованными в век развития инновационных технологий и широкого

использования гаджетов в обыденной жизни. И все же большинство исследователей, экспериментально оценивших эффективность фитнес-трекеров, констатируют, что в основном электронные устройства слежения за здоровьем и физической активностью выполняли свои функции [1, 2, 3].

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии гаджетов на предупреждение гиподинамии и связанных с ней заболеваний. Однако это не исключает взаимодействие пользователей с грамотными тренерами и инструкторами по фитнесу, а в случае ухудшения самочувствия обращение за квалифицированной медицинской помощью. Разработчики фитнес-трекеров должны стремиться к повышению корректности отображаемых параметров и показателей, их грамотному анализу и рекомендациям, основанным на современных доказательных исследованиях, так как именно на этом базируются все дальнейшие действия человека и в целом состояние его здоровья.

Литература

1. Ковалев С. А., Попкович Г. Н., Белый Н. М. Выбор оптимальных приложений для здорового образа жизни // Глобус: психология и педагогика. 2019. С. 17–20.
2. Люлевич И. Ю., Дзигуа Д. В. Актуальные практики и инструменты физического воспитания в эпоху цифровых технологий: зарубежный опыт // Вестн. МПГУ. Сер. Естественные науки. 2020. С. 77–91.
3. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных приложений, современных электронных средств срочной информации / Е. В. Кокшаров, Д. Р. Гареев, Т. Е. Могилевская [и др.] // Педагогико-психол. и медико-биол. проблемы физ. культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 2. С. 187–192.
4. Рыхтик М. И., Квашнин Д. А. Социально-политические аспекты био- и нанореволюций: новые задачи по управлению рисками // Евро-атлантическое пространство безопасности: концептуальное и региональное разнообразие : сб. науч. ст. Н. Новгород, 2008. С. 62–72.
5. Физическая активность. Основные факты // ВОЗ. 2022. 5 окт. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 15.11.2023).

УДК 376
ББК 75.1

Окунев Артем Михайлович

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

Okunevartem12@yandex.ru

Куликова Марина Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

mv_kulikova2010@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация. В статье раскрываются условия реализации адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) для школьников с интеллектуальными нарушениями, анализируются условия проведения уроков по физической культуре с подростками с ментальными нарушениями.

Ключевые слова: школьники с интеллектуальными нарушениями, ментальные нарушения, адаптированная образовательная программа, коррекционная среда, адаптивная физическая культура.

Okunev Artem Mikhailovich

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

Okunevartem12@yandex.ru

Kulikova Marina Viktorovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

mv_kulikova2010@mail.ru

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR IMPLEMENTING AN ADAPTED EDUCATIONAL PROGRAM FOR SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Abstract. The article reveals the conditions for the implementation of an adapted basic general education program for schoolchildren with intellectual disabilities, and analyzes the conditions for conducting physical education lessons with adolescents with mental disabilities.

Keywords: schoolchildren with intellectual disabilities, mental disorders, adapted educational program, correctional environment, adaptive physical education.

В последнее десятилетие связи с особым вниманием государства к детям с ограниченными возможностями здоровья, в том числе к школьникам с интеллектуальными нарушениями, были разработаны и внедрены в практику: Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью и примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью [2, 3].

Данная программа для школьников с умственной отсталостью была призвана помочь педагогам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья. По сути, программа стала для учителей точным педагогическим инструментом, позволяющим реализовывать образовательный процесс с учетом возможностей школьников. Учащимся с интеллектуальными нарушениями программа дала возможность получить общее образование наравне со своими сверстниками без ограничений в состоянии здоровья.

Однако, примерная образовательная программа для школьников с умственной отсталостью должна быть дополнена исходя из тех условий, которые созданы в конкретном образовательном учреждении. До сих пор остаются нераскрытыми организационно-методические условия реализации основной общеобразовательной программы для школьников с умственной отсталостью, в частности, обязательного программного раздела учебного плана «Адаптивная физическая культура» [1].

Целью проведенного исследования стал анализ основных условий реализации адаптированной образовательной программы для школьников пятых-шестых классов с интеллектуальными нарушениями. Для реализации поставленной цели в образовательный процесс были введены следующие организационно-методические условия:

– осуществлялся дополнительный текущий медицинский и педагогический контроль за функциональным состоянием учащихся с ментальными нарушениями; педагоги, специалисты и медицинский работник на основе

наблюдений и анализа результатов функциональных проб регулярно регистрировали информацию о всех изменениях функционального характера школьников, что помогло выявить динамику и отследить влияние предложенных программой упражнений на состояние здоровья подростков;

- в ходе реализации образовательной программы вносились постоянные корректировки по времени, затраченному на выполнение того или иного раздела программы; выполнение сложных по структуре и координации упражнений каждым учеником было достигнуто за счет многократного повторения и закрепления упражнений, постоянного контакта с родителями при выполнении домашних заданий;

- на каждом уроке вносились лишь элементы новизны в конкретное физическое упражнение (смена исходного положения, направления движения, темп или амплитуда движения), за счет чего обеспечивалось разнообразие двигательной деятельности в условиях многократного повторения упражнений;

- обеспечение оптимального уровня двигательной нагрузки и сложности выполнения упражнений стало возможным лишь при индивидуализации образовательного процесса, постоянного контроля со стороны педагога за каждым учащимся, поддержания требований побудительной силы;

- применение игр малой подвижности в начальной части урока для выявления настроения, мотивации учащихся к уроку, исходя из чего подбирался стиль общения педагога с учащимися; в зависимости от эмоционального настроения школьников применялись игры на релаксацию, снятие напряжения и агрессивности или же, наоборот, игры на концентрацию внимания, произвольности, настойчивости, терпеливости.

Результатом экспериментальной деятельности по реализации адаптированной образовательной программы для подростков с интеллектуальными нарушениями стало достижение следующих показателей:

- положительная динамика функциональных показателей школьников: у 60 % школьников по пробе Руфье-Диксона выявлен удовлетворительный уровень работоспособности, у 40 % учащихся уровень средней работоспособности; прирост среднегруппового показателя жизненной емкости легких в течение учебного года составил 15 %;

- положительные сдвиги в контрольных упражнениях для оценки двигательной подготовленности: наибольший прирост выявлен в упражнениях скоростно-силового характера – метание теннисного мяча на дальность (34 %), прыжок в длину с места (18 %), наименьший прирост выявлен в упражнениях силового характера – подъеме туловища из исходного положения лежа (8 %), упражнениях скоростного характера – бег 60 метров (6 %);

– достижение всеми учащимися (100 %) минимальных требований к освоению раздела «Адаптивная физическая культура» основной образовательной программы.

Подводя итоги, следует выделить два основополагающих условия реализации адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся пятых–шестых классов с умственной отсталостью:

– эффективная реализация основной образовательной программы для школьников с интеллектуальными нарушениями возможна лишь в случае адаптации программы к конкретным условиям образовательного учреждения: уровню квалификации педагогов, материально-технической базе, контингенту воспитанников;

– для реализации примерной адаптированной общеобразовательной программы для учащихся с интеллектуальными нарушениями необходимо создание особой коррекционной образовательной среды в каждом конкретном образовательном учреждении.

Литература

1. Куликова М. В. Проблемы реализации адаптированных образовательных программ для дошкольников с задержкой психического развития // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 45-летию юбилею фак. физ. культуры (Тула, 21 окт. 2022 г.) Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2022. С. 110–114.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): [одобрена решением федер. учеб.-метод. объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15)].
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) : [утв. приказом М-ва образования и науки Рос. Федерации от 19 дек. 2014 г. № 1599].

УДК 37
ББК 75.1

Оськин Игорь Алексеевич

тренер-преподаватель

Спортивная школа олимпийского резерва «Восток» (Тула, Россия)
igor_oskin61@mail.ru

Филатова Александра Викторовна

преподаватель

Волгоградская гуманитарная академия профессиональной подготовки специалистов социальной сферы (Волгоград, Россия)
filatova_aleksandra89@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КИКБОКСЕРОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Аннотация. В статье представлен опыт использования системы саморегуляции Х. Алиева, а также авторской методики на основе синхροгнатики на спортсменах МБУ ДО СШОР «Восток», отделение кикбоксинга. В тренировочный процесс кикбоксеров включались такие методы, как психорегуляция «Ключ» Х. Алиева, авторская методика И. А. Оськина, аутогенная тренировка. В результате у занимающихся был отмечен рост спортивных результатов за счет улучшения адаптации к спортивным нагрузкам, повышения устойчивости к соревнованиям, снижения уровня тревожности и беспокойства, развития необходимых спортсмену личностных качеств.

Ключевые слова: спортивные результаты, спорт, спортсмены, саморегуляция, психологическая подготовка.

OSKIN IGOR ALEKSEEVICH

Trainer-Teacher

Olympic Reserve Sports School "Vostok" (Tula, Russia)
igor_oskin61@mail.ru

Filatova Alexandra Viktorovna

Teacher

Volgograd Humanitarian Academy for Professional Training of Social Sector (Volgograd, Russia)
filatova_aleksandra89@mail.ru

IMPROVING THE PERFORMANCE OF KICKBOXERS USING SELF-REGULATION TECHNIQUES

Abstract. The article presents the experience of using the X self-regulation system. Aliyev, as well as the author's technique based on synchrogymnasty on athletes of MBU TO SSHOR "Vostok", kickboxing department. The training process of kickboxers included the following methods: psychoregulation "Key" X. Alieva, the author's method of Oskina I. A., autogenic training. As a result, the participants showed an increase in sports results due to improved adaptation to sports loads, increased resistance to competitions, reduced anxiety and anxiety, and the development of personal qualities necessary for an athlete.

Keywords: sports results, sports, athletes, self-regulation, psychological preparation.

Принимая во внимание растущие требования к готовности спортсмена в спорте высших достижений в настоящее время особенно актуально освоение методов психической и физической саморегуляции.

Повышенные физические и психические нагрузки, установка на достижение супер-цели «победы» приводит к характерному напряжению и истощению нервной системы, эмоциональному выгоранию, нарушению равновесия в работе всех систем организма. Истощение внутренних ресурсов психики приводит к не адекватному восприятию окружающей среды, себя, людей, отсутствию критического отношения к происходящим событиям.

Предстартовое волнение может нарушать когнитивные функции, разрушать мышечную память, затормаживать нейронные связи, мешая тем самым правильным и своевременным реакциям организма в процессе соревновательной деятельности. Повторяющиеся движения небольшой амплитуды ведут к снятию мышечных зажимов, к которым приводит чрезмерное возбуждение нервной системы и достижение состояния «пустоты сознания». Таким образом достигается эффект релаксации и правильного функционирования всего организма в целом.

Цель работы: раскрыть особенности использования практики саморегуляции в работе со спортсменами.

В рамках тренировочной программы по подготовке спортсменов по кикбоксингу в МБУ ДО СШОР «Восток», авторами статьи реализуется программа обучения навыкам управления своим внутренним состоянием: физическим, эмоциональным, когнитивным. Наблюдения проводились на учебно-тренировочной группе спортсменов в составе 15 человек в течение двух лет.

На подготовительном этапе спортсмены обучаются системе «Ключ» Х. Алиева [1; 2], а так же авторским методикам на основе синхрогимнастики Х. Алиева [3; 4; 5]. В процессе освоения практик выделяются любимые упражнения, а так же находятся новые, похожие по смыслу движения индивидуально для каждого спортсмена.

В предсоревновательном периоде освоенный комплекс упражнений выполняется 2 раза в день: после тренировки и за 1 час до сна, от 5 до 15 мин. Основное внимание уделяется фазе «последствия», во время которой идет визуализация успешных действий спортсмена, создание ОБС и конечный результат выступлений.

В системе упражнений выделяем такие части как: тесты на релаксацию, синхрогимнастика, «волна» (в случае отсутствия подходящих условий), «последствие» с последующим погружением в состояние измененного сознания и внушением необходимого результата/поведения («У меня все получается», «Удар доходит до цели», «руки вылетают быстро и резко» и т. д.).

В соревновательном периоде комплекс выполняется утром или за 1 час до старта. Для усиления и закрепления эффекта боевого состояния тренером или самим спортсменом может ставиться триггер (точечное тактильное раздражение) на теле спортсмена для вызывания в нужный момент соответствующего паттерна поведения.

В результате наблюдений были получены следующие изменения показателей:

- улучшилась адаптация к спортивной деятельности и тренировочному процессу (70 %);
- стабилизировалась готовность к соревнованиям (75 %);
- повысилась психологическая выносливость к физическим нагрузкам (90 %);
- изменились в лучшую сторону личностные качества спортсменов, самооценка и уверенность (100 %);
- увеличилась результативность выступлений на соревнованиях разного уровня спортсменов экспериментальной группы;
- сформировались убеждения и ценности спортсмена как личности в других областях жизни (80 %).

Таким образом, нами отмечен рост спортивных результатов за счет улучшения адаптации к спортивным нагрузкам, повышения устойчивости к соревнованиям, снижения уровня тревожности и беспокойства, развития необходимых спортсмену личностных качеств.

Необходимо отметить, использование приемов саморегуляции в процессе подготовки кикбоксеров имеет несомненную ценность как в плане регулирования психо-эмоционального состояния спортсменов, так и повышения спортивных результатов.

Литература

1. Алиев Х. М. Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. М. : АСТ, 2021.
2. Алиев Х. М. Новые приемы метода «Ключ». М. : АСТ, 2022.
3. Корпачева Е. Система саморегуляции «Синхрометод “Ключ”» Хасая Магомедовича Алиева. Екатеринбург : Изд. решения, 2018. Ч. 1.
4. Оськин И. А., Филатова А. В. Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации проекта «Активное долголетие» // Адаптивная физ. культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы. 2022. С. 238–242.
5. Руднева Л. В., Белоусова А. Д. Методика улучшения психофизического состояния женщин среднего возраста с синдромом хронической усталости средствами оздоровительной физической культуры // Физ. культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития. 2023. С. 104–107.

УДК 796.966
ББК 75.579

Панова Ирина Петровна

кандидат педагогических наук, доцент

Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)
kafedrasporta@mail.ru

Панов Кирилл Сергеевич

студент

Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)
kspanov12@mail.ru

Храмцов Алексей Владимирович

главный тренер МХК «Липецк»

Средняя школа № 11 (Липецк, Россия)
ksn.blsk@bk.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые подходы к совершенствованию специфических координационных способностей юных хоккеистов. Доказана эффективность экспериментальной методики.

Ключевые слова: юные хоккеисты, специфические координационные способности.

Panova Irina Petrovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)
kafedrasporta@mail.ru

Panov Kirill Sergeevich

Student

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

kspanov12@mail.ru

Khramtsov Alexey Vladimirovich

Head coach of MHC «Lipetsk»

General Secondary School № 11 (Lipetsk, Russia)

ksn.blsk@bk.ru

EFFECTIVENESS OF THE METHODS FOR DEVELOPING SPECIFIC COORDINATION ABILITIES IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Abstract. The article discusses some approaches to improving the specific coordination abilities of young hockey players. The effectiveness of the experimental technique has been proven.

Keywords: young hockey players, specific coordination abilities.

Введение. Современный хоккей с шайбой – один из сложнокоординационных видов спортивной деятельности, в котором высокий уровень развития специфических координационных способностей (СКС) является важнейшей предпосылкой достижения высоких результатов [4]. В Федеральном стандарте по виду спорта «хоккей с шайбой» практически на всех этапах подготовки атлетов в качестве нормативов предложены 4–6 «ледовых» тестов, характеризующих уровень развития СКС параллельно с освоением технических приемов [1, 2].

Интерес специалистов в области хоккея с шайбой к поиску эффективных средств в тренировочном процессе юных хоккеистов обусловлен тем, что именно на данном возрастном отрезке онтогенеза закладывается фундамент почти всех сторон физической подготовленности, и в частности, координационной составляющей будущего высококвалифицированного спортсмена-хоккеиста [3, 4].

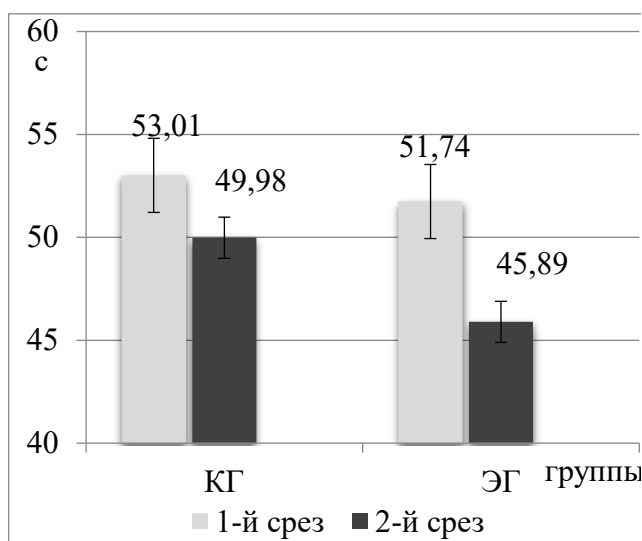
Цель исследования – изучить эффективность внедрения методики развития специфических координационных способностей в тренировочный процесс хоккеистов 11–12 лет.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 39 хоккеистов 2011 года рождения, и проходил он на базе спортивной школы в группах начальной специализации. Были сформированы 2 группы:

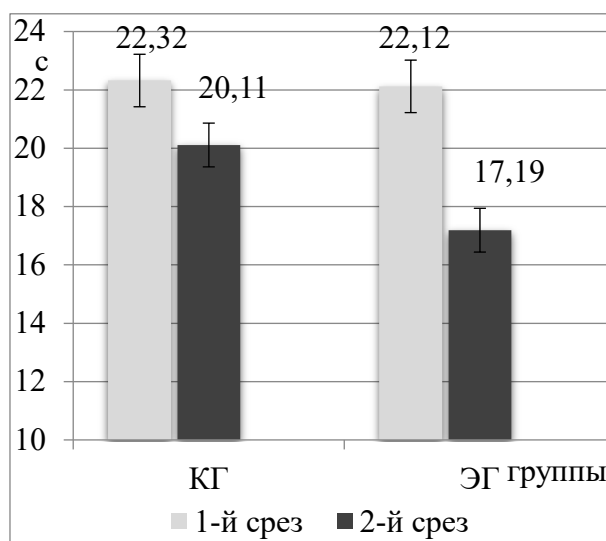
контрольная ($n=19$) и экспериментальная ($n=20$). Недельный объем тренировочной нагрузки составил 12 часов: 6 занятий по 1 академическому часу – работа на льду, 6 занятий по 1 часу – работа на земле. В ЭГ тренировки проводились по экспериментальной методике. В тренировках на льду использовались специфичные для хоккея упражнения с включением упражнений из методики (выполнение кувырков с последующим ускорением; падения в движении на одно, два колена с поворотом на 180° , 360° и т. д.). Экспериментальная методика включалась и в тренировки на земле – с использованием оборудования (координационная лестница, полусфера «Bosu», диск «Здоровье»); акробатика.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный эксперимент позволил получить следующую картину изменений в показателях СКС. Комплексный тест на ловкость на коньках – уровень развития СКС+техники передвижения на коньках (рисунок 1а). Время пробегания полосы препятствий на льду, состоящей из поворотов на 360° и кувырков, пролезаний и перепрыгиваний через барьеры, улучшилось: у испытуемых КГ – на 3,0 с; у испытуемых ЭГ – на 5,9 с.

Челночный бег на коньках 9х6 м – уровень развития СКС+специальных скоростно-силовых способностей+техники передвижения на коньках и торможений (рисунок 1б). Анализ результатов показывает достоверное улучшение времени 6-ти-кратного пробегания 9-метровых отрезков: у спортсменов КГ – на 2,2 с; у хоккеистов ЭГ – 5,9 с. Достоверный прирост у спортсменов группы контроля мы можем объяснить тем, что в данном тесте немаловажную роль играет скоростной компонент.



а



б

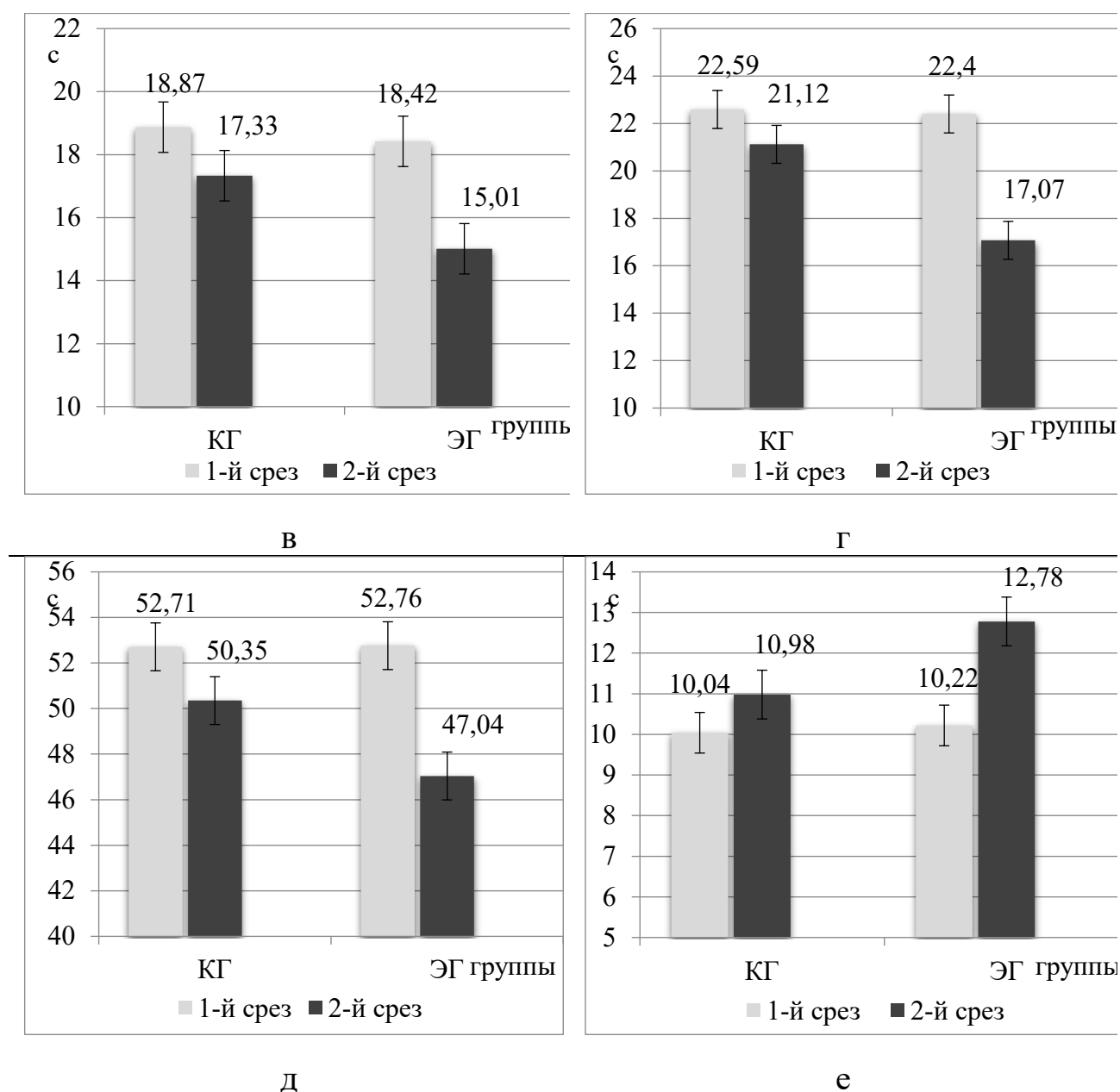


Рис. 1. Динамика показателей СКС за время эксперимента

Анализ результатов слаломного бега на коньках без шайбы показывает недостоверное улучшение времени на 1,5 с у спортсменов КГ (рисунок 1в). Достоверная динамика наблюдается в показателях у хоккеистов ЭГ – на 3,4 с.

Для оценки уровня развития СКС+техники маневренного катания+техники владения клюшкой у спортсменов мы использовали тест «Слаломный бег на коньках с шайбой» (рисунок 1г). Анализ результатов показывает улучшение времени: недостоверно у спортсменов КГ на 1,5 с; достоверно ЭГ – на 5,3 с.

Анализ результатов бега на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (рисунок 1д) показывает: недостоверное улучшение времени у спортсменов КГ на 2,4 с; достоверное улучшение у спортсменов ЭГ – 5,7 с.

Скольжение на одной ноге на дальность с различным положением «свободной» ноги – уровень развития способности к динамическому равновесию (рисунок 1е). Анализ результатов показывает улучшение расстояния скольжения на одной ноге после отталкивания: недостоверно на 94 см у хоккеистов КГ; достоверное у спортсменов ЭГ на 2,6 м.

Темпы прироста показателей СКС в % проиллюстрированы на рисунке 2.

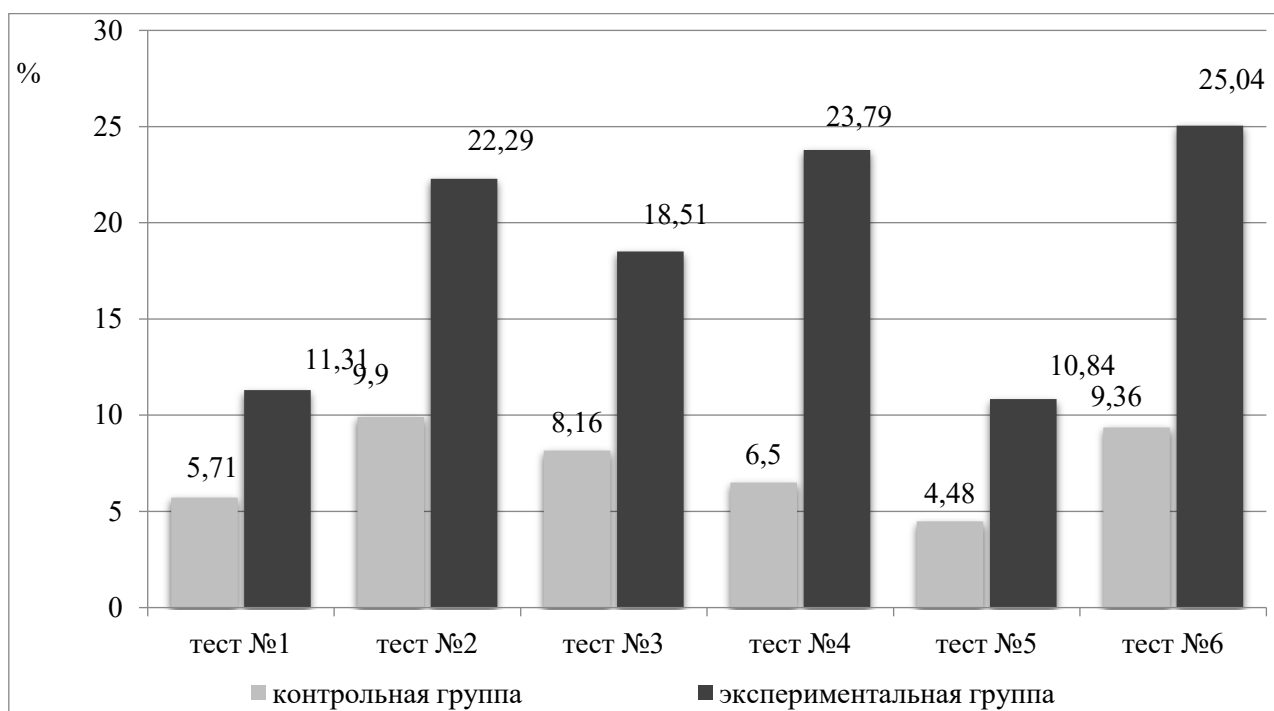


Рис. 2. Динамика показателей СКС в %-отношении

Выводы. Таким образом, результаты проведенного экспериментального исследования свидетельствуют о том, что внедрение разработанной экспериментальной методики в тренировочный процесс хоккеистов 11–12 лет способствует: достоверному улучшению среднегрупповых результатов в показателях, характеризующих уровень развития СКС; более высокому %-му приросту в среднегрупповом значении показателей в экспериментальной группе – на 18,4 %. В КГ прирост составил 7,4 %.

Литература

1. Совершенствование техники катания на коньках хоккеистов под влиянием тренировки с координационной направленностью / Панова И. П., Абрамов А. А., Митина Л. А., Панов К. С. // Современные проблемы

физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. тр. V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Л. И. Костюниной. Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2021. С. 384–388.

2. Панов К. С. Совершенствование координационных способностей по параметру «пространственная ориентировка» у хоккеистов молодежной команды // Перспективные направления в области физ. культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и мол. ученых. Кемерово, 2022. С. 210–213.

3. Абрамов А. А., Померанцев А. А. Структурирование подготовки юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2022. № 3. С. 59–65.

4. Методика совершенствования техники катания на коньках юных хоккеистов при целенаправленном развитии способности к равновесию / Панов С. Ф., Панова И. П., Чеботарев А. В., Кравцевич П. В. // Культура физ. и здоровье. 2017. № 3 (63). С. 49–51.

УДК 371.3
ББК 74.267.5

Петров Виталий Владимирович

магистрант

Институт деловой карьеры (Москва, Россия)

primkendo@mail.ru

Стаханов Ян Денисович

вице-президент, тренер-преподаватель

Федерация кендо Тульской области (Тула, Россия)

yan.stakhanov@yandex.ru

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. ОПЫТ ТРЕНЕРА КЕНДО

Аннотация. Социальные сети становятся доминирующими в организации обратной связи с гражданами России, широко используются образовательными организациями, в том числе для дополнительного образования и тренировочного процесса. Также соцсети помогают педагогу методически и в самообразовании. В работе тренеры-преподаватели делятся личным опытом организации обратной связи с воспитанниками, что способствует повышению качества преподавания.

Ключевые слова: кендо, соцсети, дополнительное образование, обратная связь, педагогика.

Petrov Vitaly Vladimirovich

Master's Student

Business Career Institute (Moscow, Russia)

primkendo@mail.ru

Stakhanov Yan Denisovich

Vice-President, Trainer-Teacher

Kendo Federation of the Tula Region (Tula, Russia)

yan.stakhanov@yandex.ru

SOCIAL NETWORKS IN THE ORGANIZATION OF FEEDBACK IN ADDITIONAL EDUCATION. KENDO COACH EXPERIENCE

Abstract. Social networks are becoming dominant in organizing feedback from Russian citizens and are widely used by educational organizations, including for additional education and the training process. Social networks also help teachers methodically and in self-education. In their work, teacher trainers share their personal experience of organizing feedback with students, which helps improve the quality of teaching.

Keywords: kendo, social networks, additional education, feedback, pedagogy.

Не дай Вам Бог жить в эпоху перемен.
Конфуций

Способы осуществления обратная связь* государственных образовательных организаций РФ с гражданами РФ и их детьми (в рамках рассмотрения данной статьи) школьного возраста в первой четверти XXI в. находятся в состоянии становления. Российское государство уделяет особое внимание работе с обращениями граждан всех государственных учреждений. Обращения граждан и их детей школьного возраста (далее – школьники) выражаются как в письменной, так и в устной форме. Обращения граждан и обратную с ними связь следует рассматривать как важное средство осуществления и охраны прав личности, в том числе и важнейшую форму педагогического процесса.

В настоящий период развития и становления так называемой Четвертой промышленной революции (далее – ЧПР), общество (в том числе, педагогика, в целом, и дополнительное образование, в частности) вышло на совершенно новый уровень развития, называемого Обществом информационным. Цифровая экономика во всем мире, в том числе и в России – надвигающаяся реальность [5]. С одной стороны, ЧПР дает совершенно иные возможности и реалии для граждан и общества в целом, с другой – заставляет, вынуждает нас попуститься частью традиционных форм коммуникаций и начать движение в еще неизвестный и малопредсказуемый «путь», в нашем случае – в «путь педагогических экспериментов и инноваций» [6].

В Российской Федерации работа с обращениями граждан в государственных учреждениях имеет весьма определенное нормативно-правовое регулирование. Данная работа базируется на:

- Декларации прав и свобод человека и гражданина, принятой 22 ноября 1991 г. Верховным Советом РСФСР [10];
- Стт. 33, 46 и 59 Конституции Российской Федерации, принятой 12 декабря 1993 г.;

* *Примечание: в настоящей работе понятие «Обратная связь» тождественно понятию «Ответ на обращение граждан».*

– Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2005 г. № 452, утвердившим Типовой регламент внутренней организации федеральных органов исполнительной власти;

– Федеральным законом от 02.05.2006 г. № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» и другими нормативными документами.

К яркой форме влияния ЧПР на педагогический процесс стоит отнести введения журналов успеваемости/дневников в электронном виде, внедренных в общеобразовательные учреждения на основании ст. 28, п. 11 Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Процессы данного вида электронного документооборота (далее – ЭДО) не до конца приняты Гражданским обществом, находятся в динамичном состоянии.

Еще в более неопределенном с правовой и практической точки зрения состоянии находятся педагогические и коммуникативные процессы, всё более и более внедряемые в область отношений «педагог – ученик» («тренер – спортсмен»), использующие современные технические возможности и социальные сети. Дети школьного возраста являются определенными участниками процессов происходящих в Гражданском обществе. Их права, потребности, запросы и формы их транслирования также динамично меняются в современных условиях.

Объемы настоящей статьи не позволяют даже тезисно коснуться всех сторон этого нового коммуникативного явления. Сложно это сделать еще и потому, что данные социальные процессы находятся на стадии апробации (если ни зарождения), кроме того, авторы работы погружены в данные процессы непосредственно и не имеют возможности объективно оценить его «взглядом со стороны». Результаты нашего исследования заведомо промежуточные. Их цель – не более чем осмысление проблематики, введение в научный оборот (фиксация) определенного педагогического (тренерского) опыта, который, мы надеемся, так или иначе поможет ученым и специалистам в условиях ЧПР определить соответствующие парадигмы в выше упомянутых сферах: законодательной, педагогической, социальной, в ЭДО и т. п.

Как уже отмечено выше, в педагогическом процессе коммуникативный социальный акцент смещается в область «педагог – ученик», и «обратная связь» между детьми школьного возраста и педагогом (тренером), являющимся представителем государственного образовательного учреждения, вынужденно трансформируется в те виды и формы, которые помогают специалисту добиться наилучшего педагогического эффекта (результата).

Пример апробации использования современных способов коммуникаций (интернета и социальных сетей) в качестве дополнительного педагогического ресурса имеется в Муниципальном бюджетном образовательном

учреждении дополнительного образования (МБУ ДО) Спортивная школа «Надежда» Надеждинского района Приморского края у тренера-педагога Петрова В. В. На первую четверть XXI в. МБУ ДО СШ «Надежда» является единственным известным нам образовательным учреждением в ДФО, которое предоставляет образовательные услуги по направлению спортивной дисциплины «кендо».

Кендо – вид боевых искусств, являющийся видом фехтования на спортивных тренировочных мечах, изготовленных из пластинок бамбука [7, С. 14–15]. С 2013 г. кендо официально включено во «Всероссийский реестр видов спорта» [7, С. 24]. Является частью обязательной программы физического воспитания в общеобразовательных школах Японии с 1911 г.

Петров В. В. – главный тренер сборной РФ по кендо, обладатель 4 дана, трехкратный чемпион РФ 2005–2007 гг., тренер большого количества призеров и чемпионов федеральных и международных уровней, педагог дополнительного образования с 25-летним стажем (тренер спортивной дисциплины «кендо»), Президент Приморской федерации кендо, вице-президент Российской федерации кендо с 2022 г., автор ряда книг и научных публикаций [6, 7, 8].

Специфика тренировочного процесса с опорой на спортивную дисциплину кендо заключается в том, что по кендо, как молодой для РФ спортивной дисциплины практически нет методических пособий, разработок и педагогической литературы. Практически 99 % педагогических материалов по кендо приходится брать из сети Интернет, что заставляет вести мониторинг данного вопроса в сети на постоянной основе и вести общение с соответствующими специалистами. При обнаружении подходящего или интересного материала, они скачиваются и применяются полностью или частично в педагогической практике (тренировочном процессе). За последнее время были изучены и частично применены для занятий с детьми работы таких отечественных авторов, как Дьяконова Т. М. [2], Куликовой Т. М. [3], Мишин Б. Н. [4], Ваулин С. С. [1] и др. Труды этих и других авторов, собственный 25-летний опыт работы ложатся в основу авторских образовательных программ и учебных пособий [7, 9].

Без оперативного общения со специалистами в области кендо невозможно заниматься самообразованием и поддерживать образовательный процесс на должном международном уровне. Именно, международном! Так как кендо зародилось в Японии, то основная часть педагогического, тренерского, судейского и квалификационного состава находится именно в Японии.

Общение с коллегами и руководством федераций кендо происходит также по средствам соцсетей, что помогает решать оперативные вопросы, сложные педагогические ситуации со специалистами международного

уровня Ширайши Чихару, Като Мотоичи, Такаянаги Кейта, Канари Масухико (Япония), а также с коллегами – педагогами РФ.

Специфика занятий кендо – широкое использование видео на занятиях для изучения лучших примеров мирового уровня, для познавательных целей, разбора собственных занятий (успехов, ошибок). Из-за скоростных параметров кендо повсеместно используется замедленная съемка.

Школьники и студенты, занимающиеся кендо, на 95–100 % не требуют дополнительной мотивации для самостоятельных дополнительных занятий теоретической частью образовательного процесса в домашних условиях. Большинство методической литературы и учебного видео рассылается воспитанниками по соцсетям с целью самостоятельного изучения, что ускоряет образовательный процесс, позволяет не тратить групповое и индивидуальное тренировочное время на теоретическую часть. Исключения составляют внеклассные работы, внеурочная воспитательная деятельность, которая предусматривает массовые мероприятия: экологический туризм, посещение музеев и экскурсий (особенно при выезде воспитанников в другие регионы и за рубеж), совместный документальных фильмов о национальной сборной Японии, фильм президента РФК Алоева Р. С. о кендо и художественных фильмов «7 самураев», «47 ронинов», «Последний самурай» и др.

Активно применяется индивидуальное общение с воспитанниками по их личным особенностям фехтования, индивидуальный разбор результатов соревнований (что психологически и педагогически более корректно), при необходимости – общение на личные темы. Использование соцсетей в данном случае является наиболее удобным способом работы, а в ряде случаев – незаменимым. Отчасти (с определенной долей допустимости) такую работу тренера-преподавателя можно соотнести с ведением журналов успеваемости/дневников в электронном виде. Возможно, в дальнейшем в дополнительном образовании данный вид обратной связи будет приведён к некоторым общим нормам и в соответствии некоторым требованиям ФГОС, но в настоящее время этот вид взаимоотношений «тренер – школьник» осуществляется по наитию, в соответствии с потребностями непосредственного педагогического процесса.

В тренировочном процессе (для осуществления информационных, коммуникативных и познавательных функций) Петровым В. В. используются готовые электронные ресурсы (далее – ЭОР), такие сайты, как «Спортивная общероссийская общественная организация «Российская федерация кендо» (<http://www.kendo-russia.ru>), Московский клуб кендо и иайдо сёгун (<http://www.shogunclub.ru/>), Федерация кендо Новосибирской области (<http://kendonsk.ru/>), Всеяпонская федерация кендо (<http://www.kendo.or.jp/>),

сайт «Всё о кендо» (<http://kendo.com/>), Энциклопедия Японии (<https://doyouknowjapan.com/kendo/>) и др. Использую собственный ЭОР «Приморская Федерация Кендо» (<http://primkendo.ru/>), созданный в 2010 г.

Время, предусмотренного программами МБУ ДО СШ «Надежда» на занятия, достаточно для общеспортивного и досугово-спортивного (по принципу «хобби») развития молодежи, но совершенно недостаточно для вывода школьников и студентов на уровень региональных, всероссийских и международных соревнований как спортсменов. Дополнительным ресурсом, вбирающим в себя основную теоретическую часть занятий, в данном случае, является общение с соцсетях.

Использование молодежью новых технологий становится с каждым годом всё активнее, а использование ими социальных сетей, помогает в образовательном (тренировочном) процессе. Нельзя ставить знак тождества между развитием использования соцсетей и достижениями воспитанников, но интересна динамика результатов освоения ими образовательных программ кендо в МБУ ДО СШ «Надежда» (таблица 1) [11].

Таблица 1

Достижения воспитанников В. В. Петрова на соревнованиях

год	Уровень соревнований							
	Краевой		Региональный		Всероссийский		Международный**	
	Приз.*	Чемп.*	Приз.	Чемп.	Приз.	Чемп.	Приз.	Чемп.
2013	3	3	—	—	—	—	1	—
2014	6	—	—	—	—	—	—	—
2015	—	—	1	—	3	2	—	—
2016	2	2	—	—	1	—	2	—
2017	4	4	1	1	1	1	—	—
2018	2	2	2	—	3	1	—	—
2019	3	2	3	—	2	—	—	1
2020***	3	1						
2021	3	2	4	7	5	—	—	—
2022	4	2	5	1	6	3	—	—
2023	4	3	4	2	3	6	—	—

*Примечание: «Приз.» – призеры, «Чемп.» – чемпионы.

**Примечание: На Международные турниры кендоисты МБУ ДО СШ «Надежда» не каждый год имеют возможность выехать по финансовым причинам.

***Примечание: В условиях пандемии коронавируса соревнования практически всех уровней были отменены.

Как мы видим, динамика развития наглядна и положительная.

Общество стремительно меняется, быстро меняется молодежь, активно впитывающая всё новое. Успех педагога во многом зависит от того, сможет ли он найти общий язык с молодежью и, говоря с ней на одном языке в доступной для них форме, донести до неё ту информацию, те образовательные стандарты, которые обязан донести по долгу своей педагогической деятельности.

Технический прогресс за последние четверть века значительно изменил многие аспекты человеческой жизни и коммуникаций. Изменения продолжают, и с какими вызовами общественным институтам еще придется столкнуться определить сложно. Так или иначе, современные технологии и способы коммуникаций начинают превалировать над другими способами организации обратной связи в обществе в целом и педагогики в частности. Хотя бумага остается наиболее надежным носителем информации, но к бумажным носителем уже сейчас скорее (или «пока еще») можно отнести книгу, для оперативного общения социальные сети становятся незаменимыми, всё более используемыми в дополнительном образовании и в тренировочном процессе.

Литература

1. Ваулин С. С. Методика обучения атакующим действиям юных кендоистов. Южно-Сахалинск, 2016.
2. Дьяконова Т. М. Технология формирования личности подростков в процессе занятий кендо : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2010.
3. Куликова Т. М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ : дис. ... канд. пед. наук. М., 2015.
4. Мишин Б. Н. Технология подготовки «кендоистов» на этапе начальной спортивной специализации с использованием методов контроля психомоторных особенностей : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2006.
5. Нибучин В. И., Небучин В. В. Цифровая экономика в малых городах // Малые города как фактор технического и технологического развития России : материалы всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф., (г. Большой Камень, 27–28 сент. 2018 г.). Владивосток : Изд-во Дальневост. федер. ун-та, 2018. С. 196–204.

6. Петров В. В., Мичураев Б. А. Кендо в дополнительном образовании: инновации нравственного воспитания и физической культуры // Географические исследования в контексте социально-экономического развития регионов : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. (г. Грозный, 26–27 мая 2023 г.). Грозный : Изд-во Чеченского гос. пед. ун-та им. А. А. Кадырова, 2023. С. 289–296.
7. Петров В. В. Кендо как новый вид физкультурно-спортивной деятельности в процессе воспитания школьников : учеб.-метод. пособие. Изд. 3-е, испр. и доп. Большой Камень : Златоуст, 2018.
8. Петров В. В. Опыт использования социальных сетей в дополнительном образовании по спортивной дисциплине кендо // Внедрение технологий цифровой экономики в образовательный процесс : краевая науч.-практ. конф. (г. Большой Камень, 18 мая 2018 г.). Владивосток : Изд-во Дальневост. федер. ун-та, 2018. С. 84–88.
9. Петров В. В. Программа обучения детей по виду спорта «кендо» для групп спортивного совершенствования // Учеб. программа. Вольно-Надеждинское, 2015.
10. О коммерческой тайне : Федеральный закон от 29 июля 2004 г. № 98-ФЗ // Собрание законодательства Рос. Федерации. № 32. Ст. 3283.
11. Через тернии кабинетов к покорению мировых вершин // Голос народа. 2023. 23 февр. С. 4.

УДК 273.3
ББК 75.1

Полякова Ирина Вячеславовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

polvip@rambler.ru

Петрова Ирина Ивановна

магистрант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

irina.petrova801@yahoo.com

ПРИМЕНЕНИЕ АЙКИДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье проведен анализ влияния айкидо на физическую подготовленность детей в процессе физического воспитания в ДОУ.

Ключевые слова: айкидо, дошкольники, физическая подготовленность, координационные способности.

Polyakova Irina Vyacheslavovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

polvip@rambler.ru

Petrova Irina Ivanovna

Master's Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

irina.petrova801@yahoo.com

APPLICATION OF AIKIDO IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article analyzes the influence of aikido on the physical fitness of children in the process of physical education in a preschool educational institution.

Keywords: aikido, preschoolers, physical fitness, coordination abilities.

Физическое воспитание дошкольников – это прежде всего процесс развития и воспитания ребенка, где основополагающим компонентом является здоровьесбережение. Поиск новых оптимальных и эффективных методик в данном вопросе остается актуальным на протяжении ряда лет, что и обеспечило вектор данного исследования.

На основании обобщения практического опыта специалистов в области восточных единоборств, была внедрена в учебно-воспитательный процесс в ДОО образовательная программа с элементами айкидо. Целью данной работы явилось повышение эффективности физического развития и физической подготовленности дошкольников. Эксперимент проводился на базе МБОУ центр образования № 1 г. Тулы с сентября 2021 года. В нем принимало участие 12 мальчиков и 12 девочек в возрасте 6–7 лет. Из них сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) – 12 человек (6 девочек и 6 мальчиков) и контрольная (КГ) – 12 человек (6 девочек и 6 мальчиков).

В начале эксперимента (ноябрь 2021г.) было проведено тестирование физической подготовленности испытуемых для определения начального уровня и выявления отличий. Анализ полученных данных позволил констатировать однородность исследуемых групп.

На протяжении 16 месяцев дети КГ занимались по общепринятой программе, с детьми ЭГ занятия проводились с использованием средств айкидо по разработанной программе (Максимов Г. М., 2019).

Для подтверждения объективных изменений в физическом развитии дошкольников было проведено повторное тестирование (май 2023 г.) двигательной подготовленности детей. Сводные результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика показателей физической подготовленности дошкольников
за период экспериментальной деятельности**

№	ТЕСТ	Этап	Пол	КГ	ЭГ	t	P
1	Бег 30 м (с)	Нач.	М	10,8±0,09	10,1±0,11	0,63	>0,05
			Д	11,1±0,12	11,9±0,08	0,79	>0,05
		Закл.	М	9,8±0,1	8,1±0,2	1,14	>0,05
			Д	10,1±0,2	8,9±0,11	1,0	>0,05
2	Челночный бег 3х10м (с)	Нач.	М	12,6±0,13	13,0±0,15	0,4	>0,05
			Д	12,8±0,2	12,9±0,12	0,11	>0,05
		Закл.	М	11,5±0,14	9,1±0,1	2,11	<0,05
			Д	11,9±0,2	10,9±0,16	0,69	>0,05

№	ТЕСТ	Этап	Пол	КГ	ЭГ	t	P
3	Прыжок в длину с места (см)	Нач.	М	78,5±5,6	75,4±6,1	0,26	>0,05
			Д	70,2±6,7	71,0±5,7	0,04	>0,05
		Закл.	М	88,6±1,6	98,8±2,1	2,09	<0,05
			Д	72,9±4,7	89,0±3,1	2,1	<0,05
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Нач.	М	10,2±1,1	9,5±1,8	0,19	>0,05
			Д	9,5±1,2	9,6±1,0	0,08	>0,05
		Закл.	М	11,5±1,3	13,1±1,4	0,36	>0,05
			Д	9,9±1,9	10,1±1,7	0,04	>0,05
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)	Нач.	М	0,8±0,02	0,7±0,06	0,12	>0,05
			Д	0,5±0,03	0,6±0,04	0,16	>0,05
		Закл.	М	1,2±0,1	3,3±0,08	2,07	<0,05
			Д	0,8±0,3	2,6±0,1	2,08	<0,05
6	Удержание равновесия на одной ноге (с)	Нач.	М	20,2±3,2	20,1±3,9	0,01	>0,05
			Д	22,1±2,1	20,7±3,0	0,23	>0,05
		Закл.	М	21,8±1,3	29,8±1,8	2,17	<0,05
			Д	28,3±1,2	34,9±0,5	3,03	<0,01

Примечание: Критическое значение *t*-критерия Стьюдента = 2,07, при уровне значимости $\alpha = 0,05$. Критическое значение *t*-критерия Стьюдента = 2,81, при уровне значимости $\alpha = 0,01$.

После обработки полученных результатов, выяснилось, что у детей исследуемых групп произошли некоторые изменения в развитии физических качеств. Однако, как видно из таблицы, по 4 тестам из 6 у дошкольников экспериментальной группы эти изменения имеют более значительный характер ($P < 0,05$; $P < 0,01$).

Общий анализ изменений показывает, что получены улучшения по тестам, характеризующим координационные способности. Так, быстрота, выражающаяся в челночном беге, может развиваться через упражнения айкидо, которые имеют определенную длительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамику). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. При оптимальном сочетании темпа и динамики достигаются максимальная амплитуда и свобода движений, что приводит к гармоничности двигательных действий. Следовательно, гармония, темп и динамика – главные составляющие ритмичности. Но с другой стороны, когда ребенок добегаёт до обозначенной линии, он должен развернуться и побежать в противоположную сторону. А для этого необходимо равновесие, отличная координация, а также умение задействовать различные мышцы. Тем самым ритмичность в выполнении айкидо-упражнений позволила мальчикам

ЭГ лучше справиться с тестом «Челночный бег», в отличие от сверстников контрольной группы.

Анализируя прыгучесть (тест «Прыжок в длину с места»), важно понимать, что она является одной из важных сторон двигательной деятельности, интегрирует в себе ряд других двигательно-координационных качеств, имеет разнообразные проявления. Занятия айкидо способствуют выработке максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния. Именно это позволило детям ЭГ продемонстрировать лучшие показатели по прыжкам в длину с места, чем детям КГ.

В данном тесте проявились координационные способности во владении своим телом, концентрации усилий, умении выстраивания единой организационной цепочки движений – системы движений.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» у обеих испытуемых групп наблюдаются незначительные улучшения показателей относительно начального этапа экспериментальной деятельности. Однако, среднегрупповые отличия не носят выраженный характер, из чего можно сделать вывод о слабом влиянии упражнений айкидо на развитие силы мышц брюшного пресса у дошкольников.

В тесте «Метание теннисного мяча в цель» анализировались скоростно-силовые возможности дошкольников. Однако, здесь также уместно говорить и проявлении равновесия, точности движений и развитии глазомера, т.е. о показателях ловкости. Вообще, упражнения в метании представляют для дошкольников определенную сложность, т.к. требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее горизонтального или вертикального размещения. В процессе выполнения заданий по айкидо у детей ЭГ данные задачи эффективно решались, что и отразилось в тесте на метание в среднегрупповых показателях ($P < 0,05$) как у девочек, так и у мальчиков.

Важным критерием двигательной координации является равновесие – это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах движения. Необходимый уровень равновесия при занятиях айкидо достигается при условии рационального взаиморасположения звеньев тела, минимизации степеней свободы движущейся системы, своевременном перераспределении мышечных усилий и высокой степени пространственной ориентировки. Эти аспекты заложены в основу овладения рациональной техникой сложных двигательных действий как прикладных, так и спортивных. По данному критерию дети экспериментальной группы добились значительных улучшений, в отличие от контрольной группы ($P < 0,05$; $P < 0,01$).

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что применение айкидо в физическом воспитании дошкольников оказывает положительное влияние на их физическую подготовленность, но преимущественно на развитие компонентов координации.

Литература

1. Айкидо: примерная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. А. Б. Качан и др. Йошкар-Ола : ИЦ «Чудо-принт», 2009.
2. Бранд, Р. Айкидо. Теория и практика восточного боевого искусства, обеспечивающего гармоническое развитие личности / пер. с нем. Е. С. Юрченко. Ростов н/Д : Изд-во «Феникс», 1998. С. 15.
3. Дополнительная образовательная программа по обучению айкидо «ГАКУМОН» для детей 4–7 лет. URL: http://nlobod.bget.ru/sites/default/files/2019/aykido_0.pdf

УДК 796
ББК 75.4

Полякова Ирина Вячеславовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
polvip@rambler.ru

Волков Владислав Олегович

аспирант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
Volkov.Vladislav.19@bk.ru

Есенков Юрий

Социальный педагог реабилитации в интернатной группе

Farmsen Alsterdorfassistance West GmbH
(Гамбург, Германия)
esenkow@yahoo.com

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы развития координации движений у дошкольников и предложен анализ современных подходов к вопросам по теме исследования.

Ключевые слова: координационные способности, дошкольники, физическое воспитание.

Polyakova Irina Vyacheslavovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
polvip@rambler.ru

Volkov Vladislav Olegovich

Postgraduate Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
Volkov.Vladislav.19@bk.ru

Yesenkov Yuri

Social Rehabilitation Teacher at the Residential Group

Farmsen Alsterdorfassistance West GmbH

(Hamburg, Germany)

esenkow@yahoo.com

MODERN APPROACHES TO IMPROVING CHILDREN'S COORDINATION ABILITIES

Abstract. The article reveals the relevance of the problem of developing coordination of movements in preschool children and offers an analysis of modern approaches to issues on the topic of research.

Keywords: coordination abilities, preschoolers, physical education.

Проблематика развития координационных качеств детей и молодежи привлекает многих авторов и в нашей стране, и за рубежом. Создаются новые методики и технологии, при помощи которых не только совершенствуются физические показатели и спортивные результаты, но и получает полноценное развитие бытовое и игровое мышление, активизируется креативность, улучшается работа мозга, память и внимание. Всё это позволяет человеку в периоды взросления соответствовать достаточно высокому качеству жизни, сохраняя этот фундамент впоследствии на протяжении долгих лет.

Старший дошкольный и младший школьный возраст – это период, когда ловкость развивать не только необходимо, но и оптимально. Изучив работы ряда авторов за последнее десятилетие в области развития координационных способностей детей, можно сделать вывод о том, что эта проблематика остается актуальной и развивающейся темой [4].

Так в исследовании Пахомовой А. Ю. (2017) комплексно изучается координация дошкольников и пути ее развития, в результате чего сделаны следующие выводы:

1. Разработанная методика педагогического контроля уровня развития общей координационной подготовленности и ее базовых компонентов у детей 6-7 лет создает предпосылки для формирования у дошкольников мотивации к физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию, а также модернизации и коррекции процесса их физического воспитания.

2. Выявленные в ходе многолетних исследований особенности динамики и взаимосвязи базовых компонентов специфических координационных способностей позволяют на объективной основе осуществлять планирование учебно-воспитательного процесса и корректировать его как в годовом, так и в многолетнем учебно-воспитательном цикле.

3. Обоснованная в ходе экспериментальной работы педагогическая модель развития специфических координационных способностей детей 6–7 лет обеспечивает более высокий уровень развития компонентов и общей координационной подготовленности воспитанников дошкольных образовательных организаций по сравнению с общепринятыми организационно-методическими подходами, распространенными в практике [6].

В своих разработках специалисты предлагают применять различные тренажеры и устройства в работе по совершенствованию ловкости детей. Логвинов М. В. в своей статье (2020) утверждает, что при обучении упражнениям на координационно-скоростной лестнице на занятиях по физической культуре значительно улучшаются координационные навыки дошкольников. Во время выполнения упражнения на координационно-скоростной лестнице каждый ребенок концентрируется на недопущении ошибки. Кроме того, он тренирует концентрацию внимания и скорость реакции. Вариативность в подборе заданий позволяет повысить мотивацию, а также регулировать уровень нагрузки, что разрешает заниматься на координационной лестнице всем, без ограничений возможностей [3].

Таким образом, в ходе занятий с использованием координационно-скоростной лестницы реализуются следующие функции: повышаются координационные способности, развиваются скорость, сила, прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве, развивается способность ребенка понять правильность движений ходьбы, прыжков и бега, формируется привычка вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом, укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат. Необходимо подчеркнуть что, использование упражнений с координационно-скоростной лестницей позволит сформировать и развить координационные способности у детей дошкольного возраста, а также повысит интерес к занятиям по физической культуре в ДОУ».

Иванов А. Д. и Иванова С. С. в своей работе: «Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста», (2021) предлагают для решения актуальных задач по развитию ловкости в дошкольном учреждении разнообразить упражнения, применяя на занятиях степ-платформы. Авторами проводится анализ развития координации детей, на основе повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, положительного влияния на познавательную сферу ребенка и на его взаимодействие с окружающими, а также улучшение эмоционального состояния ребенка.

Эффективность выбранного формата занятий обеспечивается, по мнению авторов, строгим соблюдением мер безопасности, техники выполнения

упражнений и точностью воспроизведения основных параметров двигательных действий. Важной частью занятия является подбор музыкального сопровождения. Для любого отрезка степ-занятия музыкальное сопровождение должно быть подобрано с учётом назначений по продолжительности и темпу. Музыка задает ритм выполнения двигательных действий, требуя согласованности выполнения движений с темпом, а также создает хорошее настроение у детей [2].

Логвинов М. В. в статье «Значение использования скакалки для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста» утверждает, что у дошкольников при изучении упражнений с использованием скакалки на занятиях по физической культуре значительно улучшаются координационные навыки. Во время выполнения различных движений со скакалкой дети стремятся точно выполнять задания, не совершая ошибок. Этот прием эффективен для улучшения концентрации, мотивации и скорости реакции [4]. Задания со скакалкой позволяют регулировать нагрузку, что обеспечивает индивидуальный подход в обучении. Состязательный компонент, возможность проявить ребенку инициативу и творчество – это тот инструментальный мастерства педагога, который обеспечивает его саморазвитие.

Использование игр и игровых упражнений в развитии не только координации движений, но и общего физического становления, по мнению ученых, считается наиболее естественным для дошкольного возраста. Однако масштабных исследований, направленных на изучение влияния подвижных игр с мячом на развитие координационных способностей у старших дошкольников, крайне мало (Е. Н. Вавилова, В. Ю. Вайсвалавичене, В. Т. Никоноров, Т. С. Овчинникова, Э. Я. Степаненкова и др.).

Подвижные игры с мячом помогают удовлетворить естественную потребность ребенка дошкольного возраста в двигательной активности и общении со сверстниками, в интересной игровой форме, естественным образом развивать разнообразные физические способности, включая и координационные навыки детей. Применение подвижных игр и игровых упражнений с мячом – это начальный этап знакомства с новыми играми и упражнениями с элементами волейбола, баскетбола и футбола, при дальнейшем их развитии и совершенствовании.

Такая направленная работа позволит предотвратить ошибочное и неправильное развитие жизненно необходимых двигательных навыков у дошкольника, которые он будет использовать в дальнейшей разнообразной деятельности [5].

Особое место в проблематике исследования отводится развитию координации детей с ОВЗ. Статистические данные в области медицины и педа-

гогики говорят о том, что количество детей дошкольного возраста с отклонениями в моторной сфере растет с каждым годом. Расстройство координации движений (РКД) – диагноз, выставляемый детям, испытывающим стойкие трудности овладения навыками в сфере крупной и мелкой моторики, но не страдающим нарушениями периферической нервной системы, тяжелыми нарушениями моторного (ДЦП) или интеллектуального (умственная отсталость различного генеза) развития. Дети с расстройством координации движений характеризуются системными трудностями в самых разнообразных моторных задачах [Larkin, Cermak, 2002; Hulme, Snowling, 2010]. Традиционно неврологи и педагоги описывают таких детей как неуклюжих, моторно неловких, нередко при неврологическом обследовании у них отмечаются стертые неврологические знаки, гипо- или гипертонус. В быту эти малыши заметны с детства по таким показателям, как замедленное или неравномерное становление моторных навыков (ползание, ходьба, прыжки), проблемы с обучением различным умениям в сфере крупной (езда на велосипеде, игра в мяч) и мелкой (обращение со столовыми приборами, завязывание шнурков) моторики.

Основными приемами в работе с такими детьми является использование различных сенсорных стимулов:

- зрительные (проведение упражнений перед зеркалом);
- тактильные (применение различных приемов массажа; ходьба босиком по песку и камешкам; щеточный массаж, восприятие предметов на ощупь);
- проприоцептивные (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами);
- температурные (локально использование льда, упражнения в воде с изменением ее температуры);
- звуковые стимулы (использование музыки);
- речевые стимулы – это четкая речевая инструкция и сопровождение движений стихами, потешками, пословицами, что способствует развитию целенаправленности действий (Ступак Л. А., 2017).

Изучив современные подходы авторов в области развития координационных способностей детей, можно сделать вывод о том, что совершенствование ловкости – это важный аспект обеспечения эффективности общей двигательной деятельности человека в любом возрасте. В ходе управления движениями координационные способности могут рассматриваться как понятие близкое двигательным навыкам. Формировать и совершенствовать координацию следует начинать в раннем детстве и использовать для этого тренировочные средства, которые могут быть общие (воспитание в целом

физических способностей) и специальные (совершенствование координационных способностей для достижения высокой точности). Любые используемые с этой целью тренировочные средства следует правильно разучивать и выполнять по определенному плану, всегда под контролем педагога. Высокая эффективность обучения будет достигнута в случае дифференцированного подхода, четкого соблюдения методических приемов разучивания движений, использования комбинаций двигательных действий в течение короткого времени, особенно в ритм со звуковыми сигналами. Развивать и совершенствовать координационные способности возможно наиболее успешно в ходе разучивания специальных упражнений, стимулирующих вестибулярный аппарат и упражнений на выносливость, выполняемых в условиях оптимальных физических нагрузок [4].

Литература

1. Зерег Ф. Совершенствование координационных способностей спортсменов в командно-игровых видах спорта на этапе спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук. М., 2018. URL: [https://www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-\(koordinatsionnykh-sposobnostei-sportsmenov-v-komandno-igrovyykh-vidakh-spo\)](https://www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-(koordinatsionnykh-sposobnostei-sportsmenov-v-komandno-igrovyykh-vidakh-spo))
2. Иванов А. Д., Иванова С. С. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Вопр. педагогики. 2021. № 6-1. С. 135–138. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46181219>
3. Логвинов М. В. Значение использования координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста» // Наукосфера. 2020. № 11-1. С. 88–92. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44468512>
4. Логвинов М. В. Значение использования скакалки для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Педагогика: актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 2022 г.). С. 133–136. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49756669>
5. Облецова Т. А. Интегральная методика развития координационных способностей баскетболистов на тренировочном этапе : дис. ... канд. пед. наук. М., 2021. URL: <https://www.dissercat.com/content/integralnaya-metodika-razvitiya-koordinatsionnykh-sposobnostei-basketbolistov-na-trenirovoch>
6. Пахомова А. Ю. Моделирование процесса развития специфических координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

с учетом особенностей динамики и взаимосвязи их базовых компонентов : дис. ... канд. пед. наук. М., 2017. URL: <https://www.dissercat.com/content/modelirovanie-protsesssa-razvitiya-spetsificheskikh-koordinatsionnykh-sposobnostei-detei-star>

7. Полякова И. В., Захаров А. В. Развитие координационных способностей детей 8–10 лет в процессе занятий спортивными танцами в стиле хип-хоп // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 40-летию фак. физ. культуры / под ред. А. Ю. Фролова. Тула : Тул. производственное полиграф. предприятие, 2017. С. 229–234.

УДК 159.9; 376
ББК 75; 74

Родин Юрий Иванович

доктор психологических наук, доцент, профессор

Московский педагогический государственный университет
(Москва, Россия)

Rodin_Yurii@mail.ru

ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ РАЦИОНАЛЬНОСТИ К ТРАНСНАУЧНОМУ ПОЗНАНИЮ ФЕНОМЕНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье предпринята попытка научного осмысления познания феноменов физической культуры с позиций классического, неклассического, постнеклассического типа рационального знания, обосновывается нахождение современной теории и методологии физической культуры в периоде бифуркации, в котором ускоренными темпами возрастают флуктуации, с высокой вероятностью способствующие как ее дальнейшей дифференциации по складывающимся отраслям и направлениям, так и их интеграции в виде слияния неслияемого в транснауку, включающую в себя естественнонаучное, гуманитарное, педагогическое, философское знание, культуру и искусство со своими ценностями, предметами, теорией и методологией исследований. Раскрывается сущность транснаучного этапа познания феноменов физической культуры как ценностей, которая заключается в развитии неопозитивизма (первая половина XX века) и постпозитивизма (вторая половина XX века).

Ключевые слова: физическая культура, искусство, феномен, классический, неклассический, постнеклассический типы рационального познания, трансдисциплинарное научное знание.

Rodin Yuri Ivanovich

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor

Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

Rodin_Yurii@mail.ru

FROM CLASSICAL RATIONALITY TO TRANS-SCIENTIFIC KNOWLEDGE OF THE PHENOMENA OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article attempts a scientific understanding of the cognition of the phenomena of physical culture from the standpoint of classical, non-classical, post-non-classical type of rational cognition, substantiates the finding of modern theory and methodology of physical culture in the period of bifurcation, in which fluctuations increase at an accelerated pace, with a high probability contributing to its further differentiation in emerging industries and areas and their integration into trans-science, including natural sciences, humanitarian, pedagogical, philosophical knowledge, culture and art with their own values, subjects, theory and methodology of research. The essence of the trans-scientific stage of cognition of the phenomena of physical culture as

values is revealed, which consists in the development of neo-positivism (the first half of the twentieth century) and postpositivism (the second half of the twentieth centuries).

Keywords: physical culture, art, phenomenon, classical, non-classical, post-non-classical types of rational cognition, transdisciplinary scientific knowledge.

Базовыми универсалиями физической культуры, как части общей культуры является разумная осознанность, эмпирическая адекватность знания, методологическая обоснованность и способность к приращению. Приверженность к ним позволило ей в ходе исторического развития стать отраслью научного знания со своим стилем мышления, задачами и методами познания ее феноменов: здоровья, физической активности, физического развития, физических упражнений, двигательных способностей, спортивной подготовки и т. п. Суть перечисленных феноменов заключается в том, что истинность факта зафиксирована, а понимания его нет.

Выделяют 6 этапов становления теории физической и связанных с ним развитием методологии научного познания: от элиминации из процедур объяснения объекта исследования (классика), к осмыслению и соотнесению объясняемых характеристик объекта с особенностью средств и операций деятельности (неклассика), ценностно-целевых и гуманитарных ориентаций субъекта в научной деятельности в их соотнесении с социальными целями и гуманистическими ценностями (постнеклассика) [30].

На первых трех этапах происходило накопление первичных представлений о феноменах физической культуры в виде использования и активного применения трудовых действий, охоты, инициаций, языческих обрядов в воспитании подрастающего поколения, появления философских размышлений о здоровье, телесности человека и возможностях их развития в процессе занятий физическими упражнениями, применения естественных сил природы и гигиенических процедур, в появлении первых размышлений неразделимости тела и духа человека, создания первых методик и методических руководств по проведению занятий физическими упражнениями, закаливания, соблюдения правил гигиены в античной и средневековой культурах, а также научных открытий в эпоху Возрождения в области механики, анатомии, физиологии [8, 18, 31, 32].

Классический тип рациональности (конец XIX и начало XX века) знаменует создание первых теорий и методик физического воспитания. Предпосылками этого этапа являются научные достижения в области естественных наук. Классический этап развития теории и методики физической культуры характеризуются опорой на идеалы объективности и адекватности научного знания, методологического редукционизма, эмпиризма, опоры на достоверные обоснования, абсолютизацией количественного знания [26, 31].

Это позволило теории физической культуры стать цельной отраслью научного знания, сформулировать ее предмет. Она предстала системой знаний, основанной на естественно-научном познании ее феноменов, в котором главными требованиями обоснования ее теоретических положений был принцип подтверждения теории опытом и очевидностью (наглядностью). Этимологическими основаниями теории физической культуры выступали представления о познании как о наблюдении и экспериментировании с ее объектами, благодаря которым раскрываются тайны бытия познающему разуму, наблюдающему как бы со стороны, но способному фиксировать феномены физической культуры и познавать их сущность, а методологической стратегией нестрогий синтеза всех возможных полярных представлений о них. Черты классической науки не сняты последующими типами рационального познания, они присутствуют в современной теории физической культуры [26].

Возникновение и развитие *неклассического типа рациональности* в построении теории физической культуры связано со стремлением исследователей отреагировать на вызовы начала XX века, а также с развитием биомеханики, общей физиологии, физиологии нервной деятельности, физиологии активности и культурно-исторической психологии. Специалисты физической культуры пытались познать физическую культуру как сложную саморегулирующую систему, которая дифференцируется на относительно автономные системы, в которых происходит массовое стохастическое взаимодействие [27, 28].

В неклассической рациональности научного знания физическая культура изучается как сложная развивающаяся, целостность которой не исчерпывается простой суммой свойств ее частей. Неклассика пытается соединить строгость структурного подхода и разного рода интегративных методологий. Феномены физической культуры постигаются в контексте новой объективирующей их в постоянно меняющейся ситуации. В противовес идеалу единственной истинности научных знаний в теории физической культуры допускается альтернативность описания ее феноменов. Эпистемология идеалов и норм в теории физической культуры строится на представлении о деятельностной природе научного знания, зависящего от исторического развития, средств и методов познавательной и практической деятельности человека [27, 28].

Благодаря *неклассическому подходу* к рассмотрению проблем в области физиологии активности, психологии произвольного движения, педагогики, медицины, биомеханики, кинезиологии, теории и методики физической культуры, которые были выработаны благодаря созданию и функцио-

нированию научно-исследовательских институтов, университетов, факультетов, кафедр подготовки квалифицированных специалистов физического воспитания и спорта, поддерживаемых государственными структурами и обществом, были созданы предпосылки для возникновения и развития вплоть до начала XXI века единой мультидисциплинарной научной специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» [23]. В ее рамках одновременно ярко наблюдались интеграционные процессы, позволившие ей оформиться в многовекторную отрасль научного познания феноменов физической культуры с позиций единой исследовательской методологии по следующим основным направлениям:

* *естественно-научным основам физической культуры*, включающим метрологию, биомеханику, спортивную физиологию, спортивную медицину, гигиену физической культуры, физкультурный и спортивный контроль, спортивные сооружения, оборудование, инвентарь и др.;

* *гуманитарному*, в которое вошли спортивная социология и спортивная психология, нормативно-правовые основы, педагогический менеджмент и др.;

* *теории и методики оздоровительной, рекреативной, адаптивной, лечебной физической культуры*, а также гигиены физической культуры и спорта, спортивной тренировки и др.

Системообразующим вектором объединяющих их в целостное структурированное знание, направленное на создание единого теоретического и методологического базиса выступала научная дисциплина «Теория и методика физической культуры».

Процессы дифференциации и интеграции, происходившие в теории и методике физической культуры в последнюю треть XX столетия, привели к возникновению ***постнеклассического типа рациональности***, которое стимулировало переходу ее от сложной единой структурированной саморазвивающейся человекомерной системы в многогранную и многоплановую единую систему знаний с присущей ей *неовсеединством* педагогических, гигиенических, биологических, медицинских, философских, социологических, психологических, исторических наук, кибернетики. Развитие интернеттехнологий ускорили процесс рождения постнеклассической физической культуры. Этому способствовали, также возникшие в неклассической рациональности познания: учение о физиологии двигательной активности Н. А. Бернштейна, теория функциональных систем П. К. Анохина, учение о функциональном органе А. А. Ухтомского, идеи

изучения моторики в разрезе личности человека Л. С. Выготского, представления о выразительности движений, выработанные Ч. Дарвиным, С. Г. Геллерштейном, Д. Н. Узнадзе, о развитии произвольных движений А. В. Запорожца, представления о психомоторике М. О. Гуревича, Н. И. Озерцкого, Н. П. Вайзмана, концепции развития физических качеств человека В. М. Зациорского и физических способностей В. И. Лях и Л. П. Матвеева, концептуальные положения поэтапного обучения двигательным действиям М. М. Богена, возникновение и развитие кинезиологии, интегрирующей в единое целое достижения биологии, психологии, биомеханики, педагогики, антропологии и технических наук, которое, превратилось в мощное исследовательское направленное на изучение феноменов физической культуры на уровне поведения и деятельности (В. Б. Корренберг, В. К. Бальсевич, В. Г. Стрелец, А. А. Горелов, С. Н. Никитин, В. П. Сущенко и др.) [1, 2, 5, 6, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22].

На современном этапе физическая культура предстала сложной саморазвивающейся системой, которая характеризуется открытостью, обменом информацией между ее направлениями, формированием особых информационных структур, которые фиксирует важные для ее развития знания. Исходным в постижении ценностей физической культуры в первые двадцать лет XXI века является положение о витальном телесно-духовном единстве человека, наделенного главной человеческой страстью – быть, исполниться, состояться, каждый раз совершая акт превосходения себя наличного в сфере науки, шире культуры [4, 7, 26, 27]. В результате в 2021 году официально оформились и утверждены приказом Министерства науки и высшего образования РФ номенклатура научных специальностей три педагогических научных специальностей: 5.8.4 – «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»; 5.8.5 – «Теория и методика спорта»; 5.8.6 – «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» [26].

Следует отметить противоречие в представленных научных специальностях, которое заключается в следующем. **Во-первых**, в специальностях 5.8.4 и 5.8.6 объединены направления с разными предметными областями исследования, которые в свою очередь подвержены тенденции дальней дифференциации. **Во-вторых**, ряд направлений физической культуры и спорта, включая вновь возникшие в последние годы потенциально могут оформиться в отдельные научные специальности. Эти тезисы мы раскроем позже. А на сейчас зафиксируем следующее: *физическая культура как область научного знания и культурной практики в настоящее время находится состоянии бифуркации, в котором в высшей степени вероятности определяются направления ее дальнейшего развития.*

Первое направление заключается в дальнейшей дифференциации, которая состоит в том, что в одном объекте познания феноменов физической культуры наблюдается дальнейшая дифференциация проблемных полей исследования не только в рамках обозначенных научных специальностей, но и объединения научных направлений со схожей предметной областью, которое сопровождается разработкой методологических аппаратов исследований с соответствующими теоретическими и эмпирическими базисами.

Это направление уже сейчас ярко проявляется. Дифференциация сопровождается интеграционными процессами, вокруг феноменов физической культуры: здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки, психомоторики, а также становления личности человека возможного. *Применение методологии постнеклассического научного познания позволяет выйти на качественно новый уровень осмысления предметов вновь образовавшихся направлений исследования, изучать их как сверхсложные саморазвивающиеся человекоемкие мегасистемы, реализовывать междисциплинарные, комплексные программы исследования, основанные на идеях глобального эволюционизма, культурно-исторического подхода, синергизма.*

Но уже сегодня попытки втиснуть физическую культуру (именно культуру) в прокрустово ложе педагогических наук не выдерживает критики. Более того, это сдерживает развитие физической культуры как области научного знания. Потенциально возможными научными направлениями со своими предметами теорией и методологией исследования являются:

- * оздоровительная и развивающая физическая культура;
- * адаптивная физическая культура;
- * лечебная и реабилитационная физическая культура;
- * спортивная подготовка и адаптивный спорт;
- * физическая культура и спорт как средство проявления выразительности человека, включающая:
 - * технико-эстетические виды спорта,
 - * танцевальное искусство (классические и спортивные танцы, акробатический рок-н-ролл и т. п.),
 - * режиссуру массовых художественно-спортивных представлений, включающую организацию и проведение фестивалей, физкультурных парадов (в классификаторе ВАК она относится к научным специальностям 5.10. Искусствоведение и культурология);

* технические, интеллектуализированные виды спорта, включающие традиционные игры (шахматы, шашки), а также с применением айти-технологий (киберспорт) и т. п.¹;

* философия (*точнее метафизика*) физической культуры, расширяющая проблемное поле теории и методику ее преподавания до проблем становления человека и поиска смысла жизни² [3, 4, 7, 8, 30];

Промежуточным итогом дифференциации является расширение рационального знания: о здоровье человека и факторов его обуславливающих в разные возрастные периоды, возможностей оздоровления, профилактики заболеваний, позитивного влияния на протекание болезни, повышения жизнестойкости человека, позитивного долголетия; физического и двигательного развития в процессе физического воспитания, профессиональной физической подготовки; построения многолетнего учебно-тренировочного процесса в разных видах профессионального спорта и спорта высших достижений, адаптивного спорта, специальной физической подготовки; познания закономерностей развития выразительности человека средствами физической культуры и спорта; изучения когнитивного развития человека в условиях технических, интеллектуализированных видов спорта, включающие традиционные игры (шахматы, шашки), а также с игры с применением айти-технологий (киберспорт) и т. п.; изучение проблем становления личности и поиска смысла жизни в процессе занятий физической культурой и спортом как значимыми для человека видами деятельности.

Второе направление развития физической культуры связано с интеграционными процессами в логике всеединства и трансдисциплинарности научного знания. Оно выходит за рамки постнеклассического типа рационального познания, является принципиально иным типом рационального знания, вбирающего в себя черты всех предыдущих типов познания. Это выход не более высокий уровень научного осмысления феноменов физической культуры, уровень интернаучного познания. Он требует категориальной матрицы исследования, включающего в свое содержание новые смыслы, постоянно порождаемые более высокими уровнями их познания, новыми пониманиями ее объектов и предметной области, сопровождаемых кропотливой интерпретацией нарастающей лавины эмпирических данных и теоретических обобщений. То есть требует *трансдисциплинарного подхода*.

¹ Эта проблематика относится сегодня к научной специальности 5.12.4. «Когнитивное моделирование» [26].

² Эта проблематика раскрывается сегодня в рамках научной специальности 09.00.01 «Онтология и теория познания» [26].

В отличие от междисциплинарных исследований, которые осуществляют перенос структур одной дисциплины в другую с сохранением дисциплинарных делений, *трансдисциплинарный подход предполагает создание образований, выходящих за дисциплинарные деления, то есть поверх-структуры и (или) поперек-структуры научных знаний, выходящие за границы известных дисциплин, но которые определенным образом соотносятся с единой образовавшейся структурой* [20, 21, 22].

Он предполагает создание «... познавательных ситуаций в которых научный разум вынужден в поисках целостности и собственной обоснованности (прояснения условий возможного опыта) осуществить трансцендирующий сдвиг в пограничную сферу с жизненным миром» [20, 21, 22].

Поясним сказанное. Трансдисциплинарный подход основан на философии трансдисциплинарности, в котором выделяют два основных этапа развития: **неопозитивизм** – это первая половина XX в., и **постпозитивизм** – вторая половина XX века¹. *Они одинаково принимают отождествление объективного и объектного.* Неопозитивизм выбирает **объективность**, он ищет критерий демаркации, верификации научного знания, но поскольку он считает, что объективность связана только с **объектностью**, то для него все, что относится к науке, – это только объектные конструкции, и все, что относится к субъекту, должно быть отнесено в ненаучную область. *Постпозитивизм принимая субъектность, отождествляет субъектность с субъективностью* и таким образом считает, что наука вообще невозможна как объективный проект, выражающий истинность. Таким образом первый выбирает объектность за счет субъектности, второй – субъектность за счет объективности. Тот и другой по сути остаются остаются в одной плоскости [20, 22].

Перефразируя фразу В. И. Моисеева, можно говорить о том, что физическая культура как отрасль транснаучного знания включает эмпирический (первый уровень) и теоретический (второй уровень) научного познания, и соответствующие им:

- 1) трансцендирование эмпирического базиса (трансэмпирический базис),
- 2) трансцендирование теории физической культуры (трансэмпирический базис),
- 3) их активное взаимодействие между собой в индуктивном и дедуктивном движениях.

¹ Позитивизм (франц. positivisme, от лат. positivus – положительный), философское направление 19–20 вв., подчёркивающее надёжность и ценность опирающегося на опыт научного познания по сравнению с метафизикой и иными формами духовной деятельности. Термин «позитивизм» впервые использовал К. А. де Сен-Симон [24]

В основе научного познания феноменов физической культуры как и всей классической, неклассической и постнеклассической науке лежит *пятичувственный сенсорный базис, включающий* зрение, слух, вкус, обоняние и осязание [20, 22].

При этом, в неклассической науке наблюдается эффект косвенной непосредственно не наблюдаемости (пси-функции, кварки, черные дыры). Постнеклассика рационального знания также допускает также элементы ненаблюдаемости. *Транснаука* пытается, по мысли В. И. Моисеева, в трансцендировании первого (эмпирического) уровня научного познания *выйти за сенсорную пятичувственный базиса в неосенсорность*. От себя добавим, что в ряде областей медицины уже возможно зафиксировать посредством электрофизиологических методов регистрации кинестетических потенциалов и методами исследования кожно-двигательного анализатора. Они являются самостоятельными электрофизиологическими коррелятами тех процессов, которые разворачиваются в ЦНС [12].

Второе трансцендирование в области физической культуры возможно путем интегрирования сенсорного материала в теоретические положения посредством синтеза, интеграции эмпирических фактов расширяющих границы обычного чувственно-сенсорного базиса. И таким образом выйти *на мета-физический уровень познания феноменов физической культуры*.

Литература

1. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М. : Наука, 1980.
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М. : Сов. спорт, 2009.
3. Барабанова В. Б. Спорт: проблема человекоразмерности : автореф. дис. ... д-ра филос. наук. Нальчик, 2009.
4. Баранов В. А. Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества : автореф. дис. ... д-ра филос. наук. М., 2011.
5. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / под ред. В. П. Зинченко. М. : Изд-во Ин-та практ. психологии ; Воронеж : МОДЕК, 1997.
6. Бехтерева Н. П. О гибких и жестких звеньях мозговых систем обеспечения психической деятельности // Нейропсихология. Тексты ; под ред. Е. Д. Хомской. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 28–31.
7. Быховская И. М. Телесность человека как объект социокультурного анализа : дис. ... д-ра филос. наук. М., 1992.

8. Визитей Н. Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: Филос. очерки. Кишинев : Штиинца, 1986.
9. Геллерштейн С. Г. Историческое значение труда Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» // Методология психотехники. Предвосхищение. Эволюция. Труд: избр. психол. тр. : в 2 т. М. : Когито-центр, 2018. Т. 1. С. 303–332.
11. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. М. : Академия, 2009.
12. Гордеев С. А., Воронин С. Г. Модифицированный метод регистрации кинестетических вызванных потенциалов и его применение для исследования нарушений проприоцептивной чувствительности при спондилогенной шейной миелопатии // Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2016. С. 76–79.
13. Гуревич М. О. К вопросу о способах и целях исследования двигательных функций // Вопр. педологии и детской психоневрологии : сб. ст. гос. мед.-педолог. ин-та НКЗ, 1924. Вып. 1. С. 5–38.
14. Иванников В. А. Культурно-историческая психология волевого действия: от прогноза – к поступку : избр. тр. М. : Когито-центр, 2021.
15. Киященко Л. П., Моисеев В. И. Философия трансдисциплинарности // Рос. академия наук ; Ин-т философии. М. : ИФРАН, 2009.
16. Коренберг В. Б. Активность – протосознание – деятельность – сознание: (обращение к проблеме общей теории деятельности). М. : Кн. дом «Университет», 2011.
17. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 2 т. М. : Физкультура и спорт, 1951. Т. 1.
18. Лурия А. Р. Передовые идеи в психологии и физиологии человека: (к 80-летию со дня рождения Н. А. Бернштейна) // Вопр. психологии. 1976. № 6. С. 102–107.
19. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс / под ред. М. Я. Виленского, О. С. Метлушко. М. : АО «Аспект-пресс», 1995.
20. Моисеев В. И. Образы постнеклассической интегральной философии: (лекция в ИНИОН РАН 27 сент. 2016 г.) // Метод : Моск. ежегодник тр. из обществоведческих дисциплин. 2017. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazy-postneklassicheskoy-integralnoy-filosofii-lektsiya-v-inion-ran-27-sentyabrya-2016-g> (дата обращения: 16.11.2023).
21. Кинезиология на рубеже веков / Никитин С. Н., Сущенко В. П., Горелов А. А., Зверев В. Д., Носов Н. Ф. // Культура физ. и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 20–24.

22. Образы постнеклассической интегральной философии : материалы 1-й летней школы по интегральной философии и философии неовсеединства : сб. ст. / под ред. В. И. Моисеева, Е. Г. Луговской. М. : ИД «Навигатор», 2014. Вып. 1.
23. Озерецкий Н. И. Моторная одаренность. М. : Центр. ин-т труда, 1924.
24. Паспорт специальности 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. URL: <https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/9c1/pasporta-spetsialnostey.pdf?ysclid=17f02but4d219691301> (дата обращения: 21.01.2023).
25. Позитивизм / Большая Российская энциклопедия. URL: <https://bigenc.ru/c/pozitivizm-080d7b?ysclid=lp5b39vo4e685349002> (дата обращения: 19.11.2023).
26. Об утверждении номенклатуры научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени, и внесении изменения в Положение о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 ноября 2017 г. № 1093 : приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 24 февраля 2021 г. № 118. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400450248/?ysclid=l8ycwak0tn278435359> (дата обращения: 05.10.2022).
27. Родин Ю. И. Научные основы физической культуры : учеб. пособие. М. : МПГУ, 2023. Ч. 1. Теория физической культуры.
28. Родин Ю. И. От механики сенсомоторного движения к постижению феномена психомоторики человека // Адаптивная физ. культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной юбилею ТГПУ им. Л. Н. Толстого / под ред. проф. Л. В. Рудневой. Тула : Тульский полиграфист 1, 2023. С. 195–205.
29. Родин Ю. И. Процессы дифференциации и интеграции в психомоторном развитии детей дошкольного возраста // Дифференционно-интеграционная теория развития: моногр. / сост. и ред. Н. И. Чуприкова, Е. В. Волкова. М. : Яз. славянской культуры, 2014. Кн. 2. С. 619–645.
30. Скрипко А. Д. Философские аспекты антропотехники в физической культуре // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 9. С. 2–6.
31. Стёпин В. С. Философия и методология науки. М. : Академ. проект ; Альма Матер, 2015.

32. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учеб. 3 изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2000.
33. Mainberg Eckhard. Hauptprobleme der sportpadagogik. Darmstadt : Wessenchaftliche Buchgesellschaft, 1991.

УДК 159.9; 376.

ББК 75; 74.

Родин Юрий Иванович

доктор психологических наук, доцент, профессор

Московский педагогический государственный университет

(Москва, Россия)

Rodin_Yurii@mail.ru

Лушникова Елена Николаевна

воспитатель

Школа № 67 (Москва, Россия)

lushnikova73@bk.ru

НА ПУТИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье обсуждается проблема создания для детей дошкольного возраста оздоровительной и развивающей физической культуры. Обосновываются основные положения ее разработки, включающие в себя дополнение традиционных дидактических методов сократовским методом общения взрослого с детьми в дошкольной образовательной организации и семье; ориентацию физического воспитания на амплификацию физического и психического развития ребенка; посредническую позицию взрослого в совместной с ребенком культуротворческой деятельности; наиболее полную реализацию дидактических принципов развивающего и адаптивно-развивающего образования посредством организационно-педагогических, психолого-педагогических технологий, технологий воспитания культуры здоровья ребенка, валеологического просвещения педагогов и родителей, мониторинга состояния физического, психического и психологического здоровья детей.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, дошкольный возраст, оздоровительная физическая культура, адаптивно-развивающая среда, совместно-разделенное действие.

Rodin Yuri Ivanovich

Doctor of Psychology Sciences, Associate Professor, Professor

Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

Rodin_Yurii@mail.ru

Lushnikova Elena Nikolaevna

Educator

School № 67 (Moscow, Russia)

lushnikova73@bk.ru

ON THE WAY TO HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article discusses the problem of creating a health-improving and developing physical culture for preschool children. The main provisions of its development are substantiated, including: the addition of traditional didactic methods by the Socratic method of adult communication with children in a preschool educational organization and family; the orientation of physical education to the amplification of the physical and mental development of the child; the intermediary position of an adult in joint cultural activity with a child; the fullest implementation of didactic principles, developing and adaptive-developing education through organizational-pedagogical, psychological and pedagogical technologies, technologies for the education of a child's health culture, valeological education of teachers and parents, monitoring the state of physical, mental and psychological health of children.

Keywords: physical development, physical education, preschool age, health-improving physical culture, adaptive-developing environment, shared action.

Введение в проблему. Специалисты дошкольной педагогики и психологии постоянно подчёркивают важность комплексного решения задач оздоровления, физического, психического развития и формирования личности ребенка. В начале XXI века этот подход актуализируется в связи изменением климатических, экологических, условий жизнедеятельности детей, лавинообразного нарастания новационных образовательных технологий направленных на интенсификацию дошкольного детства на фоне все возрастающей гиподинамии и ухудшения состояния здоровья дошкольников [3, 5, 6]. Снижение двигательной активности несет большую опасность в появлении у детей хронических болезней, ожирения, а также замедления их физического развития и формирования жизненно важных систем организма, нарушения осанки [10]. Следствием этого является кумулятивный эффект в виде эрозии возрастной нормы физического и психического развития, ухудшения состояния здоровья детей. Все больше в дошкольные образовательные организации (ДОО) поступают дети с ослабленным здоровьем [5, 8].

Между тем, в отечественной педагогике накоплены сведения о благотворном влиянии приобщения к ценностям физической культурой на физическое и психическое здоровье дошкольников. На физкультурных занятиях дети получают опыт двигательной деятельности, у них развиваются координационные, скоростные способности, гибкость, выносливость сила и координация движений; подвижные игры на занятиях и оздоровительных прогулках способствуют повышению уровня физической подготовленности и воспитанию личности детей. Одновременно с этим в детском саду воспитанники получают первые представления о некоторых видах спорта и овладевают основными элементами техники движений.

Наколенные научные данные и положения требуют систематического научного переосмысления и систематизации позиций современных знаний, накопленных в психологии и педагогике развития и оздоровления ребенка в раннем и дошкольном возрасте. Этому и посвящена наша статья. Исходными положениями научной рефлексии выступают: представления, сформировавшиеся в отечественной психологии и педагогике о здоровье как о сложном феномене, связанным с духовным ростом человека, постижением им смысла своего существования и практически достижимой нормой детского развития (В. А. Ананьев, Б. С. Братусь, В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров, Ю. И. Родин); основные положения функционально-анатомического направления физического образования П. Ф. Лесгафта, трактующие физическое воспитание в духе великих традиций русских просветителей второй половины XVIII в. и русских ученых XIX и начала XX веков, прежде всего в духе учения И. М. Сеченова о рефлексе, а также идеи П. Ф. Лесгафта о единстве физического, умственного и нравственного воспитания человека; научные воззрения В. В. Гориневского о физическом закаливании, дыхательной гимнастике, массаже и самомассаже как о средствах гармоничного развития личности ребенка, которое он противопоставлял одностороннему увлечению одним видом спорта и ранней специализации, тормозящей развитие человека; положения, выработанные в культурно-исторической и деятельностной психологии об обучении и воспитании как о процессе постижения ценностей культуры и результате общественно-исторического развития человека, способствующего амплификации психического развития ребенка на каждом возрастном этапе (Л. С. Выготский, А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов и др.); понимание Э. В. Ильенковым совместно-разделенной предметной деятельности как объективной реальности и единицы общественно-исторического производства; положение Д. Б. Эльконина о движении ребенка от ситуативности предметного постижения мира к постижению смысла предметной деятельности при посредничестве взрослого и развитие этого положения Б. Д. Эльconiным и В. В. Рубцовым в понятии совместно распределенного действия (со-действие).

Обсуждение проблемы. Важнейшим условием оздоровительной и развивающей физической культуры является учет индивидуальных особенностей детей и воспитание у них субъектности по отношению к своему здоровью и развитию. Это требует на физкультурных занятиях:

- подбирать упражнения на развитие основных групп мышц: рук, плеч, спины, живота, ног;
- индивидуализацию физической нагрузки, она должна быть достигать примерно 60 % от максимальных возможностей детей (не следует забывать,

что ребенку требуется значительные затраты энергии на обеспечение ростовых процессов и интенсивно формирующиеся системы организма);

- чередование координационно «сложных», «трудных» по объему и интенсивности физических упражнений с более «легкими»;

- полнее использовать обучающий, воспитательный и развивающий потенциал подвижных игр;

- учет психофизиологического назначения упражнений и степени их освоения;

- сочетание направленности занятий на ознакомление, углубленное разучиваний и совершенствование двигательных действий с развитием физических способностей с применением традиционных и нетрадиционных упражнений;

- достижение общей плотности физкультурного занятия в спортивном зале не менее 90 %, моторной плотности – 65 %;

- на воздухе соответственно – не менее 90 % общей плотности занятия и моторной плотности – 80–90 %;

- шире использовать оздоровительный потенциал проведения физкультурных занятий на воздухе и подвижных игр на прогулке [6, 7];

- ***ориентировать занятия физической культурой на повышение резервов сердечно-сосудистой системы за счет включения в занятия и прогулки 60 % движений циклического и аэробного характера;***

- направленность занятий на профилактику гиперактивности и гиподинамии, сочетание физической активности с духовным развитием ребенка, с учетом индивидуальных особенностей здоровья, физического и психического развития ребенка.

Большее значение имеет также осуществление оздоровительной физической культуры в условиях адаптивно-развивающей образовательной среды, включающей пространственные, предметные ресурсы, интерактивное физкультурное оборудование и инвентарь, санитарно-гигиенические, природные факторы, средства оздоровительной физической культуры, игровую и творческие виды деятельности, методы и формы педагогики здоровья (подробнее см. в [8]).

Важнейшими условиями осуществления оздоровительной физической культурой дошкольников являются также направленность занятий и физкультурно-оздоровительной работы в ДОО на профилактику гиперактивности и гиподинамии, сочетание физической активности с духовным развитием ребенка, учет индивидуальных особенностей состояния здоровья, физического и психического развития ребенка.

Отдельно следует остановиться на необходимости налаживания сотрудничества ребенка и взрослого как субъектов совместной здоровьесберегающей деятельности, направленной на постижение ценностей культуры [1, 4]. Стимулирование субъектности детей является фундаментальной проблемой развивающего и здоровьесберегающего образования. Познание ее связано с постижением логики возникновения и развития совместной предметной деятельности, в рамках которой, ребенок, деятельностно постигает ценности культуры, преобразует себя, свою личность. Это требует совместной деятельности детей, в которой разнообразные двигательные задания приобретают для них выраженный творческий характер, сопровождаемый эмоциональным переживанием рождения собственно сконструированного движения. Отсюда и педагогическая задача оздоровительных занятий которая заключается не только в содействовании ребенку в формировании воображаемого образа изучаемого движения (его специфического кода), но в осознании им переживания психосоматического состояния, сопутствующего творческому построению двигательного действия, в пределе выработки у ребенка отношения к собственному движению и выполняющему его органу как к особому субъекту, самостоятельно действующему началу [9]. Происходит это поэтапно. Первый этап совпадает с периодом новорожденности и младенчества – это забота о ребенке в окультуренной и окультуривающей здоровьесберегающей среде. Для него характерно то, что взрослый относится к воспитаннику как к объекту деятельности, удовлетворяя его естественные нужды, поощряя и стимулируя врожденную двигательную активность подаренную ребенку природой (генетическую и врожденную). Создавая при этом для него безопасную здоровьесберегающую образовательную среду. Следующий этап наблюдается преимущественно в раннем возрасте (примерно второй и третий годы жизни). Он связан с формированием совокупной деятельности. Ее отличает: отношение взрослого к ребенку как к субъекту деятельности с которым можно и нужно общаться, можно и нужно действовать совместно, стимулированием здоровьесберегающего поведения ребенка. На третьем этапе развития совместной здоровьесберегающей деятельности субъектность ребенка ярко выражена в постижении ценностей оздоровительной физической культуры, в ведении здорового образа жизни [9].

Заключение

1. Научная разработка основных положений оздоровительной физической культуры является фундаментальной проблемой теории и методики физической культуры и дошкольного образования. Она актуализируется противопоставлением дидактического метода обучения и воспитания ребенка диалектическому сократовскому методу общения взрослого с детьми

в дошкольной образовательной организации и семье; вульгаризацией развивающего физического образования, подмены его бихевиористическим подходом в обучении и воспитании, направленном на интенсификацию детского развития и тесно связанной с ней ранней спортивной специализацией; деградацией посреднической позиции взрослого в совместной с ребенком культуротворческой деятельности.

2. Важнейшим положением развивающего и здоровьесозидающего физического воспитания является взаимодействие ребенка с взрослым, находящимся на более высоком уровне культурного развития, которое позволяет последовательно развивать субъектность соучастникам здоровьесберегающей деятельности на разных уровнях взаимодействия, начиная от ориентации ребенка на индивидуальное действие → к ориентации на кооперацию индивидуальных действий с взрослым и другими детьми → далее к мета-кооперативному способу взаимодействия.

3. К базовым положениям реализации развивающего и здоровьесберегающего физического воспитания детей дошкольного возраста относятся: принципы дидактики, развивающего и адаптивно-развивающего образования. Они реализуются благодаря психолого-педагогическому сопровождению процесса физического образования, включающего: организационно-педагогические, психолого-педагогические технологии, технологии воспитания культуры здоровья, мониторинг состояния здоровья детей.

Литература

1. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М. : Педагогика, 1986.
2. Жукова П. А., Хомутова Е. В. Особенности физического воспитания современных дошкольников // Наука–2020. 2019. № 6 (31). С. 153–157.
3. Запорожец А. В. Педагогические и психологические проблемы всестороннего развития и подготовки к школе старших дошкольников // Дошкольное воспитание. 1972. № 4. С. 37–42.
4. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Совокупная деятельность как генетически исходная единица психического развития // Психол. наука и образование. 2000. № 2. С. 86–95.
5. Масло И. М., Масло М. И. Проблемы физического воспитания дошкольников с ослабленным здоровьем: теоретико-экспериментальное исследование // Вестн. Мазырсага дзярж. пед. ўн-та імя І. П. Шамякіна. 2020. № 1(55). С. 69–75.

6. Родин Ю. И., Лушникова Е. Н. Состояние здоровья детей младшего дошкольного возраста в условиях обострения глобальных проблем человечества // Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения. 2022. № 1. С. 4–12.
7. Родин Ю. И., Щетинина Г. А. Оздоровление детей четвертого года жизни на прогулках // Наука, общество, технологии: проблемы современного развития : моногр. Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2023. С. 307–327.
8. Родин Ю. И., Лушникова Е. Н., Мишина А. В. Здоровьесберегающая среда дошкольной образовательной организации // Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения. 2022. № 4. С. 20–24.
9. Родин Ю. И., Лушникова Е. Н., Мишина А. В. Проблема субъектности в здоровьесбережении детей дошкольного возраста // Наука и школа. 2023. № 2. С. 163–176.
10. Эшова Д. Ш. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста. 2020. С. 57–58.

УДК 159.9
ББК 88.25

Романова Елена Владимировна

кандидат психологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

rromanov76@mail.ru

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования волевой сферы учащихся подросткового возраста, представлены особенности и условия развития волевых качеств на уроках физической культуры.

Ключевые слова: личность, подростки, волевые качества, уроки физической культуры.

Romanova Elena Vladimirovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

rromanov76@mail.ru

DEVELOPMENT OF THE VOLUNTARY QUALITIES OF TEENAGERS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract. The article discusses the theoretical aspects of the formation of the volitional sphere of adolescent students, presents the features and conditions of the development of volitional qualities in physical education lessons.

Keywords: personality, teenagers, strong-willed qualities, physical education lessons.

На современном этапе развития общества становится очевидной необходимость социальных требований к системе образования по воспитанию личности, немаловажным свойством которой является способность преодолевать различного рода трудности социального характера. Способность преодолевать трудности в решении сложных жизненных проблем, связана с наличием у человека развитой системы волевых качеств.

В психологии, в общем плане, воля рассматривается как способность человека осуществлять сознательную саморегуляцию. Она необходима для выполнения определенных действий или полного отказа от них. Основным элементом воли – это акт осознанного принятия решения.

Волевые качества формируются и развиваются в течение всей жизни и сознательной деятельности человека. Воля, подобно другим психическим процессам, развивается в соответствии с общим развитием личности. Известно, что каждое волевое действие является целенаправленным действием.

По убеждению Е. П. Ильина, волевые качества являются особенностями волевой регуляции, которые проявляются в определенных специфических условиях, порожденных сложностями, требующими их преодоления [2].

Для подростков воля занимает важное место, будь то в качестве черты, присутствующей у другого человека, или в качестве характеристики, которую они стремятся приобрести сами. Они идеализируют людей, которые обладают сильной волей, и стремятся подражать им. Часто именно таким высоким уровнем оценки волевых качеств личности и объясняется то, что учащиеся чаще всего ставят перед собой цель развития собственной воли в качестве перспективы самовоспитания.

Вместе с тем подростки, по сравнению с другими школьниками, обладают более слабой волей. Это связано с их организованными недостатками, страхом перед возможными трудностями и подверженностью внешнему влиянию со стороны. Они часто не следуют требованиям и правилам поведения. Впрочем, эта характеристика более характерна для младших подростков, но она также справедлива и для старших. Процесс акселерации тоже не способствует развитию волевых качеств.

С постепенным переходом подростка во взрослую жизнь, развитие волевых качеств становится неотъемлемой частью их роста. Однако подростки нередко оказываются перед сложной социальной ситуацией, которая требует от них более высокого уровня самоконтроля и проявления волевого поведения, к чему они могут быть недостаточно готовы.

В свете особого понимания, которое подростки имеют о процессе формирования воли, крайне важно своевременно и чутко указать им на правильный путь и направить их усилия на то, чтобы развивать в себе выдержку, организованность, надежность в выполнении обязательств в повседневных делах и ответственность [1].

Проблема развития воли приобретает особую срочность именно в период подросткового возраста, поскольку в этот период подросток оказывается в более сложной социальной ситуации развития, и происходит смена ведущего типа деятельности. Постепенно ослабевает внешний контроль, и зарождаются новые группы социальной ориентации. Таким образом, подростку становится необходимо осуществлять планирование

и регулирование своих действий, а также требуется научиться адекватно оценивать их результаты в рамках целевой перспективы.

Учебные занятия физической культурой содействуют развитию воли у подрастающего поколения и способствуют успешному развитию их волевых качеств. Занятия физической культуры являются важной частью их развития и формирования здорового образа жизни. Они имеют свои особенности, которые помогают подросткам развивать основные двигательные качества и готовиться к сдаче нормативных требований учебной программы.

Одной из особенностей занятий является использование нестандартных условий для обучения навыкам и умениям. Это включает в себя упражнения, требующие принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях, такие как различные виды прыжков или коллективные игры. Такой подход помогает развивать у подростков способность принимать решения и адаптироваться к новым ситуациям. Также важным аспектом занятий является разнообразие мест проведения тренировок. Подростки занимаются на местности с различными помехами и дефицитом времени, при этом они сталкиваются с максимальными физическими и психологическими нагрузками. Например, они могут выполнять марш-броски, работать с отягощениями или преодолевать препятствия, такие как кувырки через препятствия. Такие тренировки помогают развивать силовые, скоростно-силовые возможности и различные виды выносливости. Кроме того, занятия физической культурой с подростками включают тренировки, направленные на развитие координации движений. После продолжительного бега, например, они могут заниматься метанием в цель. Это требует от них быстроты переключения и согласования двигательных действий, что способствует развитию их координационных способностей.

Интересные и разнообразные занятия физической культурой помогают подросткам не только развивать свое тело, но и формировать важные навыки, такие как принятие решений, быстрота реакции и координация движений. Эти занятия также способствуют развитию самодисциплины и уверенности в себе, что является важным аспектом их общего развития.

Комплекс физических упражнений играет важную роль в сохранении и укреплении физического здоровья школьников. Однако, его применение не ограничивается только этим аспектом. Оно также способствует развитию потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, учитывая специфику каждого региона.

Одним из главных преимуществ комплекса физических упражнений является формирование необходимых личностных качеств у подростков. Регулярные тренировки способствуют развитию самооценки, выдержки,

уверенности и самообладания. Эти качества играют важную роль в жизни подростка, помогая им преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Кроме того, комплекс физических упражнений способствует воспитанию нравственных и волевых качеств, а также развитию психических процессов. В региональных условиях, где подростки сталкиваются с различными вызовами, эти навыки становятся особенно важными. Они помогают подросткам развивать психическую регуляцию и адаптироваться к специфическим условиям своего региона. Кроме физической и психологической пользы, комплекс физических упражнений также способствует формированию представления о ценности здорового образа жизни.

Учащиеся осознают, что здоровье является важным аспектом их жизни и стремятся к его поддержанию. Это помогает развивать волевую сферу и мотивацию учащихся. В итоге, применение комплекса физических упражнений в школах имеет множество пользы для подростков. Это не только способствует сохранению и укреплению физического здоровья, но и развивает важные личностные качества, помогает воспитывать нравственность и волю, а также формирует представление о здоровом образе жизни. Поэтому, внедрение такого комплекса в учебный процесс является важным шагом для развития подрастающего поколения.

Для развития воли подростка цель должна быть поставлена мотивационно и мобилизационно, но обязательно должна быть достижимой и выполнимой. В результате учитель создает идеальную цель, разбивает ее на систему сложных и достижимых промежуточных задач особого уровня, постепенно стимулирует, но не ломает волю. Добившись личной цели и выйдя на новый этап успеха, подросток обязательно должен захотеть увидеть следующую цель, стремиться к ней и преодолевать ее.

На контрольном этапе, который должен входить в самоконтроль имеющихся результатов, проводится сравнение со стандартом. Это именно тот фокус, который волевой процесс преломляет в волевых качествах. Поэтому этому этапу следует уделить особое внимание.

На уроках физкультуры необходимо стимулировать познавательную активность подростков. Такое состояние будет способствовать активизации процессов волевого развития.

К обязательным условиям развития волевых качеств относят:

- соответствует ли содержание материала возрастным интересам, потребностям и задачам;
- необходимость выстраивания тематического взаимодействия;
- создание на уроках благоприятного психологического климата и ситуации успеха;

– последовательность и единство требований к деятельности и поступкам подростков при организации любого вида деятельности.

Таким образом, коррекции уровня волевого развития в подростковом возрасте становится обязательной. Именно половое созревание является основным периодом этого процесса. Такие условия смогут обеспечить коррекцию, совершенствование, а также трансформацию процессов и результатов волевого развития подростков в учебной деятельности.

Литература

1. Драгунова Т. В. О некоторых психологических особенностях подростка // Вопр. психологии личности школьника. М., 2001.
2. Ильин Е. П. Психология воли. СПб., 2009.

УДК 371.72
ББК 28.708

Рымшина Марина Витальевна

кандидат биологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

rymshinamv@tspu.ru

Якушина Валентина Сергеевна

кандидат биологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

mbdffen@mail.ru

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В работе установлена статистически достоверная прямая связь между уровнем здоровья (УЗ) и среднесуточным объёмом двигательной активности (ДА) школьников. Показан недостаток ДА в изученной группе по сравнению с нормами и более низкая ДА юношей по сравнению с девушками.

Ключевые слова: двигательная активность, уровень здоровья.

Rymshina Marina Vitalievna

Candidate of Biologicals Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

rymshinamv@tspu.ru

YakushinaValentina Sergeevna

Candidate of Biologicals Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

mbdffen@mail.ru

MOTOR ACTIVITY AND HEATH LEVEL OF RURAL SCHOOLCHILDREN

Abstract. The work established a statistically reliable direct relationship between the level of health (LH) and the average daily volume of motor activity (MA) of schoolchildren. The lack of MA in the studied group compared to the norms and a lower MA of boys compared to girls is shown.

Keywords: motor activity, health level.

Проблема нехватки двигательной активности (ДА) школьников весьма актуальна в последние десятилетия. Исследования свидетельствуют о том, что до 82–85 % дневного времени учащиеся находятся в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 %–19 % времени суток. ДА ребёнка с поступлением в школу падает почти на 50 %, снижаясь от младших классов к старшим [4].

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом влияет на функционирование всех систем органов ребёнка, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается концентрация внимания, ухудшается память и процесс запоминания, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Всё это негативно влияет, в том числе, и на успеваемость школьника [4]. Отрицательные последствия недостаточной ДА сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям [4].

За период с 2021 года по 2023 год на кафедре медико-биологических дисциплин и фармакогнозии ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л. Н. Толстого нами изучалась проблема двигательной активности (ДА) и уровня здоровья (УЗ) сельских школьников. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: метод антропометрических измерений (инструментальный), метод шагометрии для оценки двигательной активности и метод экспресс-оценки уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко [1].

Объектом нашего исследования стали обучающиеся 9–10 классов МБОУ «Центра Образования № 13 им. Е. Н. Волкова», 15–16 летнего возраста. Данный Центр Образования располагается на территории бывшего Ленинского района (с 2015 года – Большая Тула) и имеет статус территории сельской местности.

В результате проведённого исследования мы выявили, что преобладающими УЗ обследованных учащихся стали низкий (28 %) и средний (27 %). Школьники с данными УЗ составили 55 % от всех обследованных. Полученные нами данные согласуются с имеющимися в литературных источниках [3].

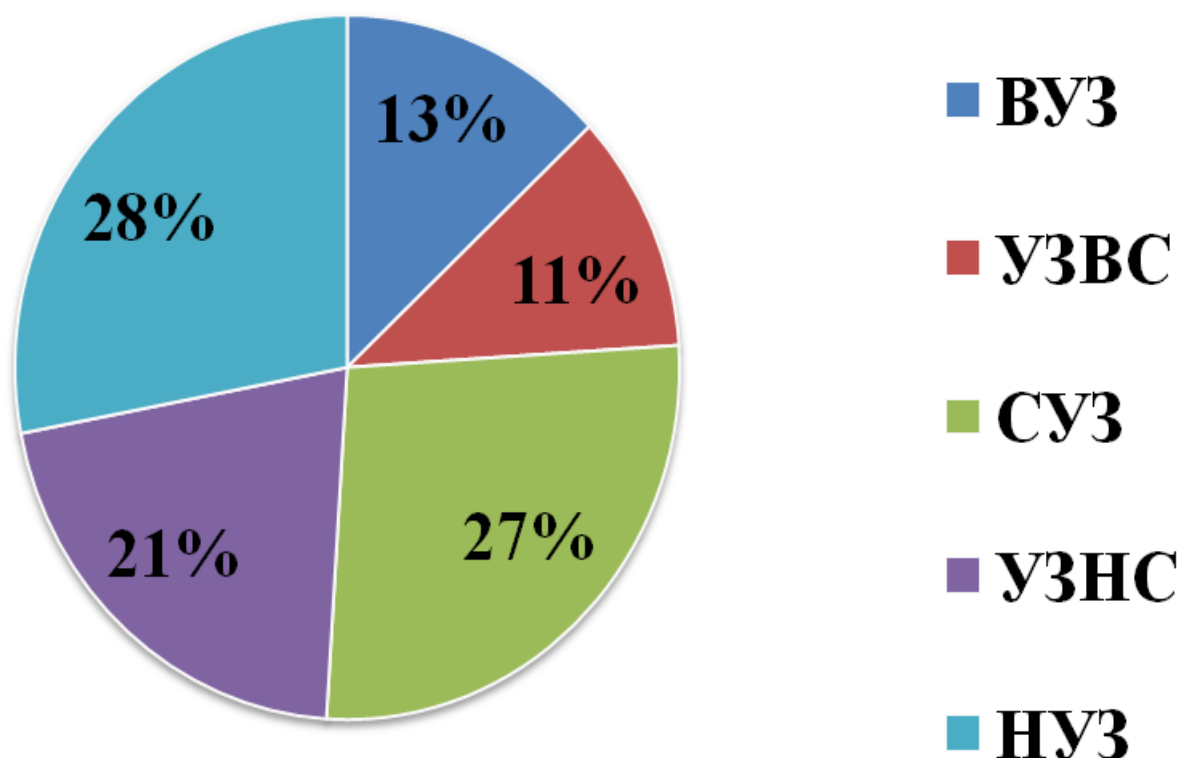


Рис. 1. Распределение школьников по группам УЗ

Преобладающим у девушек стал средний УЗ – у 34 % представительниц женского пола, девушек с таким УЗ почти в 2 раза больше, чем среди юношей (18 %). В то же время, среди юношей выявлено подавляющее количество учащихся с низким УЗ (НУЗ) – они составили 54 %, что в 11,4 раза больше, чем девушек с НУЗ (5 %). В группе с УЗ ниже среднего (УЗНС) также выявлено преобладание юношей по сравнению с девушками в 1,4 раза – 25 % и 18 % соответственно.

Таким образом, в обследованной группе школьников у девушек УЗ в целом явно выше, чем у юношей. Данные результаты нашего исследования согласуются с имеющимися в литературе [3]. То есть, в нашей экспериментальной группе обучающихся с установленным УЗНС и НУЗ, оказалось 49 %, что составляет практически половину от общего числа обследованных подростков. При этом в указанных группах УЗ преобладают юноши – в 11,4 раза (низкий УЗ – НУЗ) и 1,4 раза (УЗ ниже среднего – УЗНС) соответственно. Полученные нами результаты согласуются с данными мониторингов Министерства Здравоохранения Российской Федерации [6].

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между выявленными индексами здоровья и УЗ сельских школьников (девушки)

Показатели корреляции	Индексы здоровья по Г. Л. Апанасенко				
	ИМТ	ЖИ	ДИ	ИР	ВВЧСС
М±SD	22,2±3,4	58±14,05	53±10,46	77±9,9	1,17±0,3
Коэффициент корреляции Пирсона (r)	- 0,55	0,51	0,05	- 0,062	0,24
Достоверность различий (p)	< 0,001	< 0,001	0,02	< 0,001	0,004

Из таблицы 1 видно, что наиболее значимая – средняя по силе достоверная обратная корреляционная зависимость ($r = - 0,55$, $p < 0,001$) выявлена у девушек между УЗ и индексом массы тела – ИМТ. Чем выше значение ИМТ, тем ниже УЗ школьниц. Также средняя по силе достоверная прямая зависимость установлена между жизненным индексом (ЖИ) и УЗ обследованных девушек ($r = 0,51$; $p < 0,001$). Чем выше УЗ, тем выше ЖИ. Все корреляции в данном случае достоверны, однако, для ВВЧСС (времени восстановления ЧСС после нагрузки) – она прямая слабая, а для ДИ (динамического индекса) и ИР (индекса Робинсона) – очень слабые.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа между индексами здоровья и УЗ сельских школьников (юноши)

Показатели корреляции	Индексы здоровья по Г. Л. Апанасенко				
	ИМТ	ЖИ	ДИ	ИР	ВВЧСС
М±SD	23,3±3,47	58,5±11,8	58±8,8	74,6±11,4	1±0,19
Коэффициент корреляции Пирсона (r)	- 0,31	0,6	0,03	- 0,03	- 0,42
Достоверность различий (p)	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,001	< 0,003

Согласно таблице 2, наиболее значимая средняя по силе прямая корреляционная зависимость ($r = 0,6$; $p < 0,05$) выявлена между ЖИ и УЗ юношей.

Чем выше значение ЖИ, тем выше УЗ школьников. Остальные корреляции оказались также достоверными, но слабыми по силе – для ИМТ (обратная), для ВВЧСС (обратная) и очень слабые – для ДИ и ИР (обратная).

Таким образом, в ходе проведенных исследований установлено, что преобладающей среди обследованных школьников стали группы со СУЗ и НУЗ. При этом большую часть школьников со СУЗ составили девушки, а юноши преобладают в группе с НУЗ. Из основных индексов здоровья наибольший вклад в установленные нами УЗ вносят такие индексы здоровья как: ИМТ, ЖИ и ВВЧСС, они, имея определенную связь с резервными и адаптационными возможностями человека, значительно влияют на УЗ учащихся. Наши результаты отчасти согласуются с уже имеющимися в литературных источниках [5].

На втором этапе исследования мы определяли ДА обучающихся, выразив её в количестве шагов. Количественные показатели локомоций отмечали во вторник (согласно некоторым ранее проведенным исследованиям, на этот день приходится максимальный пик активности) и в четверг (минимальный пик двигательной активности). А также данные фиксировались во время 3х основных сезонов (осень, зима, весна), когда происходит основной процесс обучения. В результате, мы выявили прямую тенденцию к возрастанию среднего значения показателей ДА как у девушек, так и у юношей, при повышении УЗ. Кроме того, отмечена несколько повышенная ДА у обследованных школьников в весенний период по сравнению с осенним и зимним периодами исследования.

Таблица 3

**Среднесуточный объём двигательной активности (ДА)
обследованных школьников**

Группа	n (кол-во чел)	Среднесуточный объем ДА (шаги в тыс.) (M $\pm$ SD)	Норма (шаги в тыс.)
Все обследованные школьники 15 лет	100	16 195 $\pm$ 3 087	25 000
Юноши 15 лет	44	16 010 $\pm$ 3 934	25 000 – 30 000
Девушки 15 лет	56	15 381 $\pm$ 2 240	20 000 – 25 000

Таблица 3 наглядно демонстрирует среднесуточный объем ДА для всех обследованных школьников по признаку пола по сравнению с установленными нормами [2]. Мы видим явный недостаток ДА в изученной группе учащихся. Следует отметить, что среднесуточная ДА юношей за весь период исследования (6 месяцев) ниже в 1,7 раза средней их нормы, девушек – в 1,5 раза. То есть даже по этим цифрам видно, что относительная ДА юношей ниже ДА девушек в нашем исследовании.

На третьем этапе нашего исследования в ходе статистической обработки полученных данных мы провели корреляционный анализ между УЗ и суточным объёмом ДА обследуемых школьников. Результаты данного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Результаты корреляционного анализа между УЗ
и среднесуточным объёмом ДА школьников**

Показатели корреляции	Суточный объем ДА (шаги)		
	всех обследованных школьников	девушек	юношей
Коэффициент корреляции Пирсона (r)	0,999	0,953	0,976
Достоверность различий (p)	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001

В результате установлена достоверная очень высокая ($r = 0,999$, $p < 0,001$) по силе корреляционная зависимость между УЗ и среднесуточным объёмом ДА школьников (табл. 4). Это означает, что чем выше ДА школьников, тем выше их УЗ. Причём, в группах по признаку пола данная корреляция является также очень высокой по силе с некоторым преобладанием у юношей ($r = 0,976$, $p < 0,001$). Показанная нами корреляционная зависимость является прямой, то есть чем ниже ДА школьников, тем ниже их УЗ. Полученные нами результаты исследований полностью согласуются с уже имеющимися литературными данными, согласно которым зафиксированы данные о снижении УЗ на фоне снижения ДА школьников [5].

Следует отметить, что в данном исследовании принимали участие именно сельские школьники, ДА которых несколько выше школьников, проживающих в городских условиях, в связи с особенностями уклада жизни и обучения в сельской местности. Так, например, в нашем исследовании среднесуточная ДА обследованных сельских школьников в

среднем в 1,5 раза выше, чем в подобной работе с городскими школьниками [5, 6].

Таким образом, преобладающими среди обследованных школьников стали группы со средним и низким УЗ. При этом большую часть школьников со средним УЗ составили девушки, а юноши преобладают в группе с низким УЗ. Из основных индексов здоровья наибольший вклад в установленные нами УЗ вносят такие индексы здоровья как: ИМТ, ЖИ и ВВЧСС. Выявлена тенденция к возрастанию среднего значения показателей ДА (количества локомоций) как у девушек, так и у юношей, при повышении УЗ. Отмечена несколько повышенная ДА у обследованных школьников в весенний период по сравнению с осенним и зимним периодами. Одновременно показан в целом общий недостаток ДА в изученной группе учащихся по сравнению с установленными нормами и более низкая ДА юношей по сравнению с девушками. Установлена достоверная очень высокая по силе корреляционная зависимость между УЗ и среднесуточным объёмом ДА школьников ($r = 0,999$; $p < 0,001$). В группах по признаку пола данная корреляция является также очень высокой по силе с некоторым преобладанием у юношей. Показанная нами корреляционная зависимость является прямой, то есть чем ниже ДА школьников, тем ниже УЗ. На наш взгляд, выявленной корреляцией вполне можно объяснить преобладание низкого УЗ у юношей в проведенном исследовании.

В заключении хочется отметить, что в 2022–2023 учебном году в образовательных учреждениях РФ проводится всероссийский мониторинг здоровья учащихся. Мониторинг здоровья необходим не только для получения информации о текущем УЗ обучающегося, но и позволяет спрогнозировать ухудшения, а значит организовать своевременную работу по их предупреждению. На этом фоне проведенное нами исследование является весьма своевременным и актуальным, а его результаты указывают на необходимость повышения ДА школьников с целью улучшения их УЗ.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие: методология и практика поиска критериев оценки // Гигиена и санитария. 1986. № 12.
2. Профилактика и коррекция гипо- и гиперкинезии у детей и подростков / Бобрищева-Пушкина Н. Д., Силаев А. А., Кузнецова Л. Ю., Попова О. Л. // Практика педиатра. 2009. С. 17–23.
3. Жукова И. А., Ковалёва О. А., Миклуш Т. А. Оценка уровня здоровья и работоспособности школьников // Современные проблемы радиационной и экологической медицины, лучевой диагностики и терапии :

сб. науч. материалов I межуниверситетской науч.-практ. интернет-конф. Гродно, 2017. С. 52–54.

4. О рекомендациях по двигательной активности детей : [информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 20 сент. 2022 г.]. URL: <http://ivo.garant.ru/> (дата обращения: 11.10.2022).

5. Рымшина М. В., Якушина В. С. К вопросу о влиянии двигательной активности на уровень здоровья школьников // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 45-летию фак. физ. культуры / под ред. М. В. Куликовой. Тула, 2022. С. 151–154.

6. Об итогах работы Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2022 году и задачах на 2023 год // М-во здравоохранения Рос. Федерации. М., 2023.

УДК 273.3
ББК 75.1

Савина Ирина Викторовна

старший преподаватель

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

Isavina13@rambler.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАНИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы организации физического воспитания студентов в вузах. Рассмотрены основные направления организации воспитания здорового образа жизни и мотивация подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, современная молодежь, физическая культура, спортивно-оздоровительная деятельность, мотивация.

Savina Irina Viktorovna

Senior Lecturer

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

Isavina13@rambler.ru

ORGANIZATION OF EDUCATION AND THE MAIN DIRECTIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE

Abstract. The article discusses the current problems of organizing physical education of students in universities. The main directions of organization of healthy lifestyle education and motivation of the younger generation to physical culture and sports are considered.

Keywords: healthy lifestyle, modern youth, physical education, sports and recreation activities, motivation.

Для успешного экономического и социального развития страны здоровый образ жизни – является важным компонентом благополучия человека. Здоровье подрастающего поколения главная потребность человечества, поскольку напрямую связано с качеством подготовки, физической и творческой активностью определяющая и повышающая его способность и конкурентоспособность на рынке труда.

Трудности в сохранении, укреплении и улучшения здоровья связаны с воспитанием определенной системы ценности здорового образа жизни.

Мотивация к здоровому образу жизни не всегда формируется у молодежи, поэтому в период обучения начиная со школы, весьма ценным является формирование осознанного отношения к здоровью в период их обучения, поскольку это служит гарантией не только индивидуального благополучия, но и общественной безопасности. Также необходимо учитывать потенциал физического образования и культуры, который заключается в системе физического воспитания. Он направлен на развитие физических качеств личности, обучение эффективным методам жизнедеятельности. На сегодняшний день направленность молодёжи на здоровый образ жизни является необходимой, т. к. они подвержены большим нагрузкам и отдают предпочтение не активному отдыху, а, по их мнению, более значимым вещам, например, посидеть в социальных сетях или играм на компьютере. Все это вызывает перегрузки и негативно сказывается на их здоровье [1].

Несомненно, важным в организации деятельности по воспитанию ЗОЖ является учет состояния здоровья молодёжи, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям участников образовательного процесса. Общим фактором успешной организации воспитательно-образовательного процесса по формированию ЗОЖ выступает сама среда.

В настоящее время достаточно интенсивно разрабатываются научные подходы к созданию безопасной и комфортной среды, благоприятной для физического, психического, духовного, интеллектуального развития обучающихся.

Таким образом, основными направлениями в организации воспитания здорового образа жизни являются [2]:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

2. Меры по снижению распространенности курения и потребления никотинсодержащей продукции, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании (психоактивных веществ).

3. Стимулирование и мотивация к занятиям физической культурой и спортом, активному образу жизни (утренняя гимнастика, прогулки, походы), туризмом и т. п.

Известно, что занятия физической культурой представляет собой немаловажную значимость в создании здоровья человека. Здоровый образ жизни людей, зависит, в первую очередь, от того, как будет сформирован интерес к физической культуре у на всех этапах взросления человека.

В связи с этим, главной проблемой является вовлечение студентов заниматься физической культурой как в ВУЗе, так в спортивных учреждениях (бассейны, секции, спортивные школы и т. п.).

Регулярные занятия физической культурой положительно отражаются и стимулируют психическое развитие молодежи, для которых характерно бурно формирующееся самосознание, стремление к самостоятельности и самоутверждению в социальной среде. Физическая культура станет оцениваться как индивидуальная значимость, если активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность, в целом.

Таким образом, занятия физической культурой в ВУЗе подразумевают собой эффективную среду для процесса формирования у студентов здорового образа жизни.

Литература

1. Савина И. В. Проблемы и поиск их решения в физическом воспитании студентов вуза // Адаптивная физ. культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, посвященной 45-летнему юбилею фак. физ. культуры (г. Тула, 21 окт. 2022 г.). Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого, 2022. С. 254–257.
2. Эмирбекова Н. А. Здоровый образ жизни – панацея от всех болезней // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (г. Улан-Удэ, 21–22 мая 2015 г.). Улан-Удэ : Восточно-Сибирский гос. ун-т технологий и управления, 2015. С. 351–353.

УДК 373.2
ББК 74.100.5

Савостин Николай Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент

Институт развития образования Сахалинской области
им. Заслуженного учителя РФ В. Д. Гуревича (г. Южно-Сахалинск, Россия)
savostin_nik@mail.ru

Никонова Ольга Алексеевна

инструктор по физической культуре

Центр развития ребенка – детский сад № 44 «Незабудка»
(г. Южно-Сахалинск, Россия)
yusgo.madoutsr.44@sakhalin.gov.ru

Савостина Анна Николаевна

старший воспитатель

Центр развития ребенка – детский сад № 44 «Незабудка»
(г. Южно-Сахалинск, Россия)
savostinaa_84@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ

Аннотация. В статье представлены результаты реализации программы региональной инновационной площадки «Организация оптимальной двигательной активности старших дошкольников посредством занятий на координационной лестнице по программе “Лестница здоровья”».

Ключевые слова: физическое воспитание, координационная лестница, дети старшего дошкольного возраста, региональная инновационная площадка.

Savostin Nikolay Mikhailovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Institute for Educational Development of the Sakhalin Region
them. Honored Teacher of the Russian Federation V. D. Gurevich
(Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)
savostin_nik@mail.ru

NIKONOVA OLGA ALEKSEEVNA

Physical Education Instructor

Child Development Center № 44 «Nezabydka»

(Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)

yusgo.madoutsr.44@sakhalin.gov.ru

Savostina Anna Nikolaevna

Senior Teacher

Child Development Center № 44 «Nezabydka»

(Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)

savostinaa_84@mail.ru

USE OF THE COORDINATION LADDER IN THE PROCESS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN UNDER THE IMPLEMENTATION OF THE REGIONAL INNOVATION PLATFORM PROGRAM

Abstract. The article presents the results of the implementation of the regional innovation platform program "Organization of optimal motor activity of older preschool children through classes on the coordination ladder according to the "Ladder of Health" program.

Keywords: physical development, coordination ladder, older preschool children, regional innovation platform.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья современного человека, привитая с раннего детства. Интенсивность физического развития детей и их здоровья напрямую зависит от объема двигательной активности. По мнению Ю. А. Величко, чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка [1].

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательная область «Физическое развитие» включает становление ценностей здорового образа жизни, приобретение опыта в таких видах деятельности детей, как двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, а также с правильным выполнением основных движений, таких как ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны [5].

В старшем дошкольном возрасте у детей происходят большие колебания всех систем организма. Этот возраст наиболее удобен для развития

у детей всех физических качеств, которые будут формироваться в ходе двигательной активности. В этом возрасте у детей происходит «закладка основы фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. М. В. Логвинов указывает, что этот возраст называется «золотым возрастом» из-за активной скорости развития организма [4].

Многолетний опыт работы с детьми дошкольного возраста позволил нам выделить следующее противоречие: с одной стороны, имеется необходимость организации оптимальной двигательной активности детей дошкольного возраста, с другой стороны наблюдается тенденция к повышению числа дошкольников, увлекающихся малоподвижными играми и занятиями, не связанными с физическими упражнениями, на фоне ухудшения состояния здоровья. Из противоречия возникает проблема: как организовать оптимальную двигательную активность детей в условиях насыщенной образовательной деятельности в ДОУ.

По мнению В. А. Евдокимова, в настоящее время одними из самых популярных тренажеров для повышения уровня физической подготовленности, развития скоростных и координационных способностей является координационная лестница [2].

Исследованию эффективности применения координационной лестницы в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста посвятили свои работы такие специалисты, как С. Б. Шарманова и О. А. Новоселова, Ю. А. Величко, М. В. Логвинов и другие [1, 4, 6].

Педагоги МДОУ «Д/с № 15» города Троицк Челябинской области рассматривали применение координационной лестницы как средства здоровьесбережения детей дошкольного возраста, используя данный тренажер как на индивидуальных и подгрупповых занятиях, так и в утренней гимнастике, в свободной деятельности, на прогулке и в группе, в спортивных соревнованиях и развлечениях [3].

Учитывая актуальность и перспективность использования координационной лестницы в процессе физического воспитания дошкольников, в 2022 году Министерство образования Сахалинской области утвердило открытие региональной инновационной площадки (РИП) по теме «Организация оптимальной двигательной активности старших дошкольников посредством занятий на координационной лестнице по программе «Лестница здоровья» на базе МАДОУ Центр развития ребенка – детский сад № 44 «Незабудка» города Южно-Сахалинска.

Цель РИП: разработать и обосновать эффективность дополнительной общеразвивающей программы для старших дошкольников «Лестница здоровья», направленной на оптимизацию двигательной активности детей, повышение уровня их физической подготовленности.

Задачи РИП:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме региональной инновационной площадки.

2. Разработать дополнительную общеразвивающую программу «Лестница здоровья» для детей 5–7 лет на основе использования координационной лестницы.

3. Исследовать эффективность внедрения в процесс физического воспитания старших дошкольников МАДОУ № 44 «Незабудка» дополнительной общеразвивающей программы «Лестница здоровья».

Практическая значимость исследования заключалась в том, что разработанная программа «Лестница здоровья» может быть использована в дошкольных образовательных организациях Сахалинской области:

- как фактор повышения уровня физической подготовленности воспитанников, выработки у них потребности в здоровом образе жизни и формировании положительных личностных качеств;

- как условие повышения социального престижа дошкольного учреждения по показателям физкультурно-оздоровительной деятельности, формирования современной материально-технической базы;

- как вектор развития при разработке программного материала физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности;

- как форма, обеспечивающая оптимальную двигательную активность детей и организацию физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, в том числе мероприятий, праздников, спортивных секций, соревнований и встреч, формирование сборных команд ДОУ для участия в муниципальных и региональных соревнованиях;

- как эффективный пример пропаганды физической культуры и спорта, здорового стиля жизни в педагогической практике дошкольного учреждения;

- как передовой педагогический опыт на курсах повышения квалификации инструкторов по физической культуре.

Подготовительный этап деятельности РИП включал:

- формирование творческой группы инструкторов по физической культуре и педагогов по разработке проекта программы региональной инновационной площадки;

- планирование деятельности в рамках реализации программы РИП.

Основной этап включал следующие виды деятельности:

- разработка дополнительной общеразвивающей программы «Лестница здоровья» для детей 5–7 лет, направленной на организацию оптимальной двигательной активности дошкольников и повышение уровня их физической подготовленности с использованием координационной лестницы;

- реализация ДОП «Лестница здоровья» в условиях МАДОУ № 44 «Незабудка» г. Южно-Сахалинска;
- разработка календарного плана мероприятий в рамках деятельности РИП;
- привлечение собственных ресурсов, спонсорских средств в рамках сетевого взаимодействия, средств грантовых проектов и др.;
- проведение мастер-классов, открытой образовательной деятельности для слушателей курсов повышения квалификации в рамках сотрудничества с ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» имени Заслуженного учителя РФ В. Д. Гуревича, кафедрой естественнонаучных дисциплин, РОО «Олимпийский совет Сахалинской области»;
- организация стажировки инструкторов по физической культуре по совершенствованию компетенций педагогических работников, осуществляющих деятельность в ДОУ;
- проведение входной диагностики показателей эффективности деятельности РИП (показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста; сравнение показателей физической подготовленности воспитанников в ходе реализации РИП; количество воспитанников, регулярно посещающих физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня; результативность участия воспитанников в муниципальных и региональных спартакиадах и других соревнованиях, конкурсах; количество проведенных лекций, бесед, совместных мероприятий для педагогов, родителей и воспитанников).

В настоящее время осуществляется третий заключительный этап работы РИП, который включает:

- проведение контрольного мониторинга эффективности деятельности РИП;
- диссеминацию основных результатов деятельности РИП;
- размещение материалов РИП в информационных источниках;
- разработку перспективных направлений развития проекта.

В данной статье мы представим динамику результатов тестирования уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, участников региональной инновационной площадки. Для участия в исследовании были сформированы две группы старших дошкольников по 12 человек в каждой (выборка репрезентативна).

Исходное тестирование в сентябре 2022 г. не выявило достоверных различий в показателях физической подготовленности старших дошкольников контрольной и экспериментальной групп (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты сравнительного анализа показателей
физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста
до реализации программы РИП (сентябрь 2022 г.)**

№ п/п	Показатели, единица измерения	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	t	p
		($\bar{X} \pm m$)	($\bar{X} \pm m$)		
1	Бег 30 м, с	7,15 ± 0,1	7,05 ± 0,1	0,66	> 0,05
2	Прыжок в длину с места, см	111,83 ± 2,3	113,58 ± 3,2	0,45	> 0,05
3	Наклон вперед стоя на скамье, см	7,75 ± 1,0	8,67 ± 1,2	0,59	> 0,05
4	Прыжок «Ноги врозь – вместе» за 30 с, кол-во раз	32,50 ± 0,7	34,25 ± 0,9	1,51	> 0,05
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	4,83 ± 1,2	4,50 ± 1,1	0,21	> 0,05
6	Проба Ромберга 15 с, % выполнивших	58,0	50,0	–	> 0,05

При проведении итогового тестирования в мае 2023 года наблюдалось повышение показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группе, что можно объяснить естественными процессами роста и развития дошкольников, двигательным режимом, включающим организованные формы физического воспитания и самостоятельные физическую активность детей (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты сравнительного анализа показателей
физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста
после реализации программы РИП (май 2023 г.)**

№ п/п	Показатели, единица измерения	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	t	p
		($\bar{X} \pm m$)	($\bar{X} \pm m$)		
1	Бег 30 м, с	6,75 ± 0,1	6,58 ± 0,1	1,08	> 0,05
2	Прыжок в длину с места, см	122,33 ± 1,8	130,58 ± 3,0	2,35	< 0,05
3	Наклон вперед стоя на скамье, см	11,33 ± 1,4	15,17 ± 1,4	1,95	> 0,05
4	Прыжок «Ноги врозь – вместе» за 30 с, кол-во раз	35,33 ± 0,7	38,92 ± 0,8	3,49	< 0,05
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,0 ± 1,4	14,08 ± 1,9	2,56	< 0,05
6	Проба Ромберга 15 с, % выполнивших	83,0	100,0	–	< 0,05

Сравнительный анализ результатов итогового тестирования старших дошкольников экспериментальной и контрольной группы позволил определить, что в четырех тестах из шести выявлены статистически достоверные различия: в прыжке в длину с места, прыжке «Ноги врозь – вместе», сгибании-разгибании рук в упоре лежа и пробе Ромберга старшие дошкольники экспериментальной группы достоверно превысили результаты детей контрольной группы (табл. 2).

Полученные в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лестница здоровья» результаты позволяют нам говорить об эффективности применения физических упражнений с использованием координационной лестницы в процессе физического воспитания старших дошкольников МАДОУ № 44 «Незабудка» города Южно-Сахалинска, так как они обеспечили положительную динамику показателей уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы.

Литература

1. Величко Ю. А. Применение координационной лестницы для развития координационно-двигательных качеств у детей дошкольного возраста // Образование XXI века: подходы, технологии, методики : сб. науч. ст. междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. (г. Курган, 27 мая 2022 г.) / отв. редактор Г. М. Федосимов. Курган : Курган. гос. ун-т, 2022. Т. 1. С. 236–240.
2. Евдокимов В. А. Координационная лестница. Виды и применение // Гуманитарные науки на службе развития сельского хозяйства и АПК : материалы нац. науч.-практ. конф. науч.-пед. работников и аспирантов, приуроченной к 20-летию гуманитарно-правового фак. (г. Воронеж, 10 нояб. 2021 г.). Воронеж : Воронеж. гос. аграрный ун-т им. Императора Петра I, 2021. С. 261–265.
3. Координационная лестница как средство здоровьесбережения воспитанников / Н. В. Терещенко, А. М. Каминская, Е. В. Полетаева, С. П. Зыкова // Мир детства и образование : сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Магнитогорск, 21 мая 2021 г.). Магнитогорск : Магнитогорский гос. техн. ун-т им. Г. И. Носова, 2021. С. 243–247.
4. Логвинов М. В. Значение использования координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Наукосфера. 2020. № 11-1. С. 88–92.
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: (зарегистрировано в Минюсте России 14 нояб. 2013 г. № 30384) : приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 (ред. от 21.01.2019).

6. Шарманова С. Б., Новоселова О. А. Применение координационной лестницы в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 4. С. 64–71.

УДК 378
ББК 74.48

Сафонов Кирилл Борисович

доктор социологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

k_b_s_k_b@list.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

Аннотация. Работа посвящена исследованию реализации индивидуальных образовательных траекторий студентов, изучающих гуманитарные дисциплины. Отмечается, что обозначенный подход можно считать одним из путей обеспечения эффективности учебного процесса.

Ключевые слова: индивидуальная образовательная траектория, высшее образование, гуманитарные дисциплины.

Safonov Kirill Borisovitch

Doctor of Science (Sociology), Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

k_b_s_k_b@list.ru

THE IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS STUDYING THE HUMANITIES

Abstract. The paper is devoted to the study of the implementation of individual educational trajectories of students studying the humanities. It is noted that the indicated approach can be considered as one of the ways to ensure the effectiveness of the educational process.

Keywords: individual educational trajectory, higher education, humanities.

На современном этапе особое внимание должно уделяться постоянному повышению эффективности учебного процесса, осуществляемого в образовательных организациях различных типов. Исключением в данном случае не являются и вузы, ключевой задачей которых можно считать подготовку конкурентоспособных кадров для различных отраслей экономики. При этом независимо от того, по какому профилю обучается тот или иной

студент, получение высшего образования подразумевает, помимо прочего, создание необходимых условий для его личностного развития и становления в качестве члена современного социума. В обозначенном контексте существенно возрастает значение успешного освоения студентами ряда гуманитарных дисциплин. Очевидно, что большое внимание при этом следует уделять существенной гуманизации учебного процесса, предполагающей, в частности, его индивидуализацию.

Индивидуализация в рамках изучения гуманитарных дисциплин позволяет повысить эффективность их освоения. Это уместно рассматривать в качестве важного фактора профессионально-личностного развития будущего учителя физической культуры. На практике реализация обозначенного подхода может принимать форму моделирования индивидуальных образовательных траекторий студентов, что на современном этапе является «стержнем образовательного процесса в высшей школе и предполагает реализацию индивидуальных запросов обучающихся с учетом вариативных форм, методов, средств и технологий в организации учебного процесса в вузе» [1, с. 19]. При этом следует учитывать ряд взаимосвязанных аспектов, в частности, как индивидуальные характеристики конкретного студента, так и специфику получаемой им профессии. Нельзя упускать из внимания и особенности осваиваемой дисциплины. Так, индивидуализация иноязычной подготовки в вузе определяет перспективы формирования коммуникативной компетентности будущего учителя физической культуры, что можно отнести к числу профессионально-значимых компетенций любого педагогического работника [2]. Важно стремиться избегать возможной формализации осуществляемых практик. Например, учет индивидуальных характеристик и личностных особенностей студентов должен проводиться путем организации различных анкетирований и опросов с целью определения склонностей обучающихся. Также их пожелания должны учитываться посредством наличия действенных механизмов обратной связи. При необходимости можно внести те или иные коррективы в ход учебного процесса. Лишь в этом случае можно рассчитывать на эффективность реализации индивидуальных образовательных траекторий студентов, изучающих гуманитарные дисциплины в процессе получения высшего образования. В итоге можно рассчитывать на качественную подготовку педагогических кадров любого профиля, в том числе и будущих учителей физической культуры.

Получение высшего образования в области физической культуры подразумевает, помимо прочего, создание условий для личностного становления и развития каждого студента. Это можно считать одной из предпосылок

формирования у него навыков эффективного межличностного взаимодействия, необходимого для успешной организации учебного процесса и осуществления воспитательной работы в образовательных организациях различных типов. А отправной точкой достижения подобного результата должна стать трансформация деятельности высшей школы, подразумевающая, помимо прочего, реализацию индивидуальных образовательных траекторий в процессе изучения гуманитарных дисциплин.

Литература

1. Комаровская Е. П., Пивоваров В. А. Моделирование индивидуальной образовательной траектории студентов в образовательном процессе вуза // Изв. Воронеж. гос. пед. ун-та. 2020. № 2. С. 16–19.
2. Сафонов К. Б. Проблемы индивидуализации иноязычной подготовки студентов педагогического университета // Актуальные вопросы преподавания иностранного языка в высшей школе : сб. науч. тр. Вып. 5 / отв. ред. И. В. Воробьева, Т. А. Кordon. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2021. С. 383–385.

УДК 378
ББК 74.48

Сафонов Кирилл Борисович

доктор социологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

k_b_s_k_b@list.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В работе рассматриваются пути формирования коммуникативной компетентности студентов факультета физической культуры. Автор отмечает наличие взаимосвязи между обозначенным процессом и успешным личностно-профессиональным развитием студентов.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, студенты, высшее образование, личностно-профессиональное развитие.

Safonov Kirill Borisovitch

Doctor of Science (Sociology), Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

k_b_s_k_b@list.ru

FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE AND ASPECTS OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION FACULTY

Abstract. The paper discusses ways to develop the communicative competence of students at the faculty of physical education. The author notes the existence of the relationship between the indicated process and the successful personal and professional development of students.

Keywords: communicative competence, students, higher education, personal and professional development.

Каждый из нас ежедневно сталкивается с необходимостью устанавливать и поддерживать межличностное взаимодействие со значительным количеством людей. Это происходит в различных сферах и, прежде всего,

в профессиональной. Именно поэтому способность осуществлять эффективную коммуникацию можно считать важным качеством для представителя любой профессии. Исключением в данном случае не являются и учителя, которые постоянно взаимодействуют с учениками и их родителями, коллегами и администрацией образовательного учреждения. Как следствие, в процессе получения высшего образования необходимо стремиться к формированию у студентов направления «Педагогическое образование» коммуникативной компетентности, которую рассматриваемой в литературе как «сложное, многокомпонентное психологическое образование, способность человека устанавливать и совершать необходимые контакты с другими людьми» [1, с. 320]. При этом основной задачей вуза является создание необходимых условий для подготовки студентов любого факультета к эффективной коммуникации в процессе осуществления будущей педагогической деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры может происходить в рамках нескольких взаимосвязанных аспектов. Очевидно, что переосмыслению в обозначенном контексте должны подвергаться как содержание образования, так и применяемые педагогические технологии. Основной акцент при этом следует сделать на практическую ориентацию учебного процесса, что можно рассматривать в качестве важного пути обеспечения качества высшего образования [2]. Навыки эффективного взаимодействия, полученные студентами в ходе изучения различных дисциплин, будут применяться ими в дальнейшем не только в рамках осуществления педагогической деятельности, но и при коммуникации в различных ситуациях межличностного или делового общения. Это позволяет нам утверждать, что формирование коммуникативной компетентности студентов является важным фактором их становления в качестве современных профессионалов, а также их развития как личностей, способных жить в условиях современного общества. Поэтому, на наш взгляд, всю совокупность подходов к формированию коммуникативной компетентности студентов факультета физической культуры педагогического вуза уместно рассматривать в аспекте их личностно-профессионального развития, подготовки к эффективному межличностному взаимодействию, направленному на поддержание значительного количества контактов с учетом особенностей и индивидуальности собеседников.

Сущность педагогической профессии подразумевает постоянный информационный обмен, который осуществляется учителем. В процессе получения педагогического образования студенты должны не только изучать дисциплины, включенные в учебный план, но также они должны гото-

виться к взаимодействию в рамках осуществления профессиональной деятельности. Этим обусловлена практическая направленность учебного процесса, и результатом этого должно стать успешное формирование у будущих учителей коммуникативной компетентности. Реализацию обозначенного подхода уместно, в свою очередь, рассматривать в качестве значимого фактора личностно-профессионального развития студентов факультета физической культуры.

Литература

1. Казакова О. В. Проблема коммуникативной компетентности в психологической науке // Азимут науч. исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2. С. 319–321.
2. Сафонов К. Б. Проблемы практико-ориентированного обучения в контексте оптимизации профессиональной подготовки студентов вуза // Моделирование и конструирование в образовательной среде : сб. материалов V Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ., методологической конф. для науч.-пед. сообщества. М. : Изд-во ГБПОУ «Московский государственный образовательный комплекс», 2020. С. 310–314.

УДК 378.147.88
ББК 75.1

Семянчикова Дарья Ивановна

ассистент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
semychka531@gmail.com

Серёгина Ольга Борисовна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru

СРЕДСТВА ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ПО ТУРИЗМУ

Аннотация. В данной статье представлено обобщение информации об используемых средствах духовно-нравственного воспитания будущих учителей физической культуры в процессе учебной ознакомительной практики.

Ключевые слова: туризм, духовно-нравственное воспитание.

Semyanchiklova Darya Ivanovna

Assistant

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
semychka531@gmail.com

Seregina Olga Borisovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
serolgbor@yandex.ru

MEANS OF SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL FAMILIARY PRACTICE IN TOURISM

Abstract. This article presents a generalization of information about the means of spiritual and moral education used by future teachers of physical culture in the process of educational introductory practice.

Keywords: tourism, spiritual and moral education.

Любой вид туризма – от простой прогулки до многодневной экспедиции – непременно обогащает человека новой информацией, развивает интеллектуальные способности и нравственные качества, поскольку, в процессе преодоления маршрутов и дистанций активно накапливаются впечатления и наблюдения, материалы для сравнений, активирующие аналитическое мышление. Занятия туризмом формируют образ жизни, характер человека, жизненные ориентиры, отношение к людям, природе, труду, Родине. Можно утверждать, что занятия туризмом воспитывают эстетическое отношение к миру, пробуждают чувство прекрасного, способствуют появлению стремления к созиданию полезного как для человека, так и для природы, тем самым способствуя нравственному воспитанию [1]. В наше время проблема духовно-нравственного воспитания приобретает особую актуальность.

Говоря о туризме как учебной дисциплине, нельзя не отметить её значимость в учебном плане подготовки бакалавров по направлению Педагогическое образование, направленности Физическая культура и Дополнительное образование.

В данной статье представлен обобщенный материал о средствах воспитания духовно-нравственных качеств в процессе прохождения учебной ознакомительной практики.

На дисциплине «Туризм», предшествующей учебной ознакомительной практике, студенты факультета физической культуры получают знания в области основ топографии, ориентирования по карте и компасу, этапов подготовки туристических мероприятий, организации питания в турпоходе, укладки рюкзака, а также в области классификации плавательных средств. Узнают об особенностях проведения похода выходного дня с детьми и взрослыми, организации многодневных туристических походов [2]. В рамках этой дисциплины студенты принимают участие в походе выходного дня (ПВД), пролегающего через музей-усадьбу Л. Н. Толстого «Ясная Поляна», где студенты в полной мере проявляют себя как со стороны усвоения предмета, так и со стороны воспитания личностных качеств. В ПВД студенты принимают участие в соревнованиях по ориентированию с командным зачётом, где им нужно помогать, подсказывать, направлять друг друга, чтобы добиться успеха. Учебная ознакомительная практика, является итоговым туристическим мероприятием и представляет собой многодневный сплав на байдарках. Маршруты проходят по разным областям,

в частности по Тульской, Липецкой, Орловской, Калужской, Смоленской, Московской.

Одной из особенностей учебной практики является непосредственное пребывание на территориях, связанных с исторически значимыми объектами на разных этапах развития государства Российского. У студентов появляется уникальная возможность «прикоснуться к истории» благодаря организуемым экскурсиям в музеи по ходу маршрута, возможности посетить малоизвестные братские могилы, скромные захоронения и памятники времен Великой Отечественной войны. Этот компонент похода оказывает весьма значимое влияние на формирование ценностных ориентиров, чувств верности долгу, любви к Родине, воспитанию патриотизма.

В процессе подготовки к сплаву студенты получают знания о сборке каркасных байдарок Таймень-2 и Таймень-3, о правилах поведения и технике безопасности на воде, о технике управления байдаркой на спокойной и быстрой воде, правильной погрузке, выгрузке и посадке в судно и применяют их на практике. Так как гребля на байдарке является основным средством прохождения маршрута, ей уделяется особое внимание. Для успешного сплава важным моментом является формирование экипажей студентов. Учитываются ростовые показатели, функциональные возможности, темперамент. Важно, чтобы внутри экипажа был положительный эмоциональный фон, так как большую часть дня студенты проводят на воде (идут на судах), общаясь только друг с другом. Нужно отметить, что перед прохождением сложных участков рек, шивер, различного рода небольших препятствий студентам указывают на основные опорные точки в технике гребли конкретного случая, страхуют, подсказывают. Любое действие по управлению плавсредства должно быть обдуманно, требуется слаженная работа коллектива, каждый студент в экипаже прислушивается к командам капитана и преподавателя.

После каждого сплавного дня преподаватели вместе со студентами подводят итоги, проговаривают ошибки. Рефлексия значима как для педагогов, так и для студентов. Аналитическая совместная деятельность позволяет расширить и углубить знания по предмету, накапливать опыт преодоления трудностей. На утреннем построении преподаватели ставят задачи на день, инструктируют. Можно сказать, что туристическая деятельность оказывает комплексное воздействие на студента за счёт того, что преподаватель находится рядом со студентом постоянно, несет ту же физическую нагрузку, находится в таких же условиях, выполняет те же действия и обязанности, применяет знания, которые доносил до студента на теоретических занятиях. Это позволяет обучающимся осознать важность той информации, тех зна-

ний, которые озвучивались не теоретических занятиях, проецировать это понимание на все другие физкультурно-спортивные дисциплины. Сама обстановка стимулирует к действию, выработке необходимых качеств, применению знаний, умений и навыков, приобретенных ранее.

Личный пример педагога – это один из важных компонентов педагогической деятельности, направленной на воспитание личностных качеств, в том числе и духовно-нравственных.

По мнению Е. В. Бондаревской, ядро духовности составляют ценности, традиции, своеобразные регуляторы поведения человека, которые представлены в религиозных учениях, художественных образах, истории. Некоторые специалисты считают, что «духовность» относится только к религии. Нравственность в словаре Д. Н. Ушакова представляет собой совокупность норм, определяющих поведение человека. И эти нормы обосновываются с позиции добра и зла. В. А. Сластенин определяет нравственность как личностную характеристику, объединяющую качества и свойства: доброту, порядочность, дисциплинированность, коллективизм, регулирующие индивидуальное поведение человека [3].

Под термином «духовно-нравственное воспитание» понимается процесс, направленный на формирование гармоничной личности, формирование и развитие духовных и нравственных качеств личности. Это не только знание о морали, но и нравственные установки, принципы, ценностные ориентации, навыки морального поведения, формирование жизненной позиции.

Учебная ознакомительная практика, включенная в учебный план подготовки будущих учителей физической культуры, является не только серьезным образовательным компонентом, но и мощным средством воспитания и предоставления возможности проявления студентами духовно-нравственных качеств.

Водный маршрут проходит по связке рек Зуши и Оки, по берегам Орловской и Тульской областей, где с 1941 по 1943 гг. проходила линия фронта и до сих пор сохранились следы немецких окопов. Данный регион насыщен большим количеством братских могил, мемориалов, памятников. Именно на этих берегах в 1943 году проходила стратегическая операция «Кутузов». В настоящее время выстроено большое количество мемориальных комплексов, часовен, братских могил, находящихся в труднодоступных для массового посещения местах. Часто к ним ведут лишь просёлочные дороги или вовсе едва заметные тропинки. Наиболее масштабными мемориалами являются:

– мемориал «Убитая деревня» (д. Колпачки), где 7 февраля 1942 г. фашистский карательный отряд полностью уничтожил деревню, расстреляв 37 человек – детей, стариков и женщин. Затем каратели сожгли деревню

дотла. На месте каждого сожжённого немцами дома установлен памятный камень;

– Кривцовский мемориал, в окрестностях города Болохов, село Кривцово, который так же называют «Долина смерти», где на протяжении двух лет шли ожесточённые бои, где ценою собственной жизни вела борьбу 3-я армия Брянского фронта. По сей день здесь в среднем перезахоранивают по 200 солдат и офицеров Красной Армии.

Преподавателями–руководителями ознакомительной практики предусмотрены также выходы студентов на Воинский мемориал в селе Вяжи, который открыт на месте боёв, в ходе наступательной операции советских войск “Кутузов”; Братскую могилу № 31 на слиянии рек Зуши и Оки; Памятник герою Советского Союза А. М. Ломакину в деревне Сивково, вклад которого во время Великой Отечественной войны неоценим. Рядовой 215 гвардейского стрелкового полка 77-й гвардейской стрелковой дивизии Алексей Ломакин 12 июля 1943 года закрыл своим телом амбразуру вражеского дзота. Подвиг бойца стал сигналом к атаке, и советские солдаты ворвались и взяли деревню, которая являлась на тот момент важным стратегическим объектом. Солдат получил звание Героя Советского Союза посмертно.

Некоторым студентам до проведения похода предлагается подготовка небольших сообщений об историческом значении планируемых для посещения мест. Преподаватели так же рассказывают об исторически значимых событиях. Особенно важно, что студенты узнают историю Родины, находясь непосредственно в местах, где происходили бои, представляют как все эти события разворачивались, как свистели пули, как люди героически защищали свою Родину, что именно на этом самом месте вершилась история. Неоднократно преподавателям приходилось наблюдать яркие эмоциональные переживания студентов при посещении памятных мест, благодаря возможности представить воочию события, описываемые в сообщениях сокурсников и преподавателей.

В туристическом походе есть возможность устранить преграду между нравственными представлениями и практической их реализацией, формировать верные убеждения, так как деятельность студентов осуществляется в условиях такого педагогического сопровождения, которое обеспечивает накопление положительного, нравственно и духовно значимого опыта. Поход позволяет поставить каждого студента в уникальные условия воспитания, когда абстрактные идеи, красивые слова становятся вполне реальными. Жизнь каждого участника тесно переплетена и зависит друг от друга. Студенты в процессе учебной ознакомительной практики существуют относительно автономно от всего остального общества. Нормы поведения

усваиваются обучающимися лучше в ситуациях не только взаимодействия, но и взаимопомощи, качества формируются и проявляются, когда требуется проявить сочувствие, уважение, терпение и т.п. Прежде чем что-то сделать студенту необходимо осознать, что тот или иной его поступок может повлиять на его благополучие, благополучие его товарища, группы и исхода похода в целом.

Таким образом, учебная ознакомительная практика на факультете физической культуры является своеобразной школой духовно-нравственного воспитания: в процессе преодоления физической нагрузки, использования разнообразных знаний и жизненного опыта, претерпевания некоторых «бытовых неудобств», будущие педагоги расширяют круг знаний о своем родном крае, о подвигах соотечественников, обогащают духовный мир глубокими чувствами и переживаниями, приобретают умения работать в команде и, опираясь, на полученные знания, приобретенные умения и укрепленные чувства, осознанно формируют истинно положительные качества, которые и являются как личностно, так и профессионально и значимыми.

Литература

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 4-е изд., стер. М. : Изд. центр «Академия», 2009.
2. Рубис Л. Г. Спортивный туризм : учеб. Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019.
3. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. В. А. Сластенина. М. : Изд. центр «Академия», 2022.

УДК 273.3
ББК 75.1

Смухи Ильяс Рэдо Мохаммедович

аспирант

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
smouhi97@gmail.com

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМАТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. Статья представляет собой теоретическое исследование, посвященное проблемам и перспективам внедрения цифровых информационных технологий в процесс физического воспитания студентов педагогического вуза. Приведен анализ актуальности использования современных технологий в физическом образовании и обоснование необходимости интеграции цифровых средств для улучшения эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическое воспитание, педагогический вуз, проблематика, теоретическое обоснование, инновации в образовании, эффективность образовательного процесса, учебные технологии, студенты.

Smukhi Ilyas Rado Mohammadovich

Postgraduate Student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
smouhi97@gmail.com

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE PROBLEMS OF THE USE OF DIGITAL INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. The article is a theoretical study devoted to the problems and prospects of the introduction of digital information technologies in the process of physical education of pedagogical university students. Analysis of the relevance of the use of modern technologies in physical education and justification of the need to integrate digital tools to improve the effectiveness of the educational process.

Keywords: digital technologies, physical education, pedagogical university, problems, theoretical justification, innovations in education, efficiency of the educational process, educational technologies, students.

Современные технологии, включая мобильные приложения, играют всё более важную роль в образовательном процессе. Физическое воспитание студентов в педагогических ВУЗах является важной составляющей их профессиональной подготовки. Использование мобильных приложений в данной области может предоставить новые возможности для эффективного обучения и развития студентов.

В последние годы было проведено несколько исследований, посвященных использованию мобильных приложений в физическом воспитании студентов. М. А. Лобанова, А. А. Полосин, М. А. Кузаров изучали влияние применения различных мобильных приложений на показатели физической активности студентов педагогических вузов [4, 8]. В своих работах авторы обращали внимание на проблему недостаточного двигательного статуса студентов, на пути поиска эффективных подходов в повышении физической активности молодежи на основе применения мобильных приложений. И. И. Парчевская, Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав и Н. В. Матюнина уделяли особое внимание различным функциям приложений, таким как отслеживание физической активности, планирование тренировок и обратная связь [6, 10].

Использование мобильных приложений в физическом воспитании также рассматривались в работе Л. В. Митенковой «Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура»» [5]. Она утверждала, что компьютеризация обучения повышает качество образования, обновляет средства обучения, позволяет делать их вариативными и помогает искать новые возможности улучшения и совершенствования образовательного процесса. Внедрение мобильных приложений в физическое воспитание повышает мотивацию познавательной активности у студентов, также позволяя педагогу постоянно находиться в состоянии творческого поиска.

П. К. Петров в своем исследовании утверждает, что цифровые информационные технологии стали неотъемлемой частью современного физкультурного образования и спорта. Они предоставляют множество возможностей для улучшения обучения и тренировок, а также для повышения интереса и мотивации студентов и спортсменов [7]. Автор выделял некоторые из возможных способов, как цифровые технологии могут внести вклад в образовательный процесс: виртуальные тренировки; приложения для тренировок и мониторинга; дистанционное обучение и консультирование; анализ движений и биомеханики, а также социальные сети и различные сообщества.

В своих работах И. В. Роберт тоже подчеркивал, что цифровые информационные технологии могут сделать обучение и тренировки более доступными и эффективными, способствуя развитию физкультурного образования

и спорта [9]. Однако, для успешной интеграции всех этих технологий необходимо уделять внимание вопросам безопасности данных, а также обеспечивать равный доступ к ним для всех участников.

Другие авторы, такие как, М. И. Васильева; Д. В. Выприков; А. В. Титовский и А. Б. Егоров исследовали роль мобильных приложений в повышении интереса студентов к занятиям физическим упражнениями [1, 2]. В их работах рассматривается проблема низкой мотивации студентов к учебной деятельности в рамках курса «Физическая культура». Авторы подчеркивают, что интерактивные приложения с возможностью установки целей, отслеживания прогресса и получения наград могут стимулировать студентов к регулярным занятиям.

Анализ работы «Использование современных сервисов и программ в учебном контенте «на примере дисциплины «Физическая культура»» показывает позицию авторов по возможности использования IT-сервисов и программ в рамках учебного процесса по предмету «Физическая культура» студентов ВУЗа. В статье обосновано, что контент в предметной области уместно делать практико-ориентированным, а на примере физического воспитания студентов его можно реализовывать в виде онлайн-курсов, видеоуроков, электронных платформ для самостоятельных занятий или онлайн-тестирования физического состояния. Данные технологии являются возможностью их использования как на дистанционном обучении, так и для очного обучения [3].

Исходя из анализа исследований других авторов, можно сделать вывод, что в общем использование мобильных приложений в физическом воспитании студентов ПедВУЗа имеет потенциал для повышения физической активности и мотивации обучающихся. Вместе с тем, существующие исследования не учитывают индивидуальные физические и психоэмоциональные особенности студентов и взаимосвязь этого в эффективности использования приложений. Это оставляет пробелы в понимании оптимальных подходов к использованию мобильных приложений в физическом воспитании студентов педагогического ВУЗа и представляет актуальность проведения дальнейших научных разработок.

Литература

1. Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Открытое знание: [сайт]. URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/ispolzovanie-mobilnykh-prilozhenij-v-aspekte-povysheniya-motivatsii-obuchayushhikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-i-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

2. Выприков Д. В., Титовский А. В., Егоров А. Б. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой // КиберЛенинка: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennyh-elektronnyh-ustroystv-i-prilozheniy-na-motivatsiyu-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy>
3. Дутова И. В., Афанасьева О. В., Коростелева Н. А. Использование современных сервисов и программ в учебном контенте (на примере дисциплины «Физическая культура») // Физ. культура. Тула : Изд-во ТулГУ, 2021. С. 158.
4. Лобанова М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, янв. 2022 г.). Казань : Мол. ученый, 2022. С. 65. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/>
5. Митенкова Л. В. Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура»: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004. С. 24.
6. Парчевская И. И. Опыт применения фитнес-приложений мобильных устройств в учебном процессе по физической культуре // КиберЛенинка: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-primeneniya-fitness-prilozheniy-mobilnyh-ustroystv-v-uchebnom-protsesse-po-fizicheskoy-kulture>
7. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования: [сайт]. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=29916>
8. Полосин А. А., Казуров М. А. Применение мобильных приложений для занятия физической культурой // Научный лидер. 2022. № 15. С. 60.
9. Роберт И. В. Развитие понятийного аппарата педагогики: цифровые информационные технологии образования // Пед. информатика. 2019. № 1. С. 121.
10. Смирнова Е. И., Сухостав О. А., Матюнина Н. В. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов // КиберЛенинка: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnye-prilozheniya-kak-sredstvo-aktivizatsii-samostoyatelnoy-raboty-po-fizicheskoy-kulture-studentov>

УДК 159.9
ББК 88

Совмиз Зарема Рустемовна

кандидат психологических наук

Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма (Краснодар, Россия)

Zarema83888@yandex.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ КОЛЛЕКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И ГРУППОВОГО КОПИНГА В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

Аннотация. Статья посвящена изучению представлений о групповых эмоциях спортивной команды как малой группы, так как достижение общегрупповых целей усложняется в рамках внутригруппового взаимодействия в связи с необходимостью одинакового включения в данный процесс всех членов команды.

Ключевые слова: спортивная команда, групповые эмоции, коллективные эмоции, эмоциональное заражение, копинг, групповой копинг.

Sovmiz Zarema Rustemovna

Candidate of Psychological Sciences

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
(Krasnodar, Russia)

Zarema83888@yandex.ru

THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING THE FEATURES OF COLLECTIVE EMOTIONS AND GROUP COPING IN SPORTS TEAMS

Abstract. The article is devoted to the study of ideas about the group emotions of a sports team as a small group, since the achievement of group goals becomes more difficult within the framework of intra-group interaction due to the need to equally include all team members in this process.

Keywords: sports team, group emotions, collective emotions, emotional contagion, coping, group coping.

Проблема изучения спортивных команд как представителей малых групп, актуальна в связи с особенностями усиления эмоций и тревог во внутригрупповом взаимодействии. Спортивная команда обладает всеми социально-психологическими характеристиками, присущими малой группе.

Как утверждает Х. Б. Шмид [13], группа, обладающая ментальными состояниями, будет обладать сознанием и эмоциями. Это значит, что групповые эмоции свойственны и малым, и большим группам.

Групповые эмоции, как пишут Т. Г. Стефаненко и С. А. Липатов [8], рассматриваются как единство между когнитивно-эмоциональной составляющей личности и социальной группой, в которой он взаимодействует. Это эмоциональные процессы, выражающие субъективное отношение членов постоянной группы к различным ситуациям. Передаются групповые эмоции от источника эмоций через эмоциональное «заражение» к другим членам команды [9].

Известно три подхода к описанию эмоционального заражения:

- теория социальной оценки (эмоции несут смысловой сигнал об опасности, ведущую роль играет взаимосвязь эмоций другого человека с контекстом возникшей ситуации).
- теория примитивного эмоционального заражения (существует взаимосвязь между проявлением эмоций одного человека и эмоциями другого).
- теория структурной ритуализации (большую роль играют символические ритуалы социального взаимодействия и развитие социальной структуры, которые стабилизируют жизнь).

Яркий пример эмоционального заражения в рамках теории социальной оценки был представлен исследователями А. Керкхофом и Р. Бэком, изучавшим особенности событий, связанных со вспышкой неизвестной эпидемии, на заводе в Монтане (США, 1962 год). Распространение эпидемии, симптомы которой сотрудники завода находили у себя в течение нескольких недель, не имело медицинских оснований, что свидетельствует об истерическом заражении [13].

Американские исследователи Э. Хэтфилд, М. Карпентер, Р. Л. Рэпсон также рассматривают эмоциональное заражение как один из видов коллективных эмоций, лежащий в основе межличностного взаимодействия и позволяющий чувствовать окружающих людей и делиться своими эмоциями, узнавая себя в эмоциях и чувствах других людей (теория примитивного эмоционального заражения). Данный процесс запускает три вида действий: подражание, ответную реакцию и собственно эмоциональное заражение [13, 14].

К. Ламм и Дж. Силани [12], отписывая процесс эмоционального заражения, подчеркивают роль самосознания. Чем ниже самосознание и контроль, тем сильнее человек поддается эмоциональному заражению. В ситуациях, когда эмоциональное заражение чревато негативными последствиями или несет в себе потенциальный риск для жизни и здоровья

человека (политические митинги, насилия над другими), важно культивировать развитие самосознания и отделения себя от группы. В ситуациях же, когда коллективные переживания нужны и важны, например, в спортивной команде, с целью усиления эффективности взаимодействия между членами команды, необходимо целенаправленно снизить уровень их индивидуального самосознания. Чего не нельзя сказать о роли группового самосознания.

Групповое самосознание, пишет Т. А. Нестик [5], является важнейшим элементом надежности и успешности группы. К элементам группового сознания относят групповую мотивацию, единство мнений, принятие групповых целей, обобщенная и адекватная оценка условий совместной деятельности, умение людей отражать представление всей группы о своих членах и характере их взаимодействия.

Приобщая вышесказанное к особенностям деятельности спортивной команды, можно утверждать о том, что значимость групповых эмоций и ощущения членами команды чувства целостности и единства с группой, с точки зрения достижения группой спортивных высот, связана с тем, что результат игры зависит не только от конкретного спортсмена и его умений, но и от гармоничной и слаженной работы всех членов команды.

Таким образом, эмоциональное заражение представляет собой механизм межличностной передачи эмоций людьми другу. К групповым эмоциям относятся как негативные эмоциональные переживания, так и позитивные.

К первой группе относят групповые фобии, массовые психозы, групповую панику, аффект, массовые психозы. Ко второй: групповую мотивацию, групповой копинг.

М. В. Ефремова и Л. К. Григорян [4] предлагают разделять понятия «коллективные эмоции» и «эмоции, основанные на ощущении групповой принадлежности». Коллективные эмоции разделяемы группой людей. Они могут быть и положительными (чувство гордости за страну, радость за победу своей спортивной команды), и отрицательными (чувство страха, чувство гнева). Эмоции, основанные на принадлежности к группе, возникают на основе социальной идентичности. Возникают данные эмоции после событий, к которым сам человек не причастен, но через эти эмоции ощущается причастность к поступкам, совершаемым командой. Например, возникновение у человека группового чувства вины связано с результатом поведения членов группы при нарушении гармонии и баланса между ожидаемым и реальным поведением членов команды [4, 6].

Соответственно, интенсивность и степень проявления групповых эмоций зависит от того, насколько сильно спортсмен идентифицирует себя с командой: чем выше идентификация, тем сильнее эмоция. Также стоит

отметить тот факт, что эмоции имеют свойство усиливаться, если их кто-то разделяет. Подобное эмоциональное усиление Э. Дюркгейм называл коллективным возбуждением [3].

С. В. Тихомирова [9] перечисляет феномены коллективных эмоций: о праздничные переживания (переживание радости), переживания болельщиков на спортивных состязаниях, этнические, религиозные и патриотические переживания, эстетические переживания (в зрительном зале), феномен энтузиазма в группе, соревновательные эмоции у участников состязаний (спортивная команда), эмоции участников совместной деятельности в социальных сетях и т.д. Большая часть перечисленных автором коллективных эмоций свойственна группам, не имеющим постоянного характера существования.

Е. Apitzsch [11] одним из первых исследовал состояние потока и групповой коллапс как групповые феномены. К сожалению, его исследования ограничиваются констатацией существования данных феноменов без учета природы и особенностей их возникновения.

Таким образом, большинство исследований в области коллективных эмоций сконцентрировано преимущественно на характеристике понятий групповых эмоций, изучении эмоционального заражения, разведении понятий групповых эмоций и эмоций, основанных на принадлежности к группе. Большинство исследований посвящено изучению малых группы в целом. Мы же в своем исследовании обращаем внимание на изучение спортивной команды как вида малой группы. Изучая команды, мы сталкиваемся с необходимостью исследования такого феномена как групповой копинг.

Изучение командного копинга и причин его возникновения отражает новую область в исследовании групповых эмоций в частности и малых групп в целом. Предполагается, что ресурсами, запускающими механизмы группового копинга как одного из видов групповых эмоций, являются сплоченность и идентификация себя с группой. Необходимость изучения группового копинга связана с рядом причин: во-первых, командный спорт тот вид деятельности, в котором присутствует большое количество психотравмирующих факторов, особенно если речь идет о спорте высших достижений, а их преодоление возможно не только индивидуальными копингами, как в одиночном спорте, но и командными.

В подтверждение вышесказанному мы опираемся на теоретические положения А. Ц. Пуни [10], Г. Д. Горбунова [1], Г. Б. Горской [2]. А. В. Родионова [7] о включении личности в спортивную деятельность. Спорт, как пишет А. Ц. Пуни [10], нацелен на достижение результатов, достичь которые невозможно без участия в высокострессогенной соревновательной деятель-

ности. Экстремальные условия соревнований требуют от спортсмена проявления всего спектра ресурсов в виде тактических, технических, физических и психологических навыков, так как способствуют слиянию объекта и субъекта деятельности.

Г. Д. Горбунов [1] характеризует спорт высших достижений как максимально приближенную модель реализации стремления к самоактуализации и самоутверждению путем победы над собой и другими. Спорт – это социальная среда, оказывающая влияние на личность спортсмена, причем именно в сенситивные периоды ее развития.

А. В. Родионов [7] обращает внимание на вид спорта и условия соревнований, в зависимости от которых спортсмены либо взаимодействуют, либо сотрудничают. Автор выделяет характеристики, которые необходимо учитывать в работе со спортивной командой: уровень притязаний спортсменов, степень желаний в достижении успеха, сплоченность группы, стремление к общению, внутригрупповое и межгрупповое соперничество, постоянство спортивного коллектива и его численность.

Г. Б. Горская [2] отмечает, что в командном спорте возникают стрессы по вертикали, обусловленные взаимоотношениями спортсменов с тренером, и по горизонтали – взаимоотношения между спортсменами внутри коллектива. Внутрикомандные стрессоры возникают при напряженном психологическом климате в команде, отсутствии поддержки со стороны коллег по команде, неправильном распределении ролей и иерархии, чрезмерном желании реализовать личные амбиции, противоречащие целями команды, борьбе за лидерские позиции.

Таким образом, анализ научных трудов по теме исследования подтвердил, что спортивные команды в силу высокой стрессогенности условий труда, являются удачным примером малых групп, в которых личность включается в групповые эмоции через преодоление стресса, переживание поражения и победы, через стремление к поставленной цели, через необходимость взаимодействовать с другими членами команды.

Большинство исследований механизмов и особенностей возникновения групповых эмоций сконцентрировано на изучении эмоционального заражения, групповой паники, вины и психозов, т. е. хорошо изучена тема психологии группы с точки зрения переживания негативных эмоций [9].

Тема группового копинга, его взаимосвязи с групповыми эмоциями, остается малоизученной и весьма интересной, так как углубление знаний в этом направлении позволит выявить те характеристики личности, которые способствуют снижению негативных проявления командного копинга, и повышению уровня конструктивных способов группового совладающего

поведения, что позволит найти качественно новый подход к психологической подготовке спортсменов командных видов спорта.

Литература

1. Горбунов Г. Д. Психология и спорта // Живая психология. 2015. Т. 2. № 1. С. 25–32.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие. Краснодар : КГУФКСТ, 2008.
3. Долгов А. Ю. Исследование коллективных эмоций в социальных науках: [обзор] // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11. Социология. 2018. № 2. С. 117–155.
4. Ефремова М. В., Григорян Л. К. Коллективные эмоции вины и стыда : обзор современных исследований // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3. № 4. С. 71–88.
5. Нестик Т. А. Жизнеспособность группы как социально-психологический феномен // Ин-т психологии Рос. академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 2(2). С. 29–61.
6. Нестик Т. А., Смолина И. А. Коллективные эмоции при переживании коллективной травмы: состояние и перспективы исследований // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. № 2(73). С. 43–48.
7. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов. М. : Академ. проект ; Фонд «Мир», 2004.
8. Стефаненко Т. Г., Липатов С. А. О коллективных переживаниях и социальных эмоциях // Теоретические проблемы этнической и кросс-культурной психологии : материалы V Междунар. науч. конф. Смоленск : Смолен. гос. ун-т, 2016. С. 46–51.
9. Тихомирова С. В. Эмоции коллективного субъекта // Философско-психол. наследие С. Л. Рубинштейна. М., 2011. С. 308–319.
10. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта. М., 1980.
11. Apitzsch E. A case study of a collapsing handball team // Proceedings from the 6h Nordic Conference on Group and Social Psychology «Dynamics Within and Outside the Lab.». From Jern S. & Näslund J. (Eds.). Lund. 2009. P. 35–52.
12. Lamm C., Silani G. Insights into collective emotions from the social neuroscience of empathy // Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy and sociology / Ed. by Ch. von Scheve, M. Salmela. Oxford : Oxford Univ. Press, 2014. P. 63–77.
13. Hatfield E., Carpenter M., Rapson R. L. Emotional contagion as a precursor to collective emotions // Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy and sociology / Ed. by Ch. von Scheve, M. Salmela. Oxford : Oxford Univ. Press, 2014. P. 108–124.

14. Schmid H. B. The feeling of being a group: corporate emotions and collective consciousness // Collective emotions: perspectives from psychology, philosophy, and sociology / ed.by Ch. von Scheve and M. Salmela. Oxford : Oxford Univ. Press, 2014. P. 3–16.

УДК 159.9
ББК 88.50

Туревская Елена Ильинична

кандидат психологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
turevskayaei@tsput.ru

Хвалина Наталия Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
goroshek1972@mail.ru

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты конфликтологической компетентности и необходимость ее формирования в процессе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: конфликтологическая компетентность, подготовка, спортсмен.

Turevskaya Elena Ilyinichna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
turevskayaei@tsput.ru

Khvalina Nataliya Anatol'evna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
goroshek1972@mail.ru

CONFLICT COMPETENCE AS ONE OF THE ASPECTS OF ATHLETES TRAINING

Abstract. The article presents theoretical aspects of conflict management competence, and the need for its formation in the process of training athletes.

Keywords: conflict management competence, training, athlete.

Жизнь человека не может существовать без социального взаимодействия, оно проявляется в любых видах деятельности, в том числе спортивной и его отсутствие может привести к определенным проблемам. Но, социальное взаимодействие на соревнованиях и в процессе спортивной подготовки, не всегда может проходить мирно, так как люди различны в своих мнениях, чертах характера, точках зрения. Это может привести к противоречиям и конфликтам. В таком случае, спортсменам необходимо уметь проявлять навыки конфликтологической компетентности.

Формирование свободных личностей предполагает развитие у них умений принимать социально и морально ответственные решения, организовывать межличностное общение, основанное на принципах толерантности, уважения и признания суверенности другого человека, минимизировать отрицательные последствия возникающих при общении конфликтов, что включает такое личностное образование, как конфликтологическая компетентность.

Актуальность формирования конфликтологической компетентности спортсменов обусловлена динамикой общественного развития в России и в мире в целом и усложнением социальной структуры современного общества, спорта.

В настоящее время не существует единой теории конфликтологической компетентности и ее определения.

Проблемой исследования конфликтологической компетентности занимались: Б. И. Хасан, А. М. Митяева, Д. В. Ивченко, А. Я. Анцупова, А. И. Шипилова, Г. В. Чекмарева, М. Р. Хачатурова.

Б. И. Хасан рассматривает конфликтологическую компетентность как умение индивида в конфликтной ситуации действовать в плодотворном русле; способность переводить конфликт с дестабилизирующих позиций в конструктивные рамки; набор знаний о различных способах взаимодействия в конфликтных ситуациях [3].

По мнению Г. В. Чекмаревой – это система, составляющая набор знаний, умений и определённых навыков, позволяющих разумно выстраивать общение с людьми и разумно выходить из конфликтных ситуаций, не теряя при этом собственных достоинств личности [4].

Д. В. Ивченко утверждает, что конфликтологическая компетентность является интегральным качеством индивидуума, состоящим из следующих свойств индивидуальности: гибкости ума, конфликтологических знаний – эти свойства составляют интеллектуальную сферу индивидуальности. К эмоциональной сфере относятся следующие свойства конфликтогенности: уровень тревожности, самооценки и уверенности в себе. К мотивационной сфере и сфере саморегуляции автор относит: отношение к насилию

и конфликту, уровень субъективного самоконтроля. И, наконец, к предметно-практической – систему умений решения конфликтологических задач [2].

Самсонова Н. В., Гришина Н. В. как и ряд других авторов, выделяют следующие основные компоненты устойчивости к конфликтам (конфликтологической компетенции).

Познавательный компонент представляет собой устойчивое функционирование познавательных процессов личности, невосприимчивость к провокационным действиям оппонента, умение определять начало проблемной и предконфликтной ситуации, анализировать причины возникновения конфликта; умение минимизировать искажение восприятия конфликта и личности оппонента, а также своего поведения; умение давать объективную оценку конфликту, прогнозировать его развитие и последствия; умение выдвигать, обосновывать и принимать решения, адекватные ситуации и направленные на позитивное ее разрешение.

Развитие познавательного компонента конфликтоустойчивости спортсмена способствует повышению его самооценки, коррекции представлений о самом себе.

Эмоциональный компонент конфликтоустойчивости у спортсмена свидетельствует о его умении управлять своим эмоциональным состоянием, контролировать агрессию, эффективно общаться с оппонентом. В случае затяжного конфликта или проигрыша в нем – не входить в депрессивные состояния.

Волевой компонент конфликтоустойчивости предполагает управлять эмоциональным возбуждением в конфликте, а также обеспечивает толерантность, терпимость к мнению другого человека, самообладание и самоконтроль.

Мотивационный компонент понимается как состояние внутренних побудительных сил, способствующих оптимальному поведению человека в процессе взаимодействия.

Психомоторный компонент обеспечивает верность поступков, их четкость и адекватность ситуации; охватывает умение контролировать свое тело, управление жестикуляцией и мимикой, позами и положения головы, рук, ног, исключать тремор рук, дрожание голоса, избегать нарушений координации и скованности движений, рефлексии.

Для создания условий формирования психомоторного компонента конфликтоустойчивости человека необходимо сосредоточиться на воспитании следующих качеств: идентичность и уверенность в себе, ощущение чувства безопасности; чувство радости, получаемое от помощи людям, а не

от потребительства и эксплуатации; уважение к жизни во всех ее проявлениях; осознание себя на своем месте; свобода, но не как произвол, а как возможность быть самим собой.

Представленный конструкт конфликтоустойчивости охватывает все виды психологической устойчивости, виды саморегуляции и регуляции (влияния на оппонента) взаимоотношений, что гарантирует ее достаточную функциональность в ситуациях конфликта [1].

Спортсмены, как и другие люди, обладающие высоким уровнем конфликтоустойчивости, совершают психологически грамотные действия и поведение в предконфликтных ситуациях, выстраивают оптимальное взаимодействие с оппонентом в процессе конфликта, не допускают втягивания себя в его эскалацию, сосредотачивают усилия на конструктивном разрешении конфликта. Спортсмены же, обладающие низким уровнем конфликтоустойчивости, достаточно легко идут на конфликт даже из-за несущественных противоречий и не проявляют толерантности к мнению и действиям партнера.

Низкий уровень конфликтоспособности личности, по мнению Ф. Глазл, выражается в разнонаправленных тенденциях страха перед конфликтом, его подавлением и уходе, и противоположным нападением, агрессией, тягой к столкновениям. При этом при боязни конфликта эмоции блокируются, а при стремлении к конфликту – выражаются в большой мере, и расхождения становятся достоянием общественности [1].

Для создания условий развития конфликтологической компетентности необходимо формирование у спортсменов умений, позволяющих разумно выстраивать общение с людьми и выходить из конфликтных ситуаций.

Целесообразно обратить внимание на следующие составляющие подготовки.

1. Создание представлений у спортсменов понятия конфликтологической компетентности.
2. Формирование навыков терпимости и уступчивости к другим людям.
3. Формирование коммуникативных навыков, а именно: стремление к общению, чувство комфорта при новых знакомствах, приятное времяпрепровождение в новой компании, коллективе.
4. Формирование умений анализировать собственные ошибки, планировать деятельность.

Для реализации рассматриваемых составляющих можно использовать упражнения, беседы, игры, направленные на развитие умений анализировать собственные ошибки, планировать деятельность, формирование навыков терпимости и уступчивости к другим людям.

В процессе подготовки спортсменов необходимо предоставить им возможность получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций. Сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях и управления межличностными конфликтами. Отработать умения и навыки сглаживания конфликтов и решения типовых и оригинальных задач.

Для повышения уровня конфликтоустойчивости спортсменов целесообразно решить у них проблему организации когнитивных процессов переработки информации, сформировать способность и потребность в анализе собственных поступков субъекта, образов собственного «Я». Необходимо обратить внимание на формирование чувства эмпатии, обучить их способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приёмам регуляций психических состояний, дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

Таким образом, формирование конфликтологической компетентности у спортсменов является одной из существенных составляющих спортивной подготовки, влияющей на эффективность спортивной деятельности.

Литература

1. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб., 2018.
2. Ивченко Д. В. Формирование конфликтологической компетентности специалиста таможенной службы : дис. ... канд. пед. наук. Калининград, 2000. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-konfliktologicheskoy-kompetentnosti-buduschih-pedagogov-v-vysshey-shkole-teoreticheskiy-i-metodicheskiy-aspekty>
3. Хасан Б. И. Психология конфликта и переговоры. М., 2004.
4. Чекмарева Г. В. Развиваем конфликтологическую компетентность // Кадровое дело. 2010. № 2. С. 86–91.

УДК 373.31
ББК 75.4

Умнякова Нина Львовна

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

umnykova@rambler.ru

Таничева Татьяна Геннадьевна

учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Школа № 471 (Санкт-Петербург, Россия)

dolphin25850@mail.ru

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Аннотация. В статье рассматривается опыт работы формирования знаний безопасности на воде у детей младшего школьного возраста на уроках по плаванию. Представлено тематическое планирование, проведена оценка знаний, подтверждающая эффективность разработанного планирования.

Ключевые слова: плавание, обучающиеся младшего школьного возраста, безопасность, знания.

Umnyakova Nina Lvovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

The Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Peterburg, Russia)

umnykova@rambler.ru

Tanicheva Tatiana Gennadievna

Teacher of Physical Culture, Teacher of Additional Education

School № 471 (Saint Petersburg, Russia)

dolphin25850@mail.ru

TEACHING PRIMARY SCHOOL CHILDREN ABOUT WATER SAFETY

Abstract. Der Artikel untersucht die Erfahrungen mit der Bildung von Sicherheitskenntnissen auf dem Wasser bei Kindern im Grundschulalter im Schwimmunterricht. Es wurde eine thematische Planung vorgestellt, eine Wissensbewertung durchgeführt, die die Wirksamkeit der erarbeiteten Planung bestätigt.

Keywords: swimming, primary school students, safety, knowledge.

ВВЕДЕНИЕ

Уметь плавать жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однако данные статистических отчетов МЧС России отмечают что, летом в водоемах России за 2022 год утонули 1945 человек, 267 из которых – несовершеннолетние дети [1].

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. При этом С. Б. Селиванова [3] утверждает, что каждый, не умеющий плавать подвергает свою жизнь опасности.

Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь и может очень пригодиться в жизни.

В свою очередь В. А. Макаrchев [2] отмечает что, современные учреждения дошкольного образования имеют материальную базу, уникальную возможность научить ребенка плавать, что в какой-то мере снимает ответственность родителей за обучение детей плаванию в школьном возрасте. При этом учителя физической культуры больше настроены на обучение детей различным стилям плавания, чем формированию знаний безопасности на воде.

Начальная образовательная школа является одной из возможности для детей приобрести важные, улучшающие и потенциально спасающие жизнь навыки.

В общеобразовательной программе по плаванию указаны компетенции детей, которые к окончанию школьной поры должны быть сформированы:

1) правила безопасности в бассейне и на пляже: ученики должны знать, что нельзя бегать по бассейну, кричать, толкать друг друга, играть в игры, которые могут привести к опасности, а также понимать, что нельзя купаться без надежного плавательного средства на открытых водоемах;

2) уметь использовать навыки плавания: ученики должны уметь плавать на спине и на груди вольным стилем;

3) знать процедуры спасения: как вызвать спасателей в случае опасности, а также как самостоятельно держаться на поверхности воды до прихода помощи;

4) уметь использовать навыки использования плавательных средств: правильно использовать надувные кольца, плавательные круги и другие плавательные средства;

5) понимать принципы группового безопасного поведения в воде: как вести себя в группе и следовать инструкциям учителя или тренера.

6) знать основные меры безопасности на пляже.

Общеобразовательная программа по плаванию имеет следующую цель – приобщение детей к обучению плаванию и безопасности на воде. Важно, чтобы все ученики выполняли требования программы до того, как они покинут начальную школу.

Оценивание знаний безопасности учеников младшей школы на уроках по плаванию проводятся с помощью тестовых заданий, демонстраций навыков и практических упражнений в бассейне. При этом оценка должна быть объективной и основываться на вышенаписанных критериях.

Таким образом, целью нашего исследования стало формирование знаний по технике безопасности на воде и элементарных умений и навыков плавания обучающихся начальной школы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся второго класса ГБОУ школы № 471 Выборгского района Санкт-Петербурга. В количестве 22 человека, из них 15 мальчиков, 7 девочек.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить первоначальные знания по технике безопасности на воде и начальные навыки плавания.

2. Разработать тематическое планирование программного материала по технике безопасности на воде и обучению плаванию детей вторых классов и внедрить в образовательный процесс школы.

3. Оценить эффективность разработанного планирования на уровень формирования знаний у младших школьников по безопасности на воде.

Для решения задач были определены этапы обучения детей в течение учебного года с сентября 2022 по май 2023 года.

На первом этапе эксперимента проходила оценка физической подготовленности и оценка первоначальных знаний. Были проведены тесты для определения умения держаться на воде: «стрелочка», «бомбочка», «медуза», а так же скольжение на груди.

В основе определения теоретических основ были заданы вопросы о технике безопасности в бассейне и в открытых водоёмах. Так, детям задавались вопросы:

- 1) о правилах поведения в раздевалке бассейна
- 2) о правилах поведения в душевой бассейна
- 3) о правилах поведения у чаши бассейна
- 4) о правилах поведения в чаше бассейна
- 5) о правилах поведения в открытых водоёмах

Для оценки сформированности знаний у младших школьников были разработаны следующие критерии: знают 3 вышеуказанных пункта из 5 – оценка 3 балла, знают 4 пункта – оценка 4 балла, 5 пунктов – 5 баллов.

На втором этапе было разработано тематическое планирование по технике безопасности, они включали в себя следующие разделы:

1) безопасность в бассейне: проводится ознакомление детей с основными правилами безопасности в бассейне, такими как не бегать вокруг бассейна, не прыгать в воду без разрешения учителя, не подходить к воде без наблюдения взрослого и т. д. Эти правила представлены в виде плакатов правил, которые размещены вокруг бассейна. На изучение этих правил выделяется 4 академических часа;

2) безопасность в чаше бассейна. Детям на протяжении 2 уроков плавания (2 академических часа) объясняют и показывают на плакатах технику безопасности в чаше бассейна. 1 урок техники безопасности проходит как лекция и практика, а второй урок, как экзамен;

3) безопасность на воде, включает остальные базовые темы:

➤ знакомство с учителем и инструктаж правил безопасности на уроке плавания;

- правила безопасного поведения в раздевалках;
- правила безопасного поведения в душевых;
- правила безопасного поведения у чаши бассейна;
- правила безопасного поведения в чаше бассейна;
- правила безопасного поведения в открытых водоёмах;
- основы плавания на груди;
- основы плавания на спине;
- основы дыхания в воде;
- основы техники кроля;
- игры в воде;
- опасности на пляже и в воде;
- правила поведения на пляже и в воде;
- вызов экстренной помощи;
- развитие физических навыков: развитие выносливости, силы и ловкости;
- повторение курса правил безопасности в открытых водоёмах.

Тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год при 1 занятии в неделю по плаванию. На уроках были использованы презентации – тесты,

которые разделены на несколько разделов, каждый из которых оценивает знания и навыки учеников по определенным темам. Каждый вопрос в презентации-тесте снабжен визуальными материалами, такими как фотографии, видео или схемы, чтобы помочь ученикам лучше понимать и запоминать материал. Также возможно использование звуковых и видеоэффектов для создания более интерактивного опыта.

После прохождения теста ученики получают оценку своих знаний по безопасности на воде. Это может помочь учителю определить, какие темы необходимо еще раз повторить на следующих уроках, и на какие аспекты необходимо обратить больше внимания в процессе обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Эффективность разработанного планирования оценивалась по итоговой оценке сформированности знаний по технике безопасности на воде обучающихся, она проводилась на третьем этапе обучения, которое показало, что 18 детей имеют высокие баллы, 4 человека средние баллы и низкие баллы никто из детей не получил. При этом после окончания эксперимента 15 детей имеют высокую физическую подготовленность, проплывают 25 метров без учёта времени вольным стилем.

Таким образом, исследование показало:

1. Выявленные начальные знания и представления детей младшего школьного возраста по технике безопасности на воде показали низкий уровень.

2. Разработанное планирование по обучению детей плаванию и формированию первоначальных знаний по технике безопасности на воде рассчитано на 34 часа в год, по одному часу в неделю. Данное планирование имеет несколько разделов:

- 1) безопасности в бассейне, выделяется 4 часа;
- 2) безопасность в чаше бассейна, выделяется 2 часа;
- 3) безопасность на воде, входят остальные темы касающиеся правил безопасности и обучению плаванию детей.

Хочется отметить что, данное планирование в течение обучения детей в школе корректируется, усложняется в соответствии с возрастом.

3. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность разработанного планирования по формированию знаний безопасности на воде и элементарным навыкам плавания обучающихся начальной школы.

Литература

1. Данные о количестве утонувших за лето 2022 // Прайм: агентство экономической информации. URL: <https://1prime.ru/society/20220912/838081273.html> (дата обращения: 26.03.2023).
2. Макаrchев В. А. Значимость обучения плаванию детей дошкольного возраста в формировании жизненно необходимых навыков // Наука–2020. 2021. № 1(46). С. 119–122.
3. Селиванов И. Б. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников // Открытый урок. Первое сентября. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/313779> (дата обращения: 26.03.2023).

УДК 378.1
ББК 74.61

Федотенко Инна Леонидовна

доктор педагогических наук, профессор

Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

innafedotenko@mail.ru

Янева Анжелина

доктор педагогических наук, профессор

Софийский университет «Св. Климент Охридски» (София, Болгария)

anji@abv.bg

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Аннотация. В статье анализируются различные подходы ученых к пониманию сущности категории «здоровье» и ее структуре. Рассматривается отношение студентов к здоровью как к терминальной и инструментальной ценности. Исследуются факторы, ведущие к снижению уровня физического и психического здоровья выпускников университета. Описаны основные факторы и технологии, позволяющие будущим психологам сохранять и укреплять здоровье в образовательном процессе.

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье, безопасность, риски, ценностное отношение, условия сохранения здоровья.

Fedotenko Inna Leonidovna

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)

innafedotenko@mail.ru

Yaneva Angelina

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sofia University St. Kliment Ohridski (Sofia, Bulgaria)

anji@abv.bg

FORMATION OF VALUE ATTITUDE TO HEALTH IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

Abstract. The article analyses different approaches of scholars to understanding the essence of the category "health" and its structure. The authors consider the students' attitude to health as a terminal and instrumental value. The paper studies factors that lead to a decrease in the level of physical and mental health of university graduates. The article describes the main factors and technologies allowing future psychologists to preserve and strengthen health in the educational process.

Keywords: physical and mental health, safety, risks, value attitude, conditions of health preservation.

Значительная часть выпускников педагогического университета, учителей и школьных психологов будет работать в инклюзивном образовательном пространстве, то есть в среде, где вместе учатся дети, чье развитие соответствует норме, и школьники, имеющие проблемы в физическом и психическом здоровье. Инклюзия в узком контексте (включение в образовательную среду детей с особыми образовательными потребностями), а также в широком контексте (совместное обучение учащихся разных культур, национальностей, конфессий) станет привычной и имманентной характеристикой любого класса, каждой студенческой группы или центра дополнительного образования [3].

Категория «здоровье» из теоретической плоскости перемещается в конкретно-эмпирическую, от ценностного отношения будущего учителя и психолога к самочувствию каждого ребенка зависит его безопасность и защищенность. Понятие «здоровье» имеет сложную, многоаспектную структуру и неоднородный состав. Всемирная организация здравоохранения определяет феномен «здоровье» как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а также отсутствие болезней и физических дефектов. Однако размытость и неопределенность содержания этого феномена приводит к приоритету его физического (соматического) вектора, при этом психологические и психические параметры здоровья часто остаются вне поля зрения медиков, психологов, учителей. В современных психолого-педагогических и физиологических исследованиях стала доминировать динамическая трактовка здоровья, его рассмотрение через призму процесса адаптации индивида или социальной группы к жизненной среде. Здоровье – необходимый интегративный комплексный компонент, определяющий во многом качество жизни каждого человека, его работоспособность, успешность в профессиональной и счастье в личной жизни, его самореализацию [1].

Студенты подробно рассматривают категорию «здоровье» в контексте инклюзивного образования, изучая историю инклюзии, этапы становления инклюзивного обучения, его связь с коррекционной и специальной

системой. Сравнивая две эти системы, студенты анализировали потенциальные и реальные риски для ребенка в каждой из этих ситуаций [4].

Для значительной части педагогов и школьных психологов в современных образовательных организациях характерен синдром «эмоционального выгорания», связанный с апатией, снижением профессионального интереса, самооценки, появлением различных фобий.

В процессе групповых дискуссий будущие психологи обсудили на практических занятиях по педагогической психологии факторы и условия, реализация которых помогает осуществить превенцию эмоционального выгорания.

Проблема повышения психологической безопасности образовательной среды школы не может быть успешно решена без учета физического, психического и нравственного здоровья психологов, педагогов, учащихся. Тревожный учитель, эмоционально нестабильный школьный психолог транслирует в образовательном пространстве свои опасения, страхи (мнимые или реальные), увеличивая угрозы, провоцируя новые риски [3].

Учитывая продолжительность школьного периода в жизни ребенка, неблагоприятное психоэмоциональное состояние учителя, несомненно, может негативно сказаться на психическом и соматическом здоровье детей и подростков. Корреляция между состоянием здоровья учителей, психологов и учащихся прослеживается во многих психолого-педагогических и психофизиологических исследованиях [2].

Все студенты указали категорию «здоровье» как личностно значимую терминальную ценность, находящуюся в вершине персональной аксиосферы. Анализ конкретных высказываний студентов – будущих психологов убеждает, что фактически здоровье понимается ими не как личностная, а как профессиональная ценность. То есть, здоровье не столько фактор счастливой и плодотворной частной жизни молодого человека, сколько условие его эффективной профессиональной деятельности, построения успешной карьеры. Проблема отношения будущих психологов к здоровью как инструментальной ценности обусловлена не только объективными особенностями их учебно-профессиональной (а для некоторых еще и трудовой деятельности), но и низкой осведомленностью о факторах риска и способах профилактики профессиональных заболеваний. В качестве факторов риска студенты университетов называли рост преступности, алкоголизма, наркомании; компьютерной, телефонной, игровой зависимости, буллинг, кибербуллинг, постоянный стресс, переутомление, все возрастающее увлечение студентов электронными сигаретами.

Будущие психологи указали основные элементы здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных

привычек, навыки саморегуляции, умение расслабляться, наличие положительных эмоций, общение с природой, искусством (музыка, живопись, танцы, театр).

Студенты Софийского университета в большей степени, чем студенты факультета психологии нашего университета, нацелены на превенцию заболеваний, на регулярные занятия фитнесом, посещение бассейна, тренажерного зала. Они называют широкую палитру факторов, способствующих укреплению здоровья (в том числе утренние пробежки, танцы, путешествия, альпинизм, длительные пешие прогулки, занятия в многочисленных спортивных секциях, арт-терапию, библиотерапию, изо-терапию, музыка-терапию) [5].

Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью школьников помогает мотивировать будущих психологов к использованию здоровьесберегающих технологий, развивать у них интерес к этому инструментарию. Чем больше положительных эмоций и стабильнее психическое здоровье, тем меньше выражена склонность к проявлению синдрома хронической усталости. Отношение к здоровью как личной терминальной и инструментальной ценности требует формирования у будущего психолога превентивной позиции. Оценки будущими психологами уровня своего собственного здоровья отличаются значительной вариативностью, только 17 % считает себя совершенно здоровыми, 49 % указали на наличие некоторых хронических заболеваний, остальные (44 %) затруднились однозначно ответить на поставленный вопрос.

В инклюзивной образовательной среде особую специфику приобретает работа школьного психолога с родителями детей, имеющих проблемы в состоянии физического и психического здоровья. Студенты рассмотрели эмоциональные состояния родителей (тревога, чувство вины, эгоцентризм, психологический и социальный инфантилизм, невротизация и др.), а также приемы и техники, позволяющие учитывать эти состояния.

Школьный психолог должен также представлять себе доминирующую реакцию семьи на наличие дефекта у ребенка (отрицание проблемы в состоянии здоровья, гиперболизация проблемы, инфантилизация и гиперопека ребенка, адекватное отношение к имеющимся ограничениям физического или психического здоровья ребенка, понимание перспектив и границ его развития).

Формирование у будущих психологов отношения к здоровью как к терминальной и инструментальной ценности является необходимым условием и ресурсом использования ими здоровьесберегающих технологий и проектирования психологически безопасного образовательного пространства.

Литература

1. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить // Нар. образование. 2001. № 5. С. 230–231.
2. Вержибок Г. В., Кухтова Н. В. Здоровье педагога как ценность и элемент человеческого капитала // Вестн. МГЛУ. Сер. 2. Педагогика, психология, методика преподавания иностр. яз. Минск, 2015. № 1. С. 38–45.
3. Федотенко И. Л. Реализация идеи инклюзии в высшей школе // Студент с особенностями развития. Седлище, 2021. № 21 (14). С. 7–12.
4. Федотенко И. Л., Казашка В. Образовательная среда современного университета : риски, вызовы, ресурсы // Образовательные технологии. 2022. № 1. С. 151–156.
5. Янева А., Игнатов Г. Исследование отношения академической общности в Софийском университете «Св. Климент Охридски» к занятиям спортом и двигательной активности. С. 17–25.

УДК 376.23
ББК 75.0

Филиппова Светлана Октавьевна

доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

filiso@mail.ru

Денисенко Олег Константинович

студент

Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

braineater2013@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОСТРЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация. Статья посвящена проблеме организации занятий физическими упражнениями лиц, прошедших лечение и реабилитацию. Рассматривается роль постреабилитационного периода для эффективного возвращения человека к привычной жизни. В работе анализируются мнения специалистов в области фитнеса о целесообразности и возможности организации таких занятий в условиях фитнес-клуба.

Ключевые слова: постреабилитация, физическая подготовка, адаптивный фитнес, фитнес-клуб.

Filippova Svetlana Oktavievna

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

The Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Peterburg, Russia)

filiso@mail.ru

Denisenko Oleg Konstantinovich

Student

The Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Peterburg, Russia)

braineater2013@mail.ru

ORGANIZATION OF POST-REHABILITATION EVENTS IN A FITNESS CLUB

Abstract. The article is devoted to the problem of organizing physical exercises for people who have undergone treatment and rehabilitation. The role of the post-rehabilitation period for the effective return of a person to normal life is considered. The paper analyzes the opinions of fitness experts on the feasibility and possibility of organizing such classes in a fitness club.

Keywords: post-rehabilitation, physical training, adaptive fitness, fitness club.

Современные исследования позволяют утверждать, что активное продолжение занятий физическими упражнениями по окончании реабилитации и повышение уровня физической подготовленности организма человека снижает риск повторного получения травмы. Этап возвращения человека к привычной жизни после лечения и реабилитации можно определить как пост-реабилитационный период.

Некоторые исследователи [4, 6] считают, что такие занятия могут быть организованы в условиях фитнес-клуба, однако этому могут препятствовать ряд факторов. В то же время, наличие случаев успешной реализации пост-реабилитационных программ, описанных в литературе, может послужить началом и стимулом для более глубокого рассмотрения этой проблемы.

Проблема организации восстановительных мероприятий при лечении различных болезней в условиях фитнес-клуба активно исследуется авторами последние годы. Ряд исследователей относят эти мероприятия к адаптивному фитнесу [1, 7].

В то же время, при рассмотрении вопроса организации реабилитационных мероприятий в условиях фитнес-клуба, необходимо отметить, что реализации их затруднена в связи с отсутствием у фитнес-тренеров специальных компетенций, отсутствием специального оборудования, а также отсутствием специальных программ. В то же время, существует запрос клиентов на услуги такого рода.

Особое внимание исследователей сосредоточено на травмах опорно-двигательного аппарата, так как использование в этом случае специальных физических упражнений в определенном режиме может принести значительную пользу [3, 5].

Специалисты считают, что этап возвращения человека, получившего травму опорно-двигательного аппарата, к привычной жизни после лечения и реабилитации следует называть пост-реабилитационным периодом. И основную роль в успешности прохождения человеком этого периода играют занятия физическими упражнениями, в том числе и в условиях фитнес-клуба [8].

В этой связи стали появляться исследования, освящающие данную проблему. Так, в работе Д. Н. Бобунова, А. Р. Проценко, Д. А. Комиссарова

и других [4] описано применение междисциплинарного комплексного подхода к пациенту в реабилитации после спортивной травмы для возможной последующей коррекции реабилитационных и профилактических мероприятий. Авторы предлагают проводить данные мероприятия на базе фитнес-центра.

Наши предыдущие исследования свидетельствуют о том, что в современных условиях фитнес-клуб являет собой доступную среду для решения задач, так или иначе сопряженных со здоровьем [2].

Опрос проводился в виде электронного анкетирования. Целью опроса было выявление мнения специалистов по фитнесу о возможности и целесообразности организации пост-реабилитационных мероприятий в условиях фитнес-клуба. В опросе участвовало 18 специалистов в области фитнеса.

В рамках исследования респондентам необходимо было ответить на 5 вопросов онлайн-анкетирования, которое размещено по адресу: <https://docs.google.com/forms/d/1keUJr3BXHky8FFdSuoYDKJzbZaQ03UTj185WnAlCEQ/edit>.

Анкета

1. Были ли у Вас случаи, когда клиенты обращались в фитнес-клуб с просьбой разработать для них и реализовать программу реабилитации после травмы?
2. Как Вы считаете, может ли фитнес-тренер заниматься реабилитацией лиц после травмы опорно-двигательного аппарата?
3. Насколько, по Вашему мнению, перспективным может быть развитие направления «реабилитация» в фитнес-клубе?
4. Для Вас лично интересно было бы заниматься реабилитацией клиентов после травм на занятиях в фитнес-клубе?
5. Хотели бы Вы пройти курсы повышения квалификации по реабилитации лиц после травм опорно-двигательного аппарата?

В результате опроса сотрудников фитнес-клуба, в том числе тренерского состава, было установлено следующее. Более чем 90 % опрошиваемых в той или иной степени сталкивались с обращением о реабилитации после травм. Вопрос имел 4 варианта ответа, несмотря на вариативность ответов, половина участников опроса утверждает, что с такими просьбами обращаются довольно часто.

Интересны ответы респондентов на вопрос о возможности для фитнес-тренера осуществления реабилитационной деятельности. Наиболее примечательно то, что участники опроса проигнорировали вариант ответа, где фитнес-тренер не может заниматься реабилитацией, и оставили без внимания ответ, что тренер может заниматься реабилитацией лиц после травмы

ОДА, так как он специалист по физической культуре, что в свою очередь, может свидетельствовать о высокой сознательности опрашиваемых, а также допускает мысль, что с практической точки зрения участники опроса уже могли наблюдать реабилитацию под руководством фитнес-тренера.

По данным опроса более 80 % участников согласны с тем, что фитнес-тренер может осуществлять реабилитационную деятельность только при наличии образования. Данное заключение предоставляет фитнес-клубу возможность рассмотрения реабилитационной деятельности на своей территории посредством повышения квалификации тренерского состава.

На вопрос о введении занятий по реабилитации в функции фитнес-клуба большинство участников опроса ответили, что хотели бы заниматься этим видом деятельности. В том числе 5,6 % не уверены, что справились бы с этим, что скорее говорит о положительном ответе при должном подкреплении наличием образования в этом направлении. Как и прежде можно наблюдать отсутствие отрицательного ответа, несмотря на ранжирование предоставленных ответов на вопрос.

Анализ ответов об образовании респондентов показал, что некоторые из них уже имеют дополнительное образование в области физической реабилитации. А более 80 % хотели бы повысить свою квалификацию и получить такое образование. При этом около 60 % из них согласны на получение высшего образования в полном объёме, что может свидетельствовать о повышенном интересе и желании сотрудников фитнес-клуба включить эту услугу в свою профессиональную деятельность.

Ответы на вопрос о перспективности развития направления «реабилитация» в фитнес-клубе подтвердил наши предположения о целесообразности исследований в данном направлении.

Фитнес является, прежде всего, сферой услуг, что подтверждается данными опроса, более 75 % сотрудников фитнес-клуба, которые считают реабилитацию перспективным направлением, способным дополнить и расширить спектр услуг для населения.

Таким образом, фитнес-клуб является местом, где повышение квалификации сотрудников в сторону физической реабилитации скорее всего обусловлено практическим применением и запросом населения.

Проведенный опрос показал следующее.

1. У занимающихся в фитнес-клубе есть спрос на мероприятия по физической реабилитации. Практически все опрошенные специалисты в области фитнеса (94,4 %) встречались с подобными обращениями от своих клиентов.

2. Специалисты по фитнесу заинтересованы в развитии такого рода деятельности, в первую очередь, при организации занятий с клиентами, восстанавливающимися после травм опорно-двигательного аппарата.

3. У части тренерского состава уже имеется образование в области физической реабилитации, что может способствовать развитию данного направления фитнеса.

Литература

1. Бодрая Н. В. О пользе адаптивного фитнеса при различных заболеваниях организма // Культура физ. и здоровье современной молодежи : материалы науч.-практ. конф. Воронеж : ВГПУ, 2021. С. 214–217.
2. Денисенко О. К., Филиппова С. О. Постреабилитация лиц с травмами опорно-двигательного аппарата // Инновационные преобразования в сфере физ. культуры, спорта и туризма : материалы науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2023. С. 90–93.
3. Журавлева Е. Ю., Ермолаева Ю. А. Физическая реабилитация лиц среднего возраста с межпозвонковой грыжей поясничного отдела позвоночника в условиях фитнес-центра // Лечебная физ. культура и спортивная медицина: традиции и инновации : материалы науч.-практ. конф. М. : Изд-во РГУФК, 2021. С. 53–58.
4. Комплексная реабилитация пациентов после спортивной травмы, обострения хронических заболеваний позвоночника на базе фитнес-центра / Д. Н. Бобунов, А. Р. Проценко, Д. А. Комиссаров, Б. Р. Дроздовский, Л. Л. Никульшин, В. В. Вон, В. В. Астафьев, Н. Д. Залевский, М. А. Чичков // Уральский мед. журн. 2019. Т. 170. № 2. С. 93–100.
5. Михайлова М. Г. Физическая реабилитация лиц среднего возраста с дорсопатией шейного отдела позвоночника в условиях фитнес-клуба // Актуальные вопросы науки и образования : материалы науч.-практ. конф. Ульяновск : УГПУ им. И. Н. Ульянова, 2022. С. 703–708.
6. Румянцева М. В., Иванова Н. Л. Физическая реабилитация юных горнолыжниц после реконструкции передней крестообразной связки в условиях фитнес-центра : сб. тр. студентов и мол. ученых РГУФКСМиТ. М. : Изд-во РГУФК, 2016. С. 210–213.
7. Соловьева Н. В. Роль адаптивного фитнеса в реабилитации и укреплении здоровья человека // Здоровье и образование : материалы науч.-практ. конф. Петрозаводск : Изд-во ПГУ, 2015. С. 22–27.
8. Robinson M. What is post-rehab? URL: <https://www-evercorelife.com.translate.google/what-is-post-rehab/> (дата обращения: 13.06.2019).

ББК 60.5

УДК 31

Хлестов Дмитрий Владимирович

глава Муниципального округа «Царицыно»

(Москва, Россия)

директор Центр досуга «Личность»

(Москва, Россия)

igemon-84@mail.ru

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (на примере Южного административного округа г. Москвы)

Аннотация. В статье раскрываются особенности привлечения школьников, в том числе с ОВЗ, к занятиям физической культурой и спортом в Южном административном округе города Москвы. Выделены основные направления развития физкультурно-спортивной деятельности и увеличения его массовости.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Южный административный округ, привлечение школьников, школьники с отклонениями в состоянии здоровья.

Khlestov Dmitry Vladimirovich

Head Municipal District "Tsaritsyno"

(Moscow, Russia)

Director Leisure Center "Personality"

(Moscow, Russia)

igemon-84@mail.ru

INVOLVEMENT OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (ON THE EXAMPLE OF THE SOUTHERN ADMINISTRATIVE DISTRICT OF MOSCOW)

Abstract. The article reveals the features of attracting schoolchildren, including those with disabilities, to physical culture and sports in the Southern Administrative District of Moscow. The main directions of the development of physical culture and sports activities and the increase of its mass character are highlighted.

Keywords: physical culture, sports, Southern Administrative District, involvement of schoolchildren, schoolchildren with health disabilities.

Введение. Спорт в жизни современного человека перестает быть вариантом досуга и всё больше становится жизненной необходимостью. Причины кроются в особенностях образа жизни современных людей: питание зачастую оказывается несбалансированным и нерегулярным, нарушается режим сна и бодрствования, в течение дня отсутствует физическая активность, а досуг, как правило, также проводится за экраном компьютера или смартфона.

Развитие спорта и приобщение к занятиям спортом сегодня являются неотъемлемой частью современного общества. В современном мире, где сидячий образ жизни становится все более распространенным, актуальность занятий спортом неуклонно растет. Это не только помогает в поддержании физической формы, но и способствует укреплению здоровья, развитию координации и гармоничному развитию личности в целом.

Приведенные выше аспекты подтверждаются различными научными исследованиями, одно из которых было проведено Всемирной организацией здравоохранения [2]. Результаты говорят о том, что показатели физической активности более 80 % посещающих школу подростков в России – 85 % девочек и 78 % мальчиков – находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки). Кроме того, по оценкам ВОЗ в настоящее время более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имеют избыточный вес среди них свыше 650 миллионов страдают ожирением [3].

Регулярные занятия спортом помогают значительно продвинуться в решении перечисленных выше проблем. Физическая активность поднимает настроение, помогает сосредоточиться и защищает от сердечно-сосудистых болезней, рака, диабета и других неинфекционных заболеваний (НИЗ). По этим причинам ВОЗ рекомендует взрослым уделять умеренной физической активности не менее 150 минут в неделю – чем больше, тем лучше [4].

Помимо улучшения физического состояния организма, спорт играет важную роль в поддержании ментального здоровья и социализации. Социологические исследования показали, что спорт в большей мере, чем другие виды деятельности, является носителем специфических общественных отношений, так как в этой системе, как и в обществе в целом, можно различить агентов социализации, специфические модели поведения и социальные взаимодействия [1].

Особенно этот социализирующий эффект важен и в сфере инклюзивного спорта. Занимаясь с людьми без инвалидности и участвуя в соревнованиях, человек с инвалидностью получает яркие впечатления, заводит новые контакты и расширяет круг общения. Через инклюзивный спорт он получают то, чего часто лишены люди с инвалидностью, ведущие замкнутый образ жизни. На соревнованиях люди с инвалидностью чувствуют, что

их воспринимают на равных, поддерживают, они включаются в общее дело и осознают свою значимость. Это важно для поддержания и развития самооценки и самостоятельности у людей с инвалидностью, а также для создания более справедливого и равноправного общества.

К примеру, общение с волонтером или инструктором – это шанс для человека с инвалидностью вырваться из-под этой гиперопеки, стать самостоятельнее. Кроме того, занятия физической культурой и спортом помогает школьникам с ДЦП расслабить спазмированные мышцы, и включить в работу те, не участвующие в работе.

Цель работы: раскрыть особенности привлечения школьников к занятиям физической культурой и спортом в Южном административном округе города Москвы.

В занятия спортом и физкультурно-спортивную деятельность в Южном административном округе (ЮАО) города Москвы вовлечено более 88 тысяч школьников.

Ежегодно ЮАО города Москвы реализуется порядка 800 различных спортивных проектов и инициатив, которые делают занятия спортом доступнее и комфортнее. В округе идет активное развитие спортивной инфраструктуры. Ежегодно только ГБУ Центр досуга «Личность» ЮАО г. Москвы организует более 500 спортивных событий, которые привлекают порядка 15 тысяч участников. Уровень посещаемости отражает широкую популярность спорта в округе и заинтересованность жителей в активном образе жизни.

Школьники ЮАО вовлечены в занятия такими видами спорта как шахматы, каратэ, самбо, настольный теннис, волейбол, армрестлинг и другие, в которых занимается порядка 300 школьников. доступность и многообразие видов спорта способствует активному вовлечению учащихся в занятия физкультурой и спортом и формированию потребности в двигательной активности.

Один из реализуемых форматов проведения спортивного досуга – это праздники двора с эстафетами, конкурсы «Мама, папа, я – спортивная семья» организуемые 320 раз в год, которые направлены на объединение и сплочение локальных семейных сообществ. Помимо двигательной активности, проводимые нами мероприятия, способствуют не только укреплению взаимопонимания в семье, но и социализации школьников, а также установлению добрососедских взаимоотношений в нашем округе.

Для привлечения большего количества участников и освещению проводимых мероприятий привлекаются лидеры общественного мнения. Узнаваемые персоналии, которым доверяют местные жители, помогают

привлечь внимание широкой аудитории к спорту и демонстрируют его социальную значимость.

Неотъемлемой частью развития спорта в округе является работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Для них в Центре досуга «Личность» регулярно проводятся занятия по адаптивным видам спорта таким как, жульбак, бочча и петанк, по которым проводятся турниры и соревнования. Подобные мероприятия способствуют социальной адаптации инвалидов, укреплению здоровья и повышению самооценки.

На данный момент выделены ряд направлений развития адаптивного спорта и привлечения школьников с ОВЗ к занятиям по приемлемым для них видам спорта, которые заключаются в следующем:

- расширение секций для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ГБУ «Центр досуга «Личность».
- проведение мастер-классов со спортсменами по паралимпийским видам спорта;
- освещение достижений лиц с ОВЗ в средствах массовой информации, социальных сетях;
- увеличение количества инклюзивных спортивно-массовых мероприятий.
- увеличение информационной осведомленности школьников с ОВЗ и их родителей о секциях и кружках по адаптивным видам спорта.

Таким образом, решение данных задач позволит еще большему числу детей и молодежи с ОВЗ, включая инвалидов, получить возможность заниматься спортом и развивать свои физические возможности, а также получить радость от спорта и улучшить качество жизни.

Литература

1. Апциаури Л. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. С. 13.
2. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 11.11.2023).
3. Ожирение и избыточный вес // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 11.11.2023).

УДК 796.058.4
ББК 75.5/8

Цянь Даомин

аспирант

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия)
1052709628@qq.com

Барчукова Галина Васильевна

доктор педагогических наук, профессор

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва, Россия)

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ АЗИАТСКИХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация. Проведенный на главных соревнованиях 2021–2023 гг. анализ соревновательной деятельности сильнейших азиатских игроков в настольный теннис, входящих в 10 сильнейших теннисистов мира по рейтингу ITTF, позволил выявить объем, эффективность и брак технико-тактических действий, применяемых ими в процессе игры, и на основании этого предложить структуру и содержание современной игры в настольный теннис с целью планирования и построения тренировочного процесса для подготовки конкурентоспособных молодых теннисистов, готовых на равных бороться с лидерами мирового настольного тенниса.

Ключевые слова: настольный теннис, сильнейшие азиатские игроки в настольный теннис, структура соревновательной деятельности, объем и эффективность игровых действий.

Qian Daoming

Postgraduate Student

Russian University of Sports (SCOLIPE) (Moscow, Russia)
1052709628@qq.com

Barchukova Galina Vasilyevna

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Russian University of Sports (SCOLIPE) (Moscow, Russia)
galla573@mai.ru

STRUCTURE AND CONTENT OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE STRONGEST ASIAN TABLE TENNIS PLAYERS

Abstract. The analysis of the competitive activity of the strongest Asian table tennis players, who are among the 10 strongest tennis players in the world according to the ITTF rating, carried out at the main competitions of 2021–2023, revealed the volume, effectiveness and marriage of technical and tactical actions used by them during the game and, based on this, proposed the structure and content of the modern table tennis game in order to plan and build the training process for the preparation of competitive young tennis players who are ready to fight on equal terms with the leaders of the world table tennis.

Keywords: table tennis, the strongest Asian table tennis players, the structure of competitive activity, the volume and effectiveness of game actions.

На современной мировой спортивной арене настольного тенниса доминируют азиатские теннисисты. Анализ мирового рейтинга сильнейших игроков в настольный теннис подтверждает лидерство азиатской школы настольного тенниса, так в первой десятке сильнейших теннисистов мужчин и женщин 90 % азиатских спортсменов, что свидетельствует о высоком уровне их спортивного.

Анализ структуры и содержания соревновательной деятельности сильнейших игроков в настольный теннис является важным аспектом планирования и подготовки конкурентноспособных спортсменов, способных на равных бороться с сильнейшими ракетками мира [1, 2]. Статистика и успешность выступления сильнейших игроков в настольный теннис постоянно отслеживается на многих сайтах настольного тенниса [3, 4].

Цель исследования: выявить современную структуру и содержание соревновательной деятельности сильнейших азиатских игроков в настольный теннис.

Организация исследования. Для решения поставленной цели была проанализирована соревновательная деятельность сильнейших 22 азиатских игроков в настольный теннис, входящих в 10 сильнейших теннисистов мира по рейтингу ITTF на главных соревнованиях 2021–2023 гг. Оценивались объем, эффективность и брак технико-тактических действий, применяемых теннисистами в процессе игры.

Педагогические наблюдения, статистический и системно-структурный анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков в настольный теннис мирового уровня позволил разработать структуру их игры и выявить вклад каждого компонента в соревновательную борьбу.

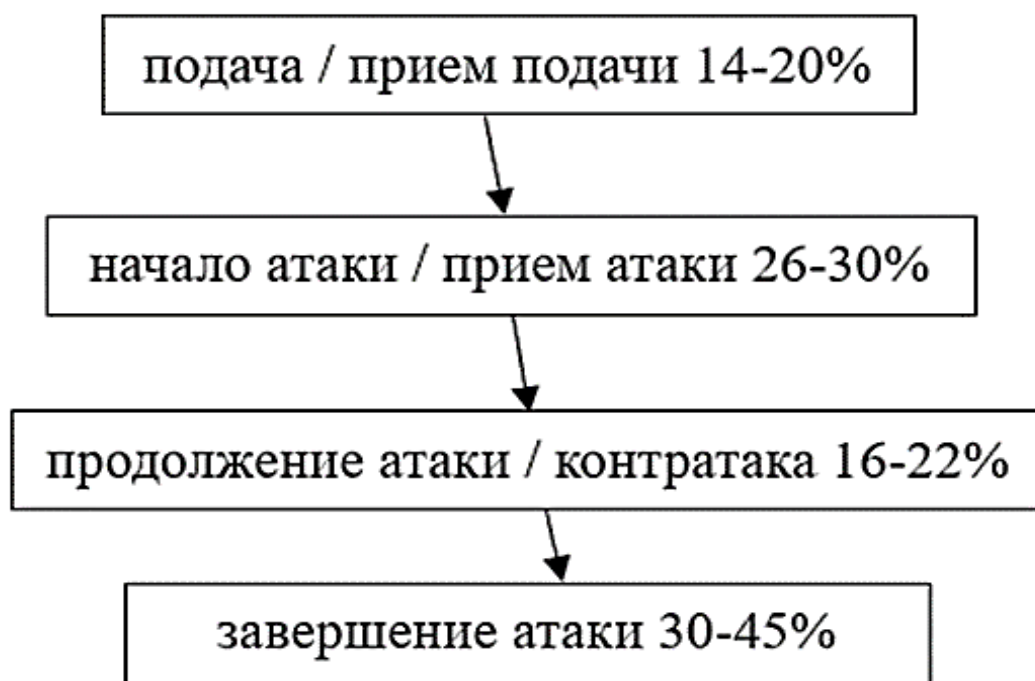


Рис. 1. Структура соревновательной деятельности современного настольного тенниса и процентный вклад компонентов структуры в игру

Как видно из рисунка 1, объем подач и приема подач составляет от 14 до 20 % от общего объема игровых действий в партии зависит от длительности розыгрыша очка. От 26 до 30 % игровых действий как правило направлены на начало атаки или прием атаки, 16–22 % составляют игровые действия направленные на продолжение атаки или контратаку.

При этом львиная доля игровых действий – 30–45 % сильнейших азиатских игроков в настольный теннис направлена на завершение атаки. То есть структура игровых действий теннисистов направлена на организацию атаки и ее завершение что в сумме составляет от 60 до 75 % игровых действий, что свидетельствует об активной, наступательной тактике игры, направленной на быстрый розыгрыш очка. При этом теннисисты практически играют в ближней зоне, навязывают противнику быстрый темп игры и ведут борьбу за владение инициативой в игре.

Проведенный анализ объема и эффективности игровых действий, применяемых в процессе соревновательной деятельности сильнейшими азиатскими игроками в настольный теннис, выявил, что в борьбе за тактическую инициативу спортсмены, в борьбе за скорость не только стараются не отходить далеко от стола и играть по восходящему мячу, но и стремятся применять быстрые атакующие технико-тактические приемы, застающие противника к врасплох.

Выявлено, что в среднем от 14 до 38 % теннисисты выигрывают очки на своих активных подачах, часто применяют атакующие накаты справа

и слева, на которых выигрывают в среднем от 12,5 до 46,8 % очков, практически не используют свечи, и относительно редко применяют топ-спины, чаще справа, которые имеют всякую эффективность в среднем от 14,6 до 58 %. При этом срезка на столе тоже достаточно активная, не дающая возможности противнику атаковать с эффективностью в среднем 6,25–25,5 %.

Установлено, что сильнейшие азиатские теннисисты стремятся к короткому розыгрышу очка, используя преимущество быстрых, сложных по вращению и направлению подач, а в борьбе за скорость возврата мяча, применяют удары по восходящему мячу с пологой траекторией полета мяча. Топ-спины, как правило используют при игре в средней зоне для перехвата инициативы, т. к. пологая траектория полета мяча при топ-спине, за счет сильного верхнего вращения не позволяет теннисисту играть остро. Для выполнения активных атакующих и контратакующих действий игроки часто используют технические приемы, характеризующиеся большой скоростью полета, такие как накаты и удары, преимущественно больше справа, чем слева.

Заключение. Как показал анализ соревновательной деятельности сильнейших азиатских игроков в настольный теннис, современная игра характеризуется коротким в 2–3 хода и быстрым розыгрышем очка. Сильнейшие игроки в настольный теннис, в борьбе за инициативу в игре стремятся использовать самые быстрые и эффективные технические приемы, такие как активные подачи, накаты и удары по восходящему мячу в ближней зоне, что позволяет им сохранять ведущие позиции в мировом рейтинге и добиваться высоких спортивных результатов на международной арене.

Таки образом, проведенный анализ соревновательной деятельности сильнейших азиатских игроков в настольный теннис, входящих в 10 сильнейших теннисистов мира по рейтингу ITTF позволил выявить объем, эффективность и брак технико-тактических действий, применяемых ими в процессе игры и на основании этого предложить структуру и содержание современной игры в настольный теннис с целью планирования и построения тренировочного процесса для подготовки конкурентноспособных молодых теннисистов, готовых на равных бороться с лидерами мирового настольного тенниса.

Литература

1. Барчукова Г. В., Мишутин Е. Д. Критерии оценки спортивного мастерства в настольном теннисе // Индивидуально-игровые виды спорта: инновации, современные методики и опыт практического

применения : материалы всерос. науч.-практ. заочной конф. с между-
нар. участием (8 февр. – 9 апр. 2016 г.). М., 2016. С. 89–95.

2. Кобылянский Д. М. Исследование эффективности технико-тактиче-
ской подготовки спортсмена в настольном теннисе на всех этапах со-
вершенствования // Физическая культура, спорт и здоровье в современ-
ном обществе: проблемы и перспективы развития. 2022. С. 101–105.

3. URL: <https://www.ittf.com/rankings/> (дата обращения: 13.11.2023).

4. URL: <http://www.rustt.ru/asp/razdel/13> (дата обращения: 14.11.2023).

УДК 796 (571.64)
ББК 75.1(2Рос-4 Сах)

Шидловский Георгий Яковлевич

кандидат педагогических наук, доцент

Сахалинский государственный университет
(Южно-Сахалинск, Россия)

shidlovskiygeorgy@yandex.ru

Шидловская Тамара Николаевна

старший преподаватель

Сахалинский государственный университет
(Южно-Сахалинск, Россия)

shidlovskaya.tamara@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА САХАЛИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье рассматривается как физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность студентов первых курсов подтверждает факт снижения уровня показателей. На основании тестирования проведена корректировка требований по контрольным нормам по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: студент, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

Shidlovskiy Georgy Yakovlevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Sakhalin State University (Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)

shidlovskiygeorgy@yandex.ru

Shidlovskaya Tamara Nikolaevna

Senior Lecturer

Sakhalin State University (Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)

shidlovskaya.tamara@uandex.ru

PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS SAKHALIN STATE UNIVERSITY

Abstract. Physical development, physical and functional fitness of first-year students, unfortunately, confirms the fact of a decrease in the level of indicators. Based on the conducted testing, the adjustment of the requirements for the control standards for the discipline "Elective disciplines (modules) in physical culture and sports" was carried out.

Keywords: student, physical development, physical and functional fitness.

Для повышения качества образования в СахГУ изменяются подходы к образовательным программам, изменяется количество часов, вводятся новые модули дисциплины, большое внимание уделяется самостоятельной работе, что не всегда приводит к положительным результатам.

Процесс по физическому воспитанию в Сахалинском государственном университете ведется в соответствии с Учебной программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», предусматривающей индивидуальный выбор студента следующих модулей: «Бадминтон», «Баскетбол», «Волейбол», «Настольный теннис» и «Общая физическая подготовка». Структура дисциплины представлена в таблице 1.

Таблица 1

Структура дисциплины (модуля) по выбору
(реализуются в объеме – 328 академических часов)

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	Семестр						всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая трудоемкость	54	54	54	54	56	56	328
Контактная работа (Конт ТО): проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных заданий	4	4	4	4	4	4	24
Практические занятия (ПР)	50	48	50	32	52	52	284
Самостоятельная работа		2		18			20
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

В последние годы отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов 1 курса. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования, которые называют основной причиной

этого снижения, прежде всего дефицит двигательной активности вследствие бурного развития компьютерных систем и коммуникаций [1, 2, 3].

Студенты СахГУ, при выборе модулей элективных дисциплин по физической культуре и спорту, к большому сожалению, «исключили» виды модулей с аэробной направленностью – «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», занятия которыми, в первую очередь, способствуют адаптивному к выполнению упражнений скоростной направленности и длительных кардионагрузок.

В нашей работе были поставлены следующие задачи:

1. Провести тестирование физического развития и функциональной подготовленности первокурсников.
2. Определить средние показатели двигательной и функциональной подготовленности.
3. Откорректировать требования по контрольным нормам для студентов первых курсов.

Главная цель тестирования – выявление оценки уровня физической и двигательной подготовленности студентов вуза и тех ее компонентов, которые нуждаются в развитии. Неотъемлемая часть учебной программы тестирования дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы.

В исследовании приняло участие 112 первокурсников, из них девушек 48 человек. Для исследования физического развития использовались следующие параметры: рост, вес, весо-ростовой индекс, экскурсия грудной клетки, кистевая динамометрия, ЖЕЛ.

Для определения физической подготовленности были использованы следующие тесты: для характеристики качества быстроты – бег на 100 метров, для характеристики скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места и прыжки через скакалку за одну минуту; для характеристики силовых качеств – сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) и сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой; для характеристики гибкости – наклон туловища вперед-вниз стоя на гимнастической скамейке, для характеристики выносливости – бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).

Функциональная подготовленность оценивалась по показателям ЧСС (частота сердечных сокращений) на стандартную нагрузку (20 приседаний за 30 секунд); артериальному давлению, задержке дыхания на вдохе (Проба Штанге). Средние показатели физического развития студентов первых курсов представлены в таблице 2; средние показатели физической подготовленности

в таблице 3; средние показатели функциональной подготовленности первокурсников в таблице 4.

Таблица 2

Средние показатели физического развития студентов 1 курса СахГУ

Показатели физического развития	Девушки	Юноши
Рост (см)	166.18	178.24
Масса тела (кг)	55.94	68.59
Весо-ростовой показатель	336.62	384.82
Экскурсия грудной клетки (см)	4.99	7.31
Сила кисти (кг): правой	26.91	43.69
левой	24.39	40.27
ЖЕЛ (л)	3.02	4.19

Таблица 3

**Средние показатели физической подготовленности студентов
1 курса СахГУ**

Тесты физической подготовленности	Девушки	Юноши
Бег 100 метров (сек)	18.01	14.72
Прыжок в длину с места (см)	167.54	219.38
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	–	6.67
Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	9.98	–
Наклон туловища вперед-вниз, из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	14.15	7.80
Подъем туловища, из положения лежа на спине, (кол-во раз) за 1 минуту	39.94	46.34
Бег 2000 метров (мин, сек)	11.41	–
Бег 3000 метров (мин, сек)	–	14.22

Таблица 4

**Средние показатели функциональной подготовленности студентов
1 курса СахГУ**

Показатели	Девушки	Юноши
Задержка дыхания на вдохе – проба Штанге (сек)	52.34	89.17
Одномоментная проба – 20 приседаний за 30 сек. (в процентах от исходного показателя ЧСС)	48 %	34%

Проведенное тестирование позволило скорректировать контрольные требования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» с учетом физического развития и функциональной подготовленности студентов 1-х курсов. Контрольные требования и критерии их оценки в баллах представлены в таблице 5.

Таблица 5

Контрольные требования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и критерии их оценки в баллах для студентов 1 курсов СахГУ

Контрольные требования	Девушки	Баллы	Юноши
Бег на дистанции 100 метров (сек)	17.0	5	14.0
	17.2	4	14.5
	17.5	3	14.8
	17.8	2	15.1
	18.0	1	15.3
Прыжок в длину с места (см)	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	220
	160	1	210
Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз) за одну минуту	47	5	52
	45	4	50
	40	3	48
	38	2	46
	34	1	44
Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки; Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	5	14
	13	4	12
	12	3	10
	10	2	8
	8	1	6
Бег на лыжах: 3 км – девушки (мин., сек); 5 км – юноши (мин., сек)	17.00	5	25.00
	17.30	4	26.00
	18.00	3	27.00
	18.30	2	28.00
	19.00	1	29.00
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	145	5	145
	140	4	140
	135	3	135
	130	2	130
	125	1	125

Контрольные требования	Девушки	Баллы	Юноши
Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	11.00	5	13.00
	12.00	4	13.40
	12.30	3	14.30
	12.45	2	14.45
	13.00	1	15.00

Анализ результатов тестирования показал, что большинство студентов – первокурсников имеют недостаток развития базовых физических качеств, особенно, выносливости, силы, быстроты. Решение данной проблемы может быть решено через введение в планирование практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» дополнительных упражнений с чередованием аэробной нагрузки с упражнениями скоростно-силового характера, увеличением объема общей физической подготовки в занятиях по выбранным модулям. Считаем, что выбранные модули (бадминтон, настольный теннис) не создают условия для развития базовых физических качеств и подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. В этой связи, целесообразно в первом семестре для всех студентов первого курса, включать в планы занятий только общую физическую подготовку с игровым материалом по предлагаемым кафедрой физической культуры и спорта модулям. За этот период времени, студент должен оценить свой уровень физической и технической подготовленности к занятиям того или иного модуля и утвердиться в своем выборе.

Литература

1. Первушина А. К., Аницоева Л. К. Физическая активность студентов как фактор адаптации студентов первого курса к обучению в вузе // Молодежь – науке – IX: развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и мол. ученых / отв. ред. С. В. Гриненко. Сочи : Изд-во СГУ, 2018. С. 123–126.
2. Шилько Т. А., Головки Г. И., Лосон Е. В. Мониторинг физической подготовленности студентов-бакалавров, поступивших на I курс Томского государственного университета // Вестн. Томского гос. ун-та. 2019. № 440. С. 190–194.
3. Ярошевич И. Н. Комплексный анализ состояния здоровья студентов 1 курса технического вуза // Вестн. Ангарского гос. техн. ун-та. 2015. № 9. С. 242–244.

УДК 797.2
ББК 75.1

Шорина Татьяна Алексеевна

студент

Тульский государственный университет (Тула, Россия)
tati-sh2@yandex.ru

Миронов Дмитрий Леонидович

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный университет (Тула, Россия)
dl_mironov@mail.ru

Егоров Владимир Николаевич

кандидат педагогических наук, профессор

Тульский государственный университет (Тула, Россия)
egorovw@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА НА ДИНАМИКУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Изучено влияние средств пилатеса на психофункциональное состояние и уровень двигательной подготовленности занимающихся. Разработана методика использования средств пилатеса в период восстановления работоспособности спортсменов-пловцов высокой квалификации во время переходного периода и экспериментально обоснована ее эффективность.

Ключевые слова: пилатес, плавание, высококвалифицированные спортсмены, психофункциональная и физическая работоспособность, переходный период, восстановление.

Shorina Tatyana Alekseevna

Student

Tula State University (Tula, Russia)
tati-sh2@yandex.ru

Mironov Dmitry Leonidovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State University (Tula, Russia)
dl_mironov@mail.ru

Egorov Vladimir Nikolaevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Tula State University (Tula, Russia)

egorovw@mail.ru

INFLUENCE OF PILATES ON THE DYNAMICS OF PERFORMANCE RESTORATION OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS

Abstract. The influence of Pilates tools on the psychofunctional state and level of motor fitness of students has been studied. A methodology for using Pilates tools during the period of restoration of performance of highly qualified swimmers during the transition period has been developed and its effectiveness has been experimentally substantiated.

Keywords: Pilates, swimming, highly qualified athletes, psychofunctional and physical performance, transition period, recovery.

Восстановление – это сложный физиологический процесс, характеризующийся фазностью и гетерохронностью различных функций, течение которого обусловлено сочетанием целого ряда факторов. Переходный период в системе круглогодичной подготовки спортсмена направлен на предупреждение его перетренированности, восстановление работоспособности организма, а также сохранение уровня подготовленности [3, 4].

В то же время, как показывает практика, далеко не все спортсмены после окончания сложного и длительного этапа подготовки могут эффективно восстановить свои психофункциональные ресурсы. Используемые тренировочные средства и мероприятия во время переходного периода является значимым компонентом системы подготовки спортсменов и важным составляющим профессионального мастерства тренера. Этим достигается наиболее высокий и стабильный уровень восстановления спортсмена. Все это в полной мере относится и к спортивному плаванию [5].

Одним из путей решения исследуемой проблемы является использование нетрадиционных систем физических упражнений, имеющих, главным образом, оздоровительно-рекреационную направленность, в частности, пилатеса [1, 2, 6].

Цель исследования – повысить эффективность процесса восстановления психофункциональной и физической работоспособности пловцов высокой квалификации в переходный период.

Задачи исследования:

1) изучить влияние средств пилатеса на психофункциональное состояние и уровень двигательной подготовленности занимающихся;

2) разработать и экспериментально обосновать эффективность методики использования средств пилатеса в период восстановления работоспособности спортсменов-пловцов высокой квалификации во время переходного мезоцикла.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Исследование проходило в три этапа. Всего участвовали в эксперименте 12 спортсменов: юноши, занимающиеся плаванием и имеющие высокую спортивную квалификацию (КМС – МС). Из них были сформированы две группы испытуемых – контрольная и экспериментальная, по 6 человек в каждой. Достоверных межгрупповых различий по всем исследуемым параметрам в начале эксперимента не было. Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе реализовывался в соответствии с программой спортивной школы по плаванию.

Уровень физической подготовленности спортсменов определялся по результатам двигательных тестов: выкрут прямых рук назад-вперед, вис на согнутых руках, плавание на 400 м, плавание на 25 м. Психофункциональное состояние пловцов оценивалось по результатам анкеты «САН».

Пловцы экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю по предложенной методике, которая предусматривает включение в программу тренировочных занятий комплексов упражнений системы «пилатес»

В подготовительной части особое внимание уделялось постановке правильного дыхания, улучшению подвижности в основных суставах тела, контролю и сосредоточенности на выполнении движений основной части занятия, функциональной подготовке организма к предстоящей нагрузке. Также в этой части использовались общеразвивающие упражнения.

В основной части занятия применялись специальные упражнения методики «пилатес». В медленном темпе, с малой амплитудой движений, в различных исходных положениях. Акцентировалось внимание на правильном дыхании.

В основной части занятия обращали внимание на укрепление глубоких мышц туловища, сохранение нейтрального положения тела, «центра силы» и концентрации при выполнении движений, точность и плавность при выполнении упражнений, дальнейшем развитии баланса, стабилизации позвоночника и межмышечной координации.

В заключительной части занятия нагрузка снижалась, выполнялись дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц всего тела.

Результаты проведенного эксперимента, связанного с использованием в тренировочном процессе пилатеса в качестве основного средства рекреации и восстановления работоспособности высококвалифицированных пловцов, показали, что в ЭГ снижение показателей двигательной подготовленности спортсменов по окончании соревновательного периода не носило выраженного характера: в плавании на 400 м результат снизился на 2,1 %, плавании на 25 м – на 1,6 %. В остальных тестах наблюдался прирост показателей: в выкруте прямых рук назад-вперед – на 9,5 %, висе на согнутых руках – на 2,7 %.

Тем временем, в КГ результаты были следующими: в выкруте прямых рук назад-вперед ухудшение показателей составило 4,7 %, плавании на 400 м – 4,6 %, плавании на 25 м – 2,4 %, результаты в висе на согнутых руках остались на прежнем уровне (таблица, рис. 1).

**Результаты физической подготовленности спортсменов
контрольной и экспериментальной групп в начале и конце
педагогического эксперимента, $M \pm \sigma$**

№ п/п	Тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента		t-кр. Стью- дента
Контрольная группа (n=6)						
1	Выкрут прямых рук назад-вперед, балл	2,12	0,79	2,04	0,89	0,94
2	Вис на согнутых руках, с	57,3	12,5	57,3	10,5	0,93
3	Плавание на 400 м, мин, с	4,33	0,24	4,51	0,21	0,87
4	Плавание на 25 м, с	12,2	0,16	12,5	0,21	1,83
Экспериментальная группа (n=6)						
1	Выкрут прямых рук назад-вперед, балл	2,10	0,29	2,32	0,21	2,16
2	Вис на согнутых руках, с	56,3	11,8	57,8	10,7	2,35
3	Плавание на 400 м, мин, с	4,61	0,4	4,74	0,5	1,26
4	Плавание на 25 м, с	12,4	0,21	12,6	0,16	2,18

Примечание: $P \leq 0,05$, при $t \geq 2,15$.

Анализ результатов анкетирования психофункционального состояния пловцов показал следующее:

– по шкале «самочувствие» у пловцов ЭГ в конце педагогического эксперимента наблюдалась более выраженная динамика показателей, в сравнении с пловцами КГ: 9,3 и 6,4 балла соответственно;

– по шкале «активность» также выявлена более выраженная динамика показателей в ЭГ, чем в КГ. Результат активности и инициативности (желание тренироваться) у пловцов ЭГ к концу исследуемого периода достиг уровня 9,6 балла, в КГ – лишь 6,1 балла;

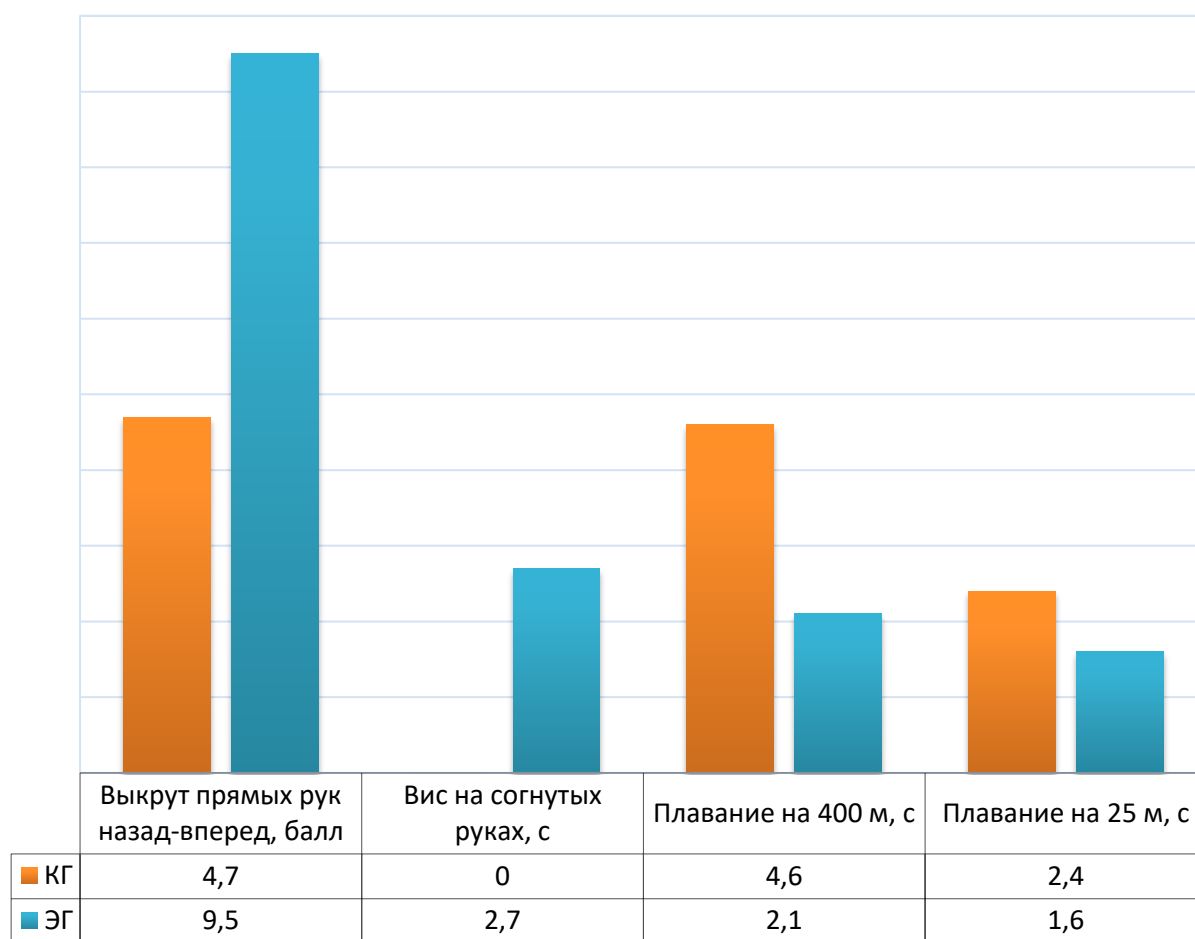


Рис. 1. Динамика исследуемых показателей двигательной подготовленности спортсменов в процессе эксперимента, %

– по шкале «настроение» в ЭГ к концу переходного периода показатель «настроению» (хорошее эмоциональное состояние) соответствовал уровню 9,9 балла и был значительно выше, чем в КГ – 6,4 балла (рис. 2).

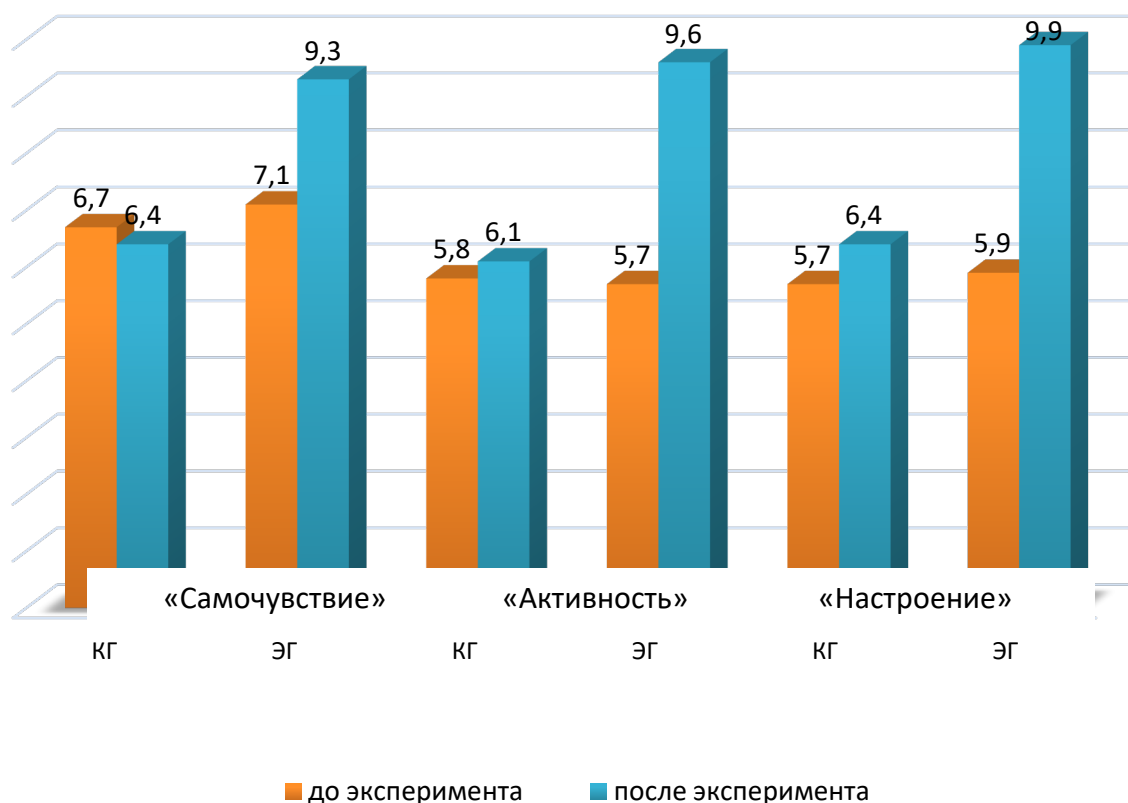


Рис. 2. Психофункциональное состояние испытуемых по итогам их субъективной оценки (опросник «САН») до и после педагогического эксперимента, балл

Выводы

1. В ходе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования было установлено, что одним из основных положений системы «пилатес» является взаимосвязь физической и умственной активности, которая улучшает деятельность центральной нервной системы: снижается напряжение, снимается стресс, развивается концентрация внимания и образное мышление. В переходном периоде круглогодичной спортивной подготовки средства пилатеса могут быть использованы как для восстановления работоспособности организма спортсмена, так и уменьшения динамики снижения уровня его двигательных возможностей после окончания соревновательного сезона.

2. Проведенный эксперимент показал, что в ЭГ снижение показателей двигательной подготовленности спортсменов по окончании соревновательного периода не носило выраженного характера: в плавании на 400 м результат снизился на 2,1 %, плавании на 25 м – на 1,6 %. В остальных тестах наблюдался прирост показателей: в выкруте прямых рук назад-вперед – на 9,5 %, висе на согнутых руках – на 2,7 %. В КГ снижение исследуемых результатов было более выраженным, чем в ЭГ: в выкруте прямых рук назад-

вперед ухудшение показателей составило 4,7 %, плавании на 400 м – 4,6 %, плавании на 25 м – 2,4 %, результаты в висе на согнутых руках остались на прежнем уровне.

3. Результаты повторного опроса свидетельствовали, что пловцам, использовавшим в тренировочном процессе пилатес в качестве средства рекреации и восстановления, в начале нового тренировочно-соревновательного сезона соответствовал более высоким уровень психофункционального состояния.

Литература

1. Губанцева И. Б., Егоров В. Н., Плужникова Л. А. Проектирование фитнес-технологий в образовательном пространстве вуза // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2017. Вып. 2. С. 20–27.
2. Злобина Е. В., Кардаш Д. С., Титова Н. С. Пилатес – популярное направление 21 века // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 48. С. 2013–2017.
3. Корольков А. Н. Физическая работоспособность в спорте : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2022.
4. Кутасин А. Н., Морозова Н. В., Устюхова Н. Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок : учеб.-метод. пособие. Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2019.
5. Миронов Д. Л., Андреева М. О., Егоров В. Н. Повышение эффективности процесса спортивного совершенствования юных пловцов на основе использования средств искусственного затрудняющего воздействия // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2019. Вып. 4. С. 67–73.
6. Хоботов И. В., Цинис А. В. Пилатес – ещё один путь к здоровью // Академия пед. идей «Новация». 2019. № 11. С. 36–41.

УДК 273
ББК 75.1

Щербакова Анна Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский государственный университет (Тула, Россия)

Anechka010278@yandex.ru

МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ I И II КУРСОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОТДЕЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Статья освещает процессы проведения анкетирования студенток I и II курсов по вопросам мотивации и значимости занятий физической культурой, в том числе внедрение в учебную программу практических рекомендаций с целью повышения мотивации к занятиям гимнастикой.

Ключевые слова: мониторинг, мотивация, студенты, физическая культура.

Shcherbakova Anna Yurievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tula State University (Tula, Russia)

Anechka010278@yandex.ru

MONITORING OF MOTIVATION OF 1ST AND 2ND YEAR STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF THE DEPARTMENT OF HEALTH GYMNASTICS

Abstract. Of the article: Conducting a survey of 1st and 2nd year students on the motivation and importance of physical education among female students. Implementation of practical recommendations in the educational process to increase the motivation of female students for gymnastics.

Keywords: monitoring, motivation, students, physical culture.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин.

Целью нашего исследования — является анкетирование студентов 1 и 2 курсов, занимающихся на отделении «Оздоровительная гимнастика» для анализа анамнестических данных и проведения сравнительной характеристики получения результатов между студентками различных институтов и курсов.

Опытно-экспериментальная база исследования: Экспериментальная работа проводилась на базе кафедры физического воспитания и спорта Института педагогики, физической культуры, спорта и туризма Тульского государственного университета, отделения «Оздоровительная гимнастика». В исследовании участвовали девушки 17–21 года, 1 и 2 курса. На данный момент обследовано 124 человека. Из них 1 курса 36 человек и 28 девушек 2 курса, всего 64 девушки Медицинского института (МИ), и 60 студенток Гуманитарного института (ИГСН), из них 32 и 28 студенток соответственно.

Исследования выполнялись с сентября 2022 года, по октябрь – 2023 года, в ходе которого изучались литературные источники, разрабатывались вопросы для анкеты, анализировались существующие и перспективные подходы к изучению анамнестических данных студентов.

Задачи исследования

1. Разработать и научно обосновать содержание анкетных данных по физическому воспитанию студентов отделения «Оздоровительная гимнастика».

2. Проанализировать данные анкетного опроса студентов отделения «Оздоровительная гимнастика» кафедры физического воспитания и спорта.

3. Сформулировать методические рекомендации для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» отделения «Оздоровительной гимнастики» для студентов различных медицинских групп и курсов кафедры физического воспитания и спорта.

Анкетирование

Для студентов отделения «Оздоровительная гимнастика», кафедры физического воспитания и спорта нами была разработана анкета, с целью оценки анамнестических данных и определения степени мотивированности к учебному процессу. Входящие в неё вопросы предполагали стандартизированный ответ, на некоторые вопросы требовалось уточнения ответов.

Среди вопросов особое внимание уделялось проблеме двигательного режима до и после поступления в ВУЗ, затронута проблема мотивации, а также вопросы, касающиеся медицинских групп и их распределение по группам и курсам.

Во время занятий гимнастикой на данном отделении особое внимание уделялось физическому совершенствованию, укреплению здоровья средствами физической культуры, а именно различными видами гимнастики. Уделялось особое внимание разучиванию комплексов и связок упражнений с предметами, гимнастических акробатических элементов (перекаты, кувырки, прыжки, мост, колесо), а также развитию физических качеств. Наиболее значимые ответы на данном этапе представлены в ответах и двух таблицах.

Так среди студенток 1 курса двух институтов среди трех медицинских групп (основной, подготовительной и специальной), на наш взгляд особое внимание уделяется двум группам. В подготовительной группе имеются такие незначительные заболевания как миопия (6 человек), джвп (2 человека) анемия (2 человека), и специальной группе (гастродуоденит – 2, амплазия правой почки – 1, нарушение сердечного ритма – 1, миопия – 4, сколиоз 2ст.– 6 человек). А Среди студенток 2 курса двух институтов в подготовительной группе имеются как миопия (6 человек), джвп (2 человека) анемия (2 человека), и специальной группе (гастродуоденит – 2, ВСД – 4 человека, заболевания сердечно-сосудистой системы – 5 человек, миопия – 4, сколиоз – 4 человека). бронхиальная астма – 1, заболевания опорно-двигательного аппарата – 7 человек). Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Медицинская группа (%)	Медицинский институт		Гуманитарный институт	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Основная	75 %	72 %	80 %	72 %
Подготовительная	11 %	15 %	9 %	12 %
Специальная	14 %	13 %	11 %	16 %

Наибольшее количество студентов, которые зачислены на отделение «Оздоровительная гимнастика» по личной инициативе наблюдается на первом курсе (94 %) студенток института ИГСН. Медицинского института (89 %), причем из тех, кто ответил отрицательно (1 студентка высказала мнение о том, что отсутствует секция волейбола для девушек), 4 девушки – ответили вместе с подругой заодно решили пойти, 6 человек ответили, что в зале лучше, чем на улице, 3 – решили попробовать, и 3 девушки указали, что распределились на отделение по рекомендации врача. На вторых курсах ответы меняются, но незначительно.

На вопрос «Занимались ли вы раньше гимнастикой?» как видно из следующей таблицы, студентки первого и второго курсов в большинстве ответили, что не занимались гимнастикой до поступления в ВУЗ.

Таблица 2

Ответ	Медицинский институт		Гуманитарный институт	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Да	11 %	19 %	6 %	9 %
Нет	89 %	81 %	94 %	91 %

На следующий вопрос о владении гимнастическими или акробатическими элементами, ответы девушек изменились значительно.

Так девушки 1 курса Медицинского института отрицательно ответили 43,2 %, 2 курса – 38 %, а девушки 1 курса ИГСН – 35 %, а второго – 29 %. Студентки, владеющие акробатикой выделили основные элементы: Кувырок вперёд (Медицинский институт – оба курса – 43,2 %, ИГСН – 50 %); колесо (Медицинский институт – 27 %, ИГСН – 40 %); стойка на лопатках, или «берёзка» (Медицинский институт – 43,2 %, ИГСН – 65 %; Мост (Медицинский институт – 40 %, ИГСН – 65 %).

Студентки 1 курса Медицинского института 23 человека (62,1 %) ответили, что умели выполнять простейшие движения с мячом и 13 человек (37,9 %), ответили, отрицательно, 2 курса – 17 человек умели выполнять простейшие движения с мячом и 11 девушек ответили отрицательно.

29 девушек или (85 %), студенток института ИГСН ответили, что имели представление о существовании гимнастического мяча, и лишь 3 девушки (15 %), не владели мячом, а на 2 курсе отрицательно ответили 7 человек.

Девушки Медицинского института в количестве 26 человек (70,27 %) ответили, что не занимаются дополнительно физической культурой, и 11 девушек (29,73 %) дополнительно занимаются физической культурой во вне учебное время.

А девушки Гуманитарного института в количестве 7 человек (35 %) ответили, что не занимаются дополнительно физической культурой, и 13 девушек (65 %) дополнительно занимаются физической культурой во вне учебное время.

Причем на втором курсе картина заметно меняется, так большинство студенток двух институтов ответило положительно, более 60 % опрошенных, то есть они помимо основных занятий в сетке расписаний, занимаются дополнительно.

На вопрос «Идете ли вы на занятия на отделение «Оздоровительная гимнастика» по дисциплине «Физическая культура» с удовольствием?», Девушки Медицинского института 1 курса в количестве 34 человека (91,9 %) ответили положительно и лишь 3 девочки (8,1 %) высказались отрицательно, 2 курса – 19 человек ответили «с удовольствием» и 8 студенток ответили о необходимости получения зачета по данной дисциплине. У студенток института ИГСН мнения разделились 24 человек (75 %) ответили, что идут с удовольствием, и 12 (25 %) опрошенных не испытывают удовольствие от занятий, на 2 курсе мнения немного изменились в лучшую сторону 20 и 8 человек соответственно.

Исходя из полученных данных двух курсов и институтов, можно дать практические рекомендации по проведению занятий на отделении «Оздоровительная гимнастика» для студентов различных медицинских групп и курсов кафедры физического воспитания и спорта.

1. Сохранить разнообразие занятий и видов нагрузки, так как им обусловлены высокие показатели.

2. Увеличить показатель мотивации к занятиям физической культурой во внеучебное и послеучебное время.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы, что:

1. Студенты осознанно и с удовольствием посещают отделение оздоровительной гимнастики (почти 80 %).

2. Большинство студенток, а именно 95 % опрошенных удовлетворены объемом получаемой нагрузки.

3. Мотивацией студентов к занятиям должны заниматься не только преподаватели кафедры.

В заключении хотелось бы добавить, что гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, а также является важным составляющим элементом оздоровления учащихся.

Литература

1. Ларионова Н. Н., Жмырко И. Н. Определение функциональных показателей студента как фактор готовности к сдаче контрольных нормативов по физической культуре // Академ. вестн. Ростов. филиала Рос. таможенной академии. 2015. №1 (18). С. 77–81.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.
3. Спортивная медицина : учеб. пособие / под ред. В. А. Елифанова. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006.
4. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Мол. ученый. 2017. № 15. С. 688–691.
5. Шмер В. В. Оценка физической подготовленности современных студенток I–II курсов НГУЭУ на примере экономической специальности // Реализация ФГОС: результаты и проблемы : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. : в 3 т. 2014. С. 340–343.
6. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях : моногр. Волгоград, 2002.

УДК 796
ББК 75.4

Эйдельман Любовь Николаевна

доктор педагогических наук

Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

info@Natali-fitness.spb.ru

Цой Светлана Евгеньевна

магистрант

Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

tsoy-ka@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация. В статье проведен анализ преподавания адаптивной физической культуры в вузе. Предложены подходы к улучшению физкультурно-образовательного процесса со студентами специальных медицинских групп.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, высшее учебное заведение, физкультурно-образовательный процесс.

Eidelman Lyubov Nicolaevna

Doctor of Pedagogical Sciences

The Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Peterburg, Russia)

info@Natali-fitness.spb.ru

Tsoi Svetlana Evgenievna

Master's Student

The Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Peterburg, Russia)

tsoy-ka@yandex.ru

PROBLEMS OF ORGANIZING LESSONS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract. The article analyzes the teaching of adaptive physical education at a university. Approaches to improving the physical culture and educational process with students of special medical groups are proposed.

Keywords: adaptive physical culture, higher educational institution, physical education process.

С каждым годом увеличивается поток поступающих абитуриентов в высшие учебные заведения, имеющих специальную медицинскую группу (СМГ) здоровья. Большинство из них, как показал опыт практической деятельности, получают медицинское освобождение от занятий физической культурой и спортом (ФКиС). С нашей точки зрения, это неправильный подход, в этом случае речь должна идти о соответствии физических упражнений индивидуальным и функциональным особенностям данной категории студентов.

Анализ научной литературы показал, что многие учебные заведения совершенно не готовы предоставить студенту с ограниченными возможностями здоровья необходимые условия, позволяющие нормально обучаться по дисциплине «Физическая культура и спорт». Система физического воспитания студентов СМГ в вузе, одобренная на законодательном уровне, имеет корригирующую, оздоровительную и профилактическую направленность. Однако в условиях высшего учебного заведения очень сложно дифференцировать обучающихся по состоянию здоровья, и, как следствие, организовать адаптивную двигательную активность данной категории обучающихся. Это связано с тем, что на занятия приходят студенты, относящиеся к различным нозологическим группам. В этой связи, преподавателю сложно учитывать особенности их психофизического развития, сопутствующие заболевания, присутствующие у данной категории лиц.

С этой точки зрения, адаптивная физическая культура позволяет реализовать индивидуально-дифференцированный подход. Методически грамотная организация занятий адаптивной физической культурой в вузе могла бы снять многие вопросы, которые встают перед преподавателями дисциплины «Физическая культура и спорт», например, в части эффективной коррекции опорно-двигательного аппарата, улучшения работы кардио-респираторной системы и формирования правильных двигательных стереотипов. Данный постулат и определяет актуальность изучаемой проблемы.

Студенты СМГ, как показывает опыт практической деятельности, не готовы к психофизическим нагрузкам, обусловленным высокой интенсивностью образовательного процесса в вузе. У них сформировалось отношение к занятиям физической культурой как к чему-то запретному и опасному для их здоровья. Очень часто студенты, не посещавшие уроки физической культуры в школе, считают себя «не такими» и им проще не посещать занятия и писать рефераты, чем начать знакомство со средствами и методами адаптивной физической культуры.

Следует отметить, что для работы с данным контингентом необходимо привлекать дипломированных специалистов с высшим образованием в области адаптивной физической культуры (АФК). Специалиста АФК отличает от преподавателя по ФК владение методами и средствами восстановления функциональных и двигательных расстройств у студентов, имеющих различные заболевания или травмы. Способность скорректировать образовательную программу с учетом индивидуальных особенностей занимающегося позволяет повысить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.

Для обеспечения качественного образования в области физической культуры и спорта квалифицированными специалистами, готовыми к реализации поставленной цели, необходима разработка адаптивной профессиональной программы по ФКиС, представляющей собой нормативный документ, описывающий уровень квалификации, необходимой специалисту для осуществления данной профессиональной деятельности и мотивирующий его к профессиональному развитию в условиях возрастающих требований рынка труда. В программу должны быть введены общие указания на необходимость наличия у специалистов по ФКиС допуска к профессиональной деятельности для работы со студентами СМГ.

Однако в большинстве вузов наблюдается не только отсутствие специалистов АФК, но и отсутствие разработанной и утвержденной программы проведения занятий по адаптивной физической культуре. При этом как показывает опыт практической деятельности, обучающиеся СМГ, имеющие возможность выбора направленности физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с их двигательными предпочтениями, получают положительную мотивацию и легче адаптируются к физическим нагрузкам.

Остро встает проблема составления расписания и разведения относительно здоровых студентов и студентов специальных медицинских групп, так как материально-техническая база вузов, как правило, состоит из одного, максимум двух спортивных залов. При этом необходимо отметить, что учебные помещения, как правило, не адаптированы для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Опираясь на положительный опыт проведения занятий по АФК на кафедре оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта института ФКиС РГПУ им. А. И. Герцена [1; 2], можно с уверенностью сказать, что имеющиеся проблемы могут быть решены. Для этого необходимо:

- ввести в штат квалифицированных специалистов по АФК;
- разработать график занятий АФК с учетом загруженности студентов и погодных условий. Также можно рекомендовать студентам проводить несколько физических упражнений в течение дня, чтобы поддерживать тонус организма;
- создать условия для занятий АФК на территории вуза. Это может быть специально оборудованный зал, общежитие со спортивным оборудованием и т. д.;
- организовать спортивные мероприятия, соревнования, инклюзивные фестивали с целью популяризации занятий АФК и привлечения студентов к ним;
- проводить опрос студентов для выявления индивидуальных особенностей и состояния здоровья. На основе полученной информации можно разработать индивидуальные программы занятий для каждого студента;
- использовать новые цифровые технологии в организации занятий АФК. Например, мобильные приложения с упражнениями для самостоятельных занятий;

Таким образом, проблемы организации занятий АФК в вузах возможно решить с помощью комплексных и систематических мер, направленных не только на улучшение физического здоровья студентов, но и их психоэмоционального состояния. В результате этого, мотивация и удовлетворенность результатами физкультурно-оздоровительных занятий повысится, что, несомненно, скажется на качестве жизни обучающегося в целом.

Литература

1. Филиппова С. О., Митин А. Е. Профессиональная переподготовка преподавателей вуза для работы со студентами-инвалидами по дисциплине «Физическая культура» // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов XXII Всерос. науч.-практ. конф. Ростов н/Д, 2019. С. 190–195.
2. Эйдельман Л. Н. Специфические педагогические условия формирования интегративного знания при онлайн-обучении в высшей школе // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2021. № 3 (193). С. 514–517.

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Материалы всероссийской научно-практической
конференции с международным участием*

Печатается в авторской редакции.

Минимальные системные требования:

Intel Celeron 1700 MHz и выше,
128 Мб RAM, 300 Мб на винчестере, ОС Microsoft Windows 7 и выше;
дисковод CD-ROM 2х и выше, SVGA 64 Mb; мышь.

Тульский государственный педагогический университет

им. Л. Н. Толстого.

300026, Тула, просп. Ленина, 125.

www.tsput.ru. E-mail: info@tsput.ru

Объем данных: 9,3Мб.

Подписано к использованию: 29.11.2023.

Заказ 23/23. «С» 1995.